

EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA

Yuli Nurmalasari¹, Yusi Riksa Yustiana², Ilfiandra³

¹Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung
E-mail:yuli_nurmalasari@yahoo.com

²Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung
E-mail:riksayustiana@gmail.com

³Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung
E-mail:ilfiandra@gmail.com

Abstract

Student with academic stress have a maladaptive perception towards academic demand. The aim of the research was to examine the effectiveness of Cognitive restructuring to control stress academic among students. The study posses a pra-experimental method with one grup pretest-posttest design. Findings showed that: (1) students academic stress mostly categorized in medium level, (2) the treatment focused on reduction the indicator of academic stress, and (3) cognitive restructuring was effective to solve academic stress among students.

Keywords: academic stress, cognitive restructuring, negative thought modification.

Abstrak

Siswa yang mengalami stres akademik memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik. Penelitian menggunakan metode pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian: (1) stres akademik siswa sebagian besar termasuk kategori sedang; (2) rancangan intervensi berfokus pada reduksi indikator stres akademik; (3) restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik.

Kata kunci: stres akademik, restrukturisasi kognitif, modifikasi pikiran negatif.

PENDAHULUAN

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa berada pada fase perkembangan remaja awal. Hurlock (1980) mengungkapkan sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Siswa yang berada pada masa remaja berpotensi untuk

mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Siswa mungkin menjadi suka menentang atau mungkin menunjukkan (a) kemurungan, (b) marah, (c) sensitif, (d) agresif, (e) ambivalensi, (f) kesulitan konsentrasi, (g) kurang berpartisipasi, (h) meningkat dalam hal melakukan aktivitas beresiko, atau (i) kelelahan. Perilaku-perilaku yang dapat mengarah pada

berbagai bentuk dalam adegan sekolah (Stanley, *et al*, 2006).

Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, dimana siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi (Stanley, *et al*, 2006). Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres siswa pada adegan sekolah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan terdapatnya masalah stres akademik. Hasil penelitian Desmita (2010) menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of challenge*), telah menimbulkan stres di kalangan siswa.

Goodman dan Leroy (Mc Kean dan Misra, 2000) mengungkapkan sumber stres siswa dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*. Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas,

mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010). Abouserie, *et al* (Mc Kean dan Misra) mengemukakan siswa mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang, hasilnya kelas RSBI yang berjumlah 43 siswa, hasil penyebaran instrumen gejala stres akademik menunjukkan 39 dari 43 siswa atau 90,69% siswa yang termasuk pada stres akademik kategori tinggi. Beberapa siswa mengaku cukup tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus dikerjakan. Senada dengan penuturan Wakasek Kurikulum, Kelas RSBI memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan kelas reguler. Guru BK sekolah mengungkapkan banyak siswa kelas 7 RSBI yang mengaku stres karena pembelajaran yang menggunakan dua bahasa dengan beban tugas sekolah yang tidak sedikit.

Permasalahan stres akademik siswa di sekolah memerlukan sebuah upaya bantuan. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah belajar siswa. Upaya

bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutan seperti ulangan harian, uji kompetensi, tugas harian, pelajaran tambahan, penguasaan materi pelajaran dan lain sebagainya.

Sebagai bagian integral dalam pendidikan, bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dapat menghambat perkembangan. Layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam permasalahan akademik atau belajar adalah bimbingan belajar. Menurut Yusuf (2006) bimbingan akademik adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar atau akademik.

Stres akademik merupakan salah satu masalah belajar yang sudah banyak ditemui di sekolah. Konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera,

sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007).

Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Seringkali hal-hal yang dipikirkan nampak sebagai kondisi yang sebenarnya bagi konseli sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi atau stimulus yang ditemui. Layanan responsif yang tepat bagi permasalahan stres akademik siswa adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Konseling diorientasikan kepada siswa supaya dapat mengelola stimulus yang datang, merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif. Salah satu teknik konseling yang dianggap efektif untuk mengatasi stres akademik adalah teknik restrukturisasi kognitif dari Konseling Kognitif Perilaku (KKP).

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Dobson & Dobson (2009) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Stres akademik merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-

tuntutan akademik di sekolah. Selye (Nurdini, 2009) mendefinisikan *distress* sebagai kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

Teknik Restrukturisasi Kognitif dari Konseling Kognitif Perilaku dipilih sebagai upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik karena berfokus secara spesifik terhadap modifikasi kognitif yang maladaptif menjadi kognitif yang positif dan sesuai. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungan.

Restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik siswa menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan menghadapi tuntutan yang datang yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Intervensi diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir siswa yang mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik sebagai hal yang mengancam atau membebani.

Konseling berorientasi pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan siswa dalam menghadapi

tuntutan yang datang yang dipersepsi merugikan atau mengancam diri. Postulat dari restrukturisasi kognitif adalah perasaan negatif bersumber dari kekeliruan individu menginterpretasi lingkungan. Perasaan dan perilaku individu ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang menggunakan analisis statistik untuk mengetahui tingkat reduksi stres akademik setelah diberikan intervensi melalui restrukturisasi kognitif. Metode penelitian yang digunakan adalah Pra-Eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* yakni desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi.

Metode penelitian yang digunakan adalah Pra-Eksperimen yaitu metode penelitian yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Desain penelitian One-Group Pretest-Posttest yaitu desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan

teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang.

Hasil pengujian validitas instrumen gejala stres akademik dengan menggunakan korelasi item total *product-moment*, dari 66 item pernyataan yang disusun didapatkan 64 item dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji reliabilitas instrumen gejala stres akademik diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,934. Merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 2003). Pemilihan sampel berdasarkan ciri-ciri populasi yaitu siswa yang mengalami gejala-gejala stres akademik dan kriteria tingkat stres. Subjek penelitian adalah siswa-siswa yang termasuk pada tingkatan stres akademik tinggi.

Berdasarkan pengolahan skor dari gejala stres akademik, siswa yang termasuk pada kategori stres akademik tinggi adalah yang akan memperoleh intervensi. Instrumen gejala stres akademik diberikan kepada 43 siswa, sebanyak 9 siswa yang termasuk pada kategori stres akademik tinggi, dan dijadikan sebagai sampel yang

diberikan intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Definisi operasional stres akademik adalah reaksi siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi siswa sebagai beban yang melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan gejala fisik, pikiran, perilaku, dan emosi. Reaksi tersebut dikategorikan ke dalam tingkatan stres sangat tinggi, sedang, dan rendah.

Definisi operasional teknik restrukturisasi kognitif adalah upaya modifikasi fungsi berpikir negatif siswa tentang tugas-tugas akademik yang dipersepsi siswa sebagai beban yang melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan gejala fisik, pikiran, perilaku, dan emosi, melalui tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, metode pengumpulan pikiran negatif, dan intervensi pikiran-pikiran negatif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah hasil modifikasi angket atau Instrumen Gejala Stres Akademik. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang gejala stres akademik pada siswa. Angket menggunakan skala bertingkat yaitu sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak Pernah (TP).

Instrumen gejala stres akademik menggunakan skala Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Keseluruhan instrumen menggunakan

pernyataan positif sehingga alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, dan 1, semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi gejala stres akademik siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah gejala stres akademik siswa.

Teknik analisis data empat pertanyaan peneliti dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian satu mengenai gambaran intensitas stres akademik siswa SMPN 1 Lembang dijawab dengan menggunakan persentase jawaban siswa tentang stres akademik yang dilakukan dengan cara menjumlahkan jawaban setiap siswa kemudian mencari rata-rata (μ) dan standar deviasi (σ) untuk memberikan makna diagnostik terhadap skor. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori tinggi, sedang, dan rendah.
2. Pertanyaan penelitian kedua dan ketiga mengenai rancangan dan pelaksanaan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. Rancangan intervensi disusun berdasarkan hasil pretest. Uji kelayakan (*judgement*) dilakukan untuk rancangan intervensi.

Indikator keberhasilan intervensi stres akademik dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test*

menunjukkan penurunan skor gejala stres akademik. Rumusan kategorisasi stress akademik siswa adalah (1) kategori tinggi dengan rentang skor $X > 127$, (2) kategori sedang dengan rentang skor $101 \leq x < 127$, (3) kategori rendah dengan rentang skor $X < 101$.

Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi adalah analisis terhadap *homework* menggunakan format *thought record* yang ditugaskan kepada konseli. Analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

1. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: pelaksanaan *pre-test* di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang untuk mengetahui tingkat stres akademik;
2. penentuan sampel siswa yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi;
3. pelaksanaan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik selama delapan sesi pertemuan.
4. pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan;

5. penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data terhadap 43 orang siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang menunjukkan sebanyak 20.93% siswa RSBI mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Siswa-siswa yang termasuk pada kategori tinggi memiliki intensitas tertinggi pada gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran, dan aspek emosi. Sebanyak 58,14% siswa RSBI mengalami stres akademik pada kategori sedang. Artinya sebagian besar siswa di kelas 7 RSBI memiliki intensitas gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran, dan aspek emosi pada kategori menengah atau mendekati kategori tinggi. Sebanyak 20.93% mengalami stres akademik pada kategori rendah. Intensitas stres akademik yang dialami siswa pada kategori rendah memiliki skor gejala stres akademik yang paling kecil jika dibandingkan dengan dua kategori lainnya yaitu kategori tinggi dan sedang.

Stres akademik yang dialami siswa merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan atau situasi-

situasi akademik. Persepsi siswa yang menganggap tuntutan-tuntutan akademik sebagai beban berakibat pada perasaan negatif berupa tidak siap dan terancam kenyamanan dalam menjalani kegiatan belajar baik di sekolah maupun di rumah. Apabila permasalahan stres akademik dibiarkan maka akan menghambat optimalisasi pengembangan potensi, pencapaian prestasi dan produktivitas siswa sebagai pribadi.

Stres akademik yang terjadi pada siswa memiliki empat gejala, meliputi gejala fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Berdasarkan hasil pengolahan data, gejala emosi memiliki persentase tertinggi diantara keempat gejala stres akademik. Kondisi emosi yang dimiliki siswa dipandang sebagai akibat dari kondisi pikiran yang salah suai. Persentase gejala pikiran pada hasil penelitian menunjukkan pentingnya peranan kondisi berpikir siswa terhadap stres akademik yang dialami. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Hal-hal yang dipikirkan seringkali tampak sebagai kondisi yang sebenarnya sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi, tuntutan, dan stimulus yang ditemui.

Yusuf (2004) menjelaskan stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti stres bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam

menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dapat terjadi pada semua orang, yang membedakannya adalah bagaimana seseorang dapat mengelola stres yang datang. Inheren berarti stres yang dirasakan merugikan tidak hanya diakibatkan oleh lingkungan tetapi akibat dari penerimaan yang salah serta kekeliruan dalam mekanisme pengolahan kognitif terhadap tuntutan yang dihadapi. Kondisi stres akademik yang inheren merupakan suatu kondisi yang tidak kondusif bagi siswa dalam melaksanakan perannya sebagai individu yang seharusnya dapat melakukan optimalisasi pengembangan potensi.

Cherniss (1980) menyatakan stres yang tinggi dapat mengakibatkan kejenuhan dan berakibat pada depresi. Berdasarkan penjelasan berbagai penelitian, mengindikasikan adanya gejala stres akademik ditunjukkan dengan adanya perilaku siswa seperti bolos sekolah, cemas menghadapi ujian, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai kompetensi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru yang galak, tidak dapat konsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh kalau ada pelajaran tambahan, takut

terhadap salah satu pelajaran, panik menghadapi tugas yang menumpuk/sulit.

Dampak adanya stres akademik bagi siswa adalah motivasi belajar siswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang. Tugas yang banyak dan keterlibatan intens secara emosional membuat siswa mengalami stres dalam belajar yang berakibat pada penurunan kualitas belajar. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif.

Layanan responsif yang tepat bagi permasalahan stres akademik siswa adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Konseling diorientasikan kepada siswa supaya dapat mengelola stimulus yang datang, merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif.

Pengujian efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa RSBI SMPN 1 Lembang dilakukan dengan uji t (*paired t-test*) dengan menggunakan bantuan *software SPSS 16.0 for windows*. Hasil pengolahan data tersaji pada tabel 1 di bawah.

Tabel 1
Hasil Perhitungan Uji t
selisih *Pre-test* dan *Post-test*
Kelompok Eksperimen

Data	Rata-rata	Stan-dar Devi-asi	Hasil uji t_{hitung}	Hasi l uji t_{tabel}	Nil ai p	Ket.
Pre-test	132,38	3,70	6,08	1,89	0,0	Signi fikan
Post-test	115,50	9,36	1	4	5	
		6				

Tabel. 1 menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,084 dengan tingkat sig. (*2-tailed*) = 0,000 dengan df = 7, sehingga nilai t tabel = 1,895 pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hasil perhitungan menunjukkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yakni $6,084 \geq 1,895$. Dengan demikian dapat dinyatakan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan stres akademik siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang.

Stres akademik berkaitan erat dengan penilaian siswa terhadap situasi-situasi akademik. Penilaian siswa yang kurang tepat terhadap situasi-situasi akademik akan berdampak pada kondisi emosi dan perilaku yang maladaptif. Wrubel, *et al* (Lazarus dan Folkman, 1984) menyatakan dua faktor determinan penilaian (*appraisal*) yaitu motivasi dan keyakinan. Penilaian secara kognitif mempengaruhi proses pemberian penilaian terhadap hal yang nampak, membentuk pemahaman dari sebuah peristiwa dan akibatnya terhadap

emosi dan perilaku, dan memberikan landasan melakukan evaluasi.

Beck dan Ellis (Beck, 1995) menjelaskan bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi-situasi yang dihadapinya. Dengan kata lain, kondisi emosi siswa yang mengalami stres akademik ditentukan oleh konstruk berpikir siswa terhadap situasi-situasi akademik yang dihadapi.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari Konseling Kognitif. Persons, *et al* (Beck, 1995) menyatakan konseling kognitif efektif untuk konseli (klien) pada level pendidikan, pendapatan, dan latar belakang yang berbeda.

Beck (1995) mengemukakan konseling kognitif tidak hanya efektif dilakukan dalam adegan konseling individual, tetapi juga dalam adegan konseling kelompok. Konselor menemukan bermacam-macam cara konseli menghasilkan perubahan kognitif, mengubah sistem berpikir dan *beliefs* konseli dalam rangka mewujudkan ketahanan emosi dan perubahan perilaku.

Deffenbacher (Desmita, 2010) mengemukakan konseling kognitif dalam menangani stress adalah suatu paradigma konseling yang prospektif bagi psikoedukasional dan program preventif,

dan sangat sesuai digunakan sebagai upaya psikologi pendidikan yang terencana.

Sejumlah temuan penelitian menunjukkan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan berbagai teknik di dalamnya efektif digunakan dalam menangani stres akademik dan permasalahan belajar. Nurdini (2009) melakukan penelitian terhadap siswa SMK yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan konseling kognitif perilaku efektif dalam mereduksi gejala stres akademik siswa. Jason dan Barrow (Desmita, 2010) pada tahun 1983 melakukan penelitian melalui program training siswa SMA berbasis konseling kognitif yang sedang mempersiapkan diri mengikuti ujian akhir untuk menentukan kelulusan. Setelah mengikuti program konseling, peserta konseling terbukti secara signifikan memiliki skor yang tinggi pada skor *self-efficacy* dan keyakinan rasional. Di samping itu, ketika dihadapkan dengan peristiwa yang menggambarkan suatu peristiwa yang menggambarkan suatu transisi yang traumatis pada akhir program, peserta konseling secara signifikan mampu menggunakan strategi restrukturisasi kognitif.

Dari beberapa temuan yang telah dipaparkan, dapat didapatkan dukungan empirik mengenai efektivitas restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik dari konseling kognitif perilaku dalam menangani masalah stres akademik.

Hasil pengolahan data menunjukkan gejala-gejala stres akademik siswa RSBI pada aspek fisik sebesar 22.07% dari keseluruhan persentase gejala stres akademik. Gejala fisik ditandai dengan sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering buar air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin.

Gejala stres akademik pada aspek perilaku sebesar 19.43%. Persentase menunjukkan intensitas dialaminya gejala perilaku pada stres akademik siswa. Gejala perilaku ditandai dengan indikator-indikator: gugup, suka bohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan/kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain.

Gejala stres akademik pada aspek pikiran sebesar 28,44%. Persentase gejala stres akademik pada aspek pikiran diartikan sebagai intensitas gejala pikiran pada siswa yang mengalami stres akademik. Gejala pikiran ditandai dengan indikator-indikator: bingung/pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.

Gejala stres akademik pada aspek emosi sebesar 30.05 %.Aspek emosi merupakan gejala yang paling tinggi dialami siswa dibandingkan dengan gejala pada aspek lainnya. Gejala emosi pada siswa ditandai dengan indikator-indikator: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan. Intervensi berfokus pada reduksi tujuh indikator gejala stres akademik, yaitu indikator prestasi menurun, berpikir negatif, jenuh, gugup, mudah panik, sulit tidur, dan sulit menentukan prioritas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan pada indikator prestasi menurun, berpikir negatif, jenuh, gugup, dan sulit menentukan prioritas. Sebagian besar indikator dari gejala pikiran yang semula memiliki persentase yang tinggi tereduksi secara signifikan setelah diberikan intervensi.

Penurunan yang signifikan pada indikator-indikator dari gejala pikiran

merupakan temuan yang sesuai dengan asumsi restrukturisasi kognitif efektif memodifikasi pikiran-pikiran, keyakinan-keyakinan, persepsi yang salah suai terhadap situasi yang dihadapi. Proses intervensi secara langsung terfokus pada aspek pikiran sehingga perubahan berlangsung lebih cepat dan signifikan.

Indikator mudah panik merupakan salah satu indikator dari gejala stres akademik pada aspek emosi. Skor indikator mengalami penurunan, akan tetapi penurunan tidak signifikan.

Greenberger dan Padesky (2004) mengemukakan panik adalah perasaan cemas atau takut yang ekstrem. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Pemikiran yang utama dalam kepanikan adalah interpretasi yang salah tentang sensasi fisik dan mental yang katastrofik.

Tabel 2
Profil Gejala Stres Akademik Siswa Kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang

No	Aspek	Indikator	%
1	Fisik	Denyut jantung meningkat	71.3%
		Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	67.4%
		Kelelahan fisik	58.1%
		Sakit kepala	53.5%
		Tangan terasa lembab dan dingin	51.2%
		Otot tegang	47.3%
		Berkeringat dingin	46.5%
		Memegang benda dengan erat	43.8%
		Sakit perut	40.3%

2	Perilaku	Sering buang air kecil	38.8%
		Gugup	65.9%
		Menggerutu	61.2%
		Menyalahkan orang lain	59.7%
		Sulit tidur	53.9%
		Berbohong	52.7%
		Tidak mampu menolong sendiri	51.9%
		Sulit mendisiplinkan diri	50.0%
		Suka menyendiri	48.1%
		Mengambil jalan pintas	45.3%
3	Pikiran	Membolos atau mabal	38.0%
		Prestasi menurun	77.9%
		Merasa kebingungan	62.0%
		Jenuh	60.5%
		Berpikir negatif	60.1%
		Mudah lupa	59.7%
		Tidak bisa menentukan prioritas	58.5%
		Berpikir menghadapi jalan buntu	56.6%
4	Emosi	Merasa diri tidak berguna	56.2%
		Kehilangan harapan	51.6%
		Mudah panik	79.1%
		Gelisah	76.0%
		Mudah marah	75.6%
		Cemas	74.4%
		Takut	73.6%
		Tidak merasakan kepuasan	71.7%
Merasa tidak bahagia	68.2%		
Mudah tersinggung	60.5%		
Merasa diabaikan	49.6%		

Dapat diketahui kompleksitas yang terdapat pada indikator mudah panik menuntut intervensi yang lebih menyeluruh. Restrukturisasi kognitif yang berfokus pada gejala pikiran berimplikasi pada kurang efektifnya teknik menurunkan indikator mudah panik pada gejala emosi secara signifikan.

Indikator sulit tidur termasuk pada gejala stres akademik pada aspek perilaku. Asumsi restrukturisasi kognitif adalah

pikiran yang rasional akan berpengaruh kepada perilaku yang adaptif. Penurunan indikator sulit tidur yang tidak signifikan menunjukkan terdapat dinamika yang tidak sederhana pada perilaku berupa sulit tidur pada siswa yang mengalami stres akademik. Siswa yang mengalami stres akademik mempersepsi situasi atau tuntutan akademik sebagai stimulus yang mengancam dan membebani. Persepsi yang salah suai menimbulkan kecemasan,

ketakutan, dan kekhawatiran. Proses berpikir dengan karakteristik pikiran yang irasional mengakibatkan siswa tidak dapat tenang tidur. Dinamika yang kompleks pada indikator sulit tidur membutuhkan intervensi yang lebih mendalam dan pembiasaan yang lebih lama.

Penurunan yang signifikan terjadi pada gejala pikiran menunjukkan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengintervensi kondisi pikiran-pikiran siswa yang mengalami stres akademik yang semula bersifat maladaptif menjadi sesuai. Senada dengan yang diungkapkan Goldfried (Dobson, 2001) individu dapat mengatasi stres dengan efektif dengan memodifikasi *maladaptive cognitive* yang kerap kali dimiliki ketika menghadapi situasi-situasi yang menekan atau mencemaskan.

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Jadwal pemberian intervensi kepada subjek penelitian yang dimulai sepulang sekolah berpengaruh kepada kondisi fisik siswa sehingga siswa seringkali nampak kelelahan dan tidak optimal menjalani konseling.

Intervensi yang dilakukan dalam adegan kelompok dengan dirasa kurang mampu mengeksplorasi dinamika gejala stres akademik pada siswa. Konseling individual dirasa dapat lebih efektif dalam mengungkap kondisi siswa secara menyeluruh. Eksplorasi dan analisis

perubahan kondisi siswa akan lebih optimal jika intervensi dilakukan dalam adegan individual.

Lembar kerja dan *homework* yang harus diisi siswa dalam rangkaian konseling kurang disukai siswa sehingga konselor (peneliti) harus terus menerus memotivasi siswa untuk memiliki kemauan mengisi lembar kerja setiap sesi. Siswa terlihat lebih antusias ketika melaporkan apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan berbicara. Oleh karena itu, tahap dua yakni pengumpulan/perekaman pikiran merupakan tahapan yang masih perlu pengembangan dan variasi dalam pelaksanaannya agar dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran siswa sebanyak mungkin.

Penelitian dengan desain *one-group pre-post test* tidak memungkinkan terdapatnya kelompok kontrol sebagai pembandingan dalam hasil penelitian. Penelitian akan menghasilkan data keefektifan teknik restrukturisasi kognitif yang lebih akurat apabila diujikan perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan yang diperoleh dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang mengalami stres akademik pada kategori sedang dan tinggi. Artinya intensitas gejala stres

akademik sering dialami siswa Sekolah Menengah Pertama kelas 7 Rintisan Sekolah Berstandar Internasional.

2. Restrukturisasi kognitif berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaptif siswa terhadap situasi-situasi dan tuntutan akademik. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa difokuskan kepada penurunan gejala-gejala stres akademik.
3. Restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi indikator stres akademik siswa. Penurunan yang signifikan terjadi pada indikator-indikator stres akademik setelah diberi intervensi, meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, jenuh, dan gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar.
4. Restrukturisasi kognitif kurang efektif dalam menurunkan gejala perilaku dan emosi dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang ditandai dengan penurunan yang tidak signifikan pada indikator sulit tidur dan mudah panik.

Berikut rekomendasi-rekomendasi berdasarkan penelitian mengenai stres akademik pada siswa.

1. Guru Bimbingan dan Konseling.
Hasil penelitian menunjukkan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan gejala-gejala stres akademik. Guru Bimbingan dan Konseling direkomendasikan untuk

mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa.

2. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Hasil penelitian menunjukkan stres akademik merupakan masalah belajar yang banyak dialami siswa, terutama siswa dengan kurikulum nonreguler. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat menyempurnakan rancangan silabus Mata Kuliah Praktikum BK Belajar dengan pelatihan keterampilan menggunakan teknik-teknik konseling yang relevan dalam menangani permasalahan-permasalahan belajar yang spesifik.

3. Peneliti selanjutnya.

Eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan *single subject design* direkomendasikan sebagai metode penelitian sehingga eksperimen memiliki target perubahan yang spesifik pada subjek penelitian dengan fase-fase *treatment* tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal: Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik*. Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.

- Arikunto, S. 2003. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Rineka Cipta.Jakarta.
- Beck, J. S. 1995.*Cognitive Therapy : Basics and Beyond*. The Guilford Press.New York.
- Cherniss. 1980. *Staff Burn Out Job Stress in The Human Services*. Sage Publications.London.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi anak Usia SD, SMP, dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya.. Bandung.
- Dobson, K. S. 2001. *Hand Book of Cognitive-Behavioral Therapies*. Second Edition, The Guilford Press. New York.
- Dobson, D. & Dobson, K. S. 2009.*Evidence-based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. The Guilford Press. New York.
- Greenberger, D. dan Padesky, C. A. 2004.*Manajemen Pikiran*. Penerbit Kaifa. Bandung.
- Hurlock, E. B. 1980. *Development Psychology: A Life Span Approach*. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga. Jakarta.
- Lazarus, R. S dan Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*.Springer Publishing Company.New York.
- Mckean, M. dan Misra, R. 2000.CollegeStudents' Academic StressAnd Its Relation To Their Anxiety, Time Management, And Leisure Satisfaction. *American Journal Of Health Studies*. 16.1.23-29.
- Nurdini, K. 2009. Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengelola Stres Akademik Siswa SMK. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Stanley, et al. 2006. "Assessing Prevalence of Emotional and Behavioral Problems in Suspended Middle School Students".*The Journal of School Nursing*. 2. 3. 22-40.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*.Alfabeta. Bandung.
- Sukmadinata. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Rosdakarya.Bandung.
- Yusuf, S. 2006. *Mental Hygiene*.Maestro. Bandung.
- Yusuf, S, et al. 2004. *Pengembangan Diri*.UPT LBK UPI.Bandung.