

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK
SISWA TINGKAT X SMKN 3 CIMAHI**

Lala Nuraeni¹, Asep Samsudin², Dona Fitri Annisa³

¹ lalanuraeni@student.ikipsiliwangi.ac.id,² Sam234@gmail.com, ³ donafitriannisa46@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This research was carried out because of the inability of students to cope with the academic stress they experienced. Academic stress is the perception of an individual with academic stressors and how they react to academic stressors including physical, emotional, behavioral and cognitive reactions. This stress is caused by unfulfilled expectations, feeling in the wrong major, lack of support from parents, peers and even teachers. The research method used was a pre-experimental design using one group pretest-posttest design. 9 students majoring in fashion who have been selected as research samples. Sampling was selected with specific criteria that had been determined according to the Purposive Sampling technique. The measuring instrument used is the academic stress instrument with a reliability test result of 0.878. The results showed that the comparison of pretest and posttest results experienced a significant decrease from high to low. These results are also proven by the results of the paired t test yielding a Sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$ which means that the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected, indicating that group counseling using cognitive restructuring techniques has an impact on lowering academic stress in class X students at the Fashion Department of SMKN 3 Cimahi. It is therefore concluded that group guidance services using cognitive restructuring techniques can lower student academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Group Guidance, Cognitive Restructuring*

Abstrak

Penelitian ini dikukan karena adanya ketidak mampuan siswa dalam mengatasi stres akademik yang dialami. Stres akademik ialah persepsi seorang individu dengan stressor akademik serta bagaimana mereka bereaksi terhadap stressor akademik meliputi reaksi terhadap fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Stres ini di akibatkan akibat harapan yang tidak tercapai, merasa salah jurusan, tidak adanya dukungan orang tua, teman sebaya bahkan guru sekalipun. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* menggunakan *one group pretest-posttest design*. 9 orang siswa jurusan busana yang telah dipilih menjadi sample penelitian. Pengambilan sampel disesuaikan dengan kriteria khusus yang sudah di tentukan sesuai teknik *Purposive Sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu instrument stres akademik dengan hasil uji reabilitas 0,878. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttes* mengalami penurunan yang signifikan yang sebelumnya berada dalam kategori tinggi menjadi rendah. Hasil tersebut juga dibuktikan dengan hasil uji paired t-test menghasilkan nilai Sig(2-tailed) berjumlah $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, berarti bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring memiliki pengaruh dalam penurunan stres akademik siswa kelas X Jurusan Busana SMKN 3 Cimahi sehingga dapat disimpulkan

bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring dapat menurunkan stres akademik siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Bimbingan Kelompok, *Cognitif Restructuring*

PENDAHULUAN

SMK atau Sekolah menengah kejuruan diartikan sebagai pendidikan formal setara dengan jenjang pendidikan menengah dengan menjadikannya siap kerja. Siswa smk biasanya berada pada fase masa remaja. masa remaja ini memiliki ciri khas ketercapaiannya identitas diri, rasional dalam berfikir, abstrak dalam berfikir, cenderung idealis (Annisa & Supriatna, 2022). SMK memiliki banyak jurusan keahlian yang dibutuhkan oleh dunia kerja. Tujuan pendidikan di SMK adalah menghasilkan lulusan yang siap membuka usaha sendiri atau masuk di dunia kerja. Tujuan ini perlu di capai dengan cepat dengan peningkatan kompetensi siswa (Sulistiani et al., 2022). Untuk mewujudkan tujuan tersebut, maka harus adanya kontribusi perkembangan remaja yang tidak terganggu. Remaja yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami krisis kedewasaan, yang dapat mengganggu fase perkembangan (Sutejo, 2018). Masalah keseimbangan dapat menyebabkan stres berkepanjangan, bersama dengan sejumlah variable biologis, psikologis, dan social lainnya. Stres dapat di pengaruhi oleh gaya hidup remaja, pertemanan yang terjalin, dan mekanisme coping (Priyono, 2019). Menurut Shlomo Zack & Meirav Hen (Annisa et al., 2023)

Penyebab utama stres terhadap siswa yaitu dengan adanya masalah akademik. ketika harapan orang tua, guru ataupun teman sebaya meningkat terhadap prestasi akademi seseorang biasanya mengakibatkan stres muncul dalam lingkungan akademik. Harapan itu seringkali tidak sesuai dengan kemampuannya. Siswa biasanya mengalami stres akademik karena merasa tidak mampu menangani tuntutan dan tekanan yang di berikan kepada mereka untuk mendapatkan nilai yang memenuhi persyaratan Skor Ketuntasan Minimal (SKM) yang sudah di tetapkan setiap mata pelajaran. Stres akademik adalah respon fisik dan psikologis yang bermanifestasi sebagai gejala perilaku biologis, kognitif, emosional dan social sebagai respon terhadap suatu stimulus berupa peningkatan tekanan akademik (*stressor*), yang menyebabkan individu semakin merasa tebeban oleh berbagai tuntutan dan tekanan (Ernawati & Rusmawati, 2015). Lalu Stres akademik merupakan suatu keadaan yang dirasakan seseorang sebagai respon dari tekanan atau harapan dari keadaan akademik yang ditandai dengan adanya reaksi negative yang muncul terhadap

fisik, perilaku, pikiran, dan emosi (Barseli et al., 2017). Selanjutnya stres merupakan keadaan di mana seseorang merasakan tekanan yang mengakibatkan dampak pada sisi emosional, fisik, dan perilaku mereka karena merasa kurang mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Ketika seseorang mengalami stres, hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas aktivitas secara keseluruhan, baik dari segi fisik maupun mental (Daulay, 2021).

Dari penjelasan tersebut bisa disimpulkan stres merupakan tekanan yang diakibatkan ketidaksesuaian antara kondisi yang sedang terjadi dan yang diharapkan, adanya pemikiran-pemikiran yang timbul akibat perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran negatif yang membahayakan mencakup, mengganggu dan tidak dapat di kendalikan.

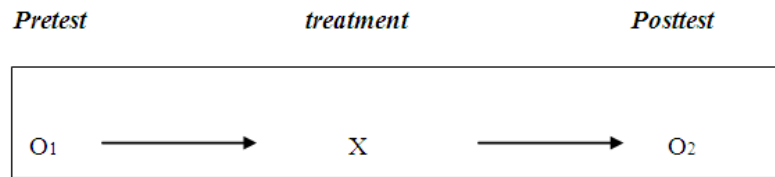
Penelitian ini menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah suatu metode bertujuan mengubah pola pikiran, asumsi, serta keyakinan siswa dengan upaya untuk mengkonversi pemikiran-pemikiran negatif menjadi positif. Dengan menerapkan teknik ini, individu diajarkan bagaimana mengadopsi pola pikiran yang positif atau rasional terhadap pengalaman-pengalaman mereka, sehingga mampu mengembangkan pemikiran yang lebih logis. Tujuan utama dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif ini adalah membantu individu dalam mengubah pola pikir yang tidak akurat atau sering disebut sebagai pemikiran irasional, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan optimis (Sholekah et al., 2021). Oemarjoedi (dalam Nurrohmah, 2019) menyatakan bahwa CR adalah salah satu metode dalam Terapi Perilaku Kognitif (CBT) yang bertujuan untuk mengatur kembali pikiran, menghilangkan keyakinan yang tidak rasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan pada individu, dan selama ini telah mempengaruhi emosi dan perilakunya.

Berdasarkan uraian di atas maka Teknik *cognitive Restructuring* adalah teknik yang dapat merubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif atau menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan atau kecemasan yang mempengaruhi emosi. Teknik ini bertujuan mengubah dalang mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

METODE

Metode penelitian menggunakan *pre-experimental design* dan desainnya *one group pretest-posttest*. Design ini digunakan pada satu kelompok tanpa adanya kelas control. Design ini menggunakan hasil *pretest* dan *posttest* sebagai pembanding keakuratan

treatment yang di berikan. Pola penelitian dengan metode *one group pretest-posttes design* menurut (Sugiyono, 2019) adalah



Gambar 1. Desain penelitian

Keterangan:

O1 = Nilai *pretest* (sebelum perlakuan)

X = *Treatment*

O2 = Nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan/treatment)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bdibawah ini adalah hasil angket pretest dan posttest pada sample penelitian yang di berikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitif restructuring* untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X jurusan busana SMKN 3 Cimahi.

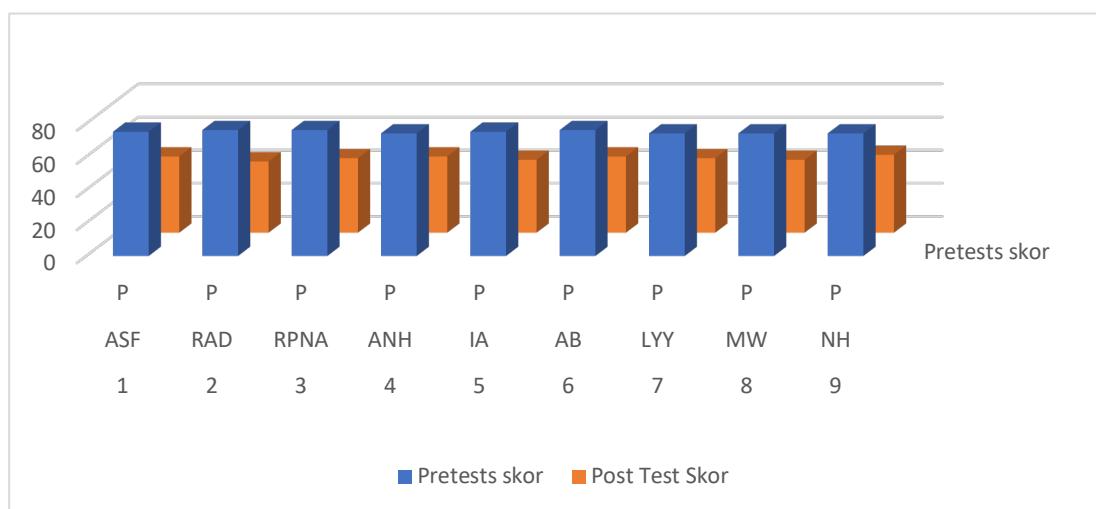
Tabel 1. Hasil Angket Pretest Dan Posttest

No.	Nama	Kenis Kelamin	Pretests skor	Kategori	Post Test Skor	Kategori
1	ASF	P	75	Tinggi	46	Rendah
2	RAD	P	76	Tinggi	43	Rendah
3	RPNA	P	76	Tinggi	45	Rendah
4	ANH	P	74	Tinggi	46	Rendah
5	IA	P	75	Tinggi	44	Rendah
6	AB	P	76	Tinggi	46	Rendah
7	LYY	P	74	Tinggi	45	Rendah
8	MW	P	74	Tinggi	44	Rendah
9	NH	P	74	Tinggi	47	Rendah
Jumlah			674		406	
rata-rata			75	Tinggi	45	Rendah

Tabel 1. Kategori

kategori	Interval	% interval	
Tinggi	166-225	74	≥ 74
Sedang	106-165	73	48-73
Rendah	45-105	47	≤ 47

Jumlah hasil *pretest-posttest* adanyah perubahan yang sangat signifikan pada pengelolaan stres akademik. Pada saat diberikan *pre-test* terhadap 9 siswa kelas X busana ini termasuk ke dalam kategori tinggi. Sedangkan, setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan *Cognitif Restructuring* tingkat stres akademik menurun yang di tandai dengan turunnya hasil angket. Semua bisa dilihat dari perubahan rata-rata *post-test* yang diberikan kepada 9 siswa kelas X jurusan busana termasuk ke dalam kategori rendah. Jumlah rata-rata *pretest* adalah 75 dan jumlah rata-rata *posttest* adalah 45, yang artinya terdapat penurunan rata-rata skor sebanyak 30. Dapat disimpulkan hasil menunjukan bahwa hasil *posttest* lebih rendah dari hasil *pretest*. Penurunan 9 siswa tersebut bisa dilihat dari gambar tabel berikut ini:



Grafik 1. Perbandingan hasil angket pretest-posttest

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0.248	9	0.116	0.913	9	0.338
Post Test	0.203	9	.200*	0.948	9	0.663

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel diatas baris Shapiro Wilk. Sig diperoleh nilai signifikansi *pretest dan posttes* dari angket stres akademi diatasyaitu 0,338 dan 0,663. Dimana nilai signifikasi lebih besar dari 0,05. Dapat diartikan bahwa data variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Paires Sample T-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence		t		df
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	30.333	1.581	0.527	29.118	31.549	57.553	8	0.000

Dari hasil yang diperoleh melalui SPSS 24 dapat diketahui bahwa standar deviation = 1.581 lalu nilai $t = 57.553$ dan $df = n-1 = 8$ dan signifikan sebesar 0.000. Karena jumlah signifikansi 0.000 lebih kecil dari pada signifikansi 0,05 dapat di simpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak sementara hipotesis alternatuf (H_a) diterima, ini meunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* memiliki pengaruh untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X busana SMKN 3 Cimahi.

Pembahasan

Dari hasil analisis *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan ada peningkatan rata-rata sangat signifikan pada penurunan stres akademik. Pada saat diberikan *pre-test* siswa kelas Sembilan siswa kelas X busana ini termasuk ke dalam kategori stres akademik tinggi yang di tandai dengan rendahnya hasil sngket stres akademik. Sedangkan, setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Cognitif Restructuring* tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan yang di tandai adanya peningkatan hasil angket stres akademik tersebut. Jumlah hasil rata-rata *pre-test* berjumlah 75 dan rata-rata *post-test* berjumlah 45, yang artinya terdapat penurunan rata-rata skor sebanyak 30. Hasil tersebut dapat disimpulkan nilai *posttest* lebih kecil dan nilai *pretest* lebih besar. Hasil ini juga di buktikan menggunakan hasil uji *paired t-test*. Sebelum dilakukan uji *paired t-test* maka harus dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Dilihat dari uji normalitas yang signifikansi harus lebih tinggi dari 0,05 terdapat hasil *pretest* berjumlah 0, 338 dan hasil *posttest* berjumlah 0,663 dimana hasil tersebut berarti bahwa data variabel berdistribusi normal. Serta uji paired t test dengan nilai $\text{sig}(2\text{-tailed}) < 0,05$ diketahui bahwa standar deviation = 1.581, nilai $t = 57.553$ dan $df = n-1 = 8$ dengan nilai signifikansi 0.000. Karena nilai signifikansi $0.000 < 0,05$ dapat di simpulkan hipotesis

alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dapat diartinya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* memiliki pengaruh dalam menurunkan stres akademik siswa kelas X Busana SMK negeri 3 Cimahi.

Penelitian serupa juga dilakukan dengan menganalisis data menggunakan rank spearman pada SPSS 23. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan stres akademik. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa $\text{Sig}(2\text{-tailed})=0,031$ lebih kecil dari 0,05 yang menyatakan dengan pemberian teknik *cognitive restructuring* memiliki pengaruh untuk menurunkan stres akademik siswa (Pertiwi & Yakub, 2019). Penelitian selanjutnya menyebutkan Nilai t hitung adalah 6,084 dengan nilai sig(2-tailed) berjumlah 0,000 dan derajat kebebasan (df) berjumlah 7. skor t tabel berada ditingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 1,895. Hasil yang di peroleh adalah $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, yaitu $6,084 \geq 1,895$. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas 7 di MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo (Kurnia Rahmawati et al., 2016). Setelah pemberian layanan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, adanya penurunan yang terjadi pada kelompok siswa yang mengalami stres akademik dengan hasil skor rata – rata sebesar 66,900 berubah jadi sebesar 37,000. Meskipun terjadi pengurangan skor yang signifikan skor rata-rata stres akademik, hal ini belum cukup untuk mengkonfirmasi bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi stres akademik siswa (Aminullah et al., 2019) .

SIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restructuring memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik siswa kelas X Jueusan Busana SMK Negeri 3 Cimahi. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang meningkat. hasil rata-rata *pre-test* berjumlah 45 dan hasil rata-rata *post-test* berjumlah 75, yang artinya terdapat peningkatan rata-rata skor sebanyak 30. Skor tersebut meningkat setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive restructuring* dengan jumlah 5 kali pertemuan.

REFERENSI

- Annisa, D. F., Nisa, S. K., Gladina, R., Wulandari, T., Maulana, Y. I., Lirpandini, I., & Jannah, A. A. (2023). *The Effectiveness of Group Counseling using Self-talk Techniques to Reduce Procrastination of Post-Earthquake Traumatic Students*. 1(3), 102–109.
- Annisa, D. F., & Supriatna, E. (2022). Hubungan Keterampilan Sosial Juvenile Delinquency Kepada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung. *Quanta*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/q.v6i2p29-37.3260>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283–296. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Pertiwi, R., & Yakub, E. (2019). The Effect Of Cognitive Restructuration On Student Academic Stress Throught Group Guidance At SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jom-Fkip*, 6(januari), 1–10. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/24204/23434>
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan teknik Cognitive Retructuring untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 26–31.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan, Kuantitatif, Kualitatif, R&D dan Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sulistiani, H., Hamidy, F., Suaidah, S., Mersita, R., Yunita, Y., & Ismi HS, Y. (2022). Pelatihan Penerapan Accurate Accounting Software Bagi Siswa Jurusan Akuntansi Di Smk N 1 Padang Cermin. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 192. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v3i2.2038>
- Sutejo. (2018). *Keperawatan kesehatan jiwa : prinsip dan praktik asuhan keperawatan jiwa*. Pustaka Baru Press.