

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan utama yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan kuantitatif menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik. Dalam konteks penelitian ini pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan tindakan (*treatment*) dan setelah dilakukan tindakan.

Creswell (2008:299) menyebutkan “*in an experiment, you test an idea (or practice or procedure) to determine whether it influences an outcome or dependent variable*”. Penelitian eksperimen bertujuan meneliti ide (baik praktek maupun prosedur) untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil atau variabel dependen. Hal ini senada dengan Margono (2007:110) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian percobaan, yaitu penelitian yang membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, satu kelompok (kelompok eksperimen) diberi perlakuan tertentu dan satu kelompok (kelompok kontrol) dikendalikan pada suatu keadaan yang pengaruhnya dijadikan sebagai pembanding. Selisih tanggap antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menjadi ukuran pengaruh perlakuan yang diberikan kepada kelompok perlakuan tersebut.

#### **B. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental (*quasi eksperiment*) menggunakan desain eksperimen *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang

menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya.

Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan secara acak (*random*). Dua kelompok baik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang ada diberi *pretest*, dan dilanjutkan kemudian dengan memberikan perlakuan (*treatment*) berupa teknik *restrukturisasi kognitif* pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol, dan terakhir diberikan *posttest*. Alasan peneliti menggunakan desain ini adalah sebagai manipulasi, dimana peneliti menjadikan variabel bebas untuk menjadi sesuai dengan apa yang diinginkan oleh peneliti, sehingga variabel lain dipakai sebagai pembanding yang bisa membedakan antara kelompok yang memperoleh perlakuan/manipulasi dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan/manipulasi (kelompok yang memperoleh perlakuan konvensional).

Pada penelitian ini yang akan diubah adalah permasalahan tentang stres akademik yang dialami mahasiswa semester 2 jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Adapun desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian Kuasi Eksperimen**

<b>KE</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
<b>KK</b>	<b>O<sub>3</sub></b>	-	<b>O<sub>4</sub></b>

(Sugiyono, 2011:116)

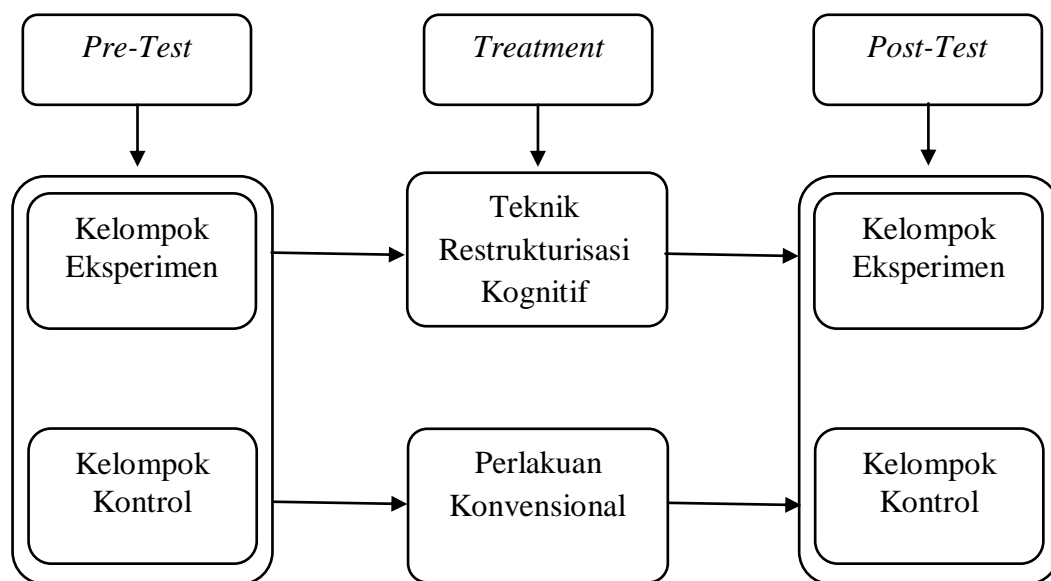
**Keterangan:**

- X = Teknik Restrukturisasi Kognitif
- = Perlakuan Konvensional
- O<sub>1,3</sub> = *Pretest*
- O<sub>2,4</sub> = *Posttest*

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

Adapun rancangan quasi eksperimen uji keefektifan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat dijabarkan dalam gambar berikut.



**Bagan 3.1**

**Rancangan *Treatment* Eksperimen Semu**

Sugiyono (2011:61) mengungkapkan bahwa variabel atau nilai dari orang objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel terikat (dependent variabel) dan variabel bebas (independent variabel). Variabel terikat adalah faktor yang diobservasi dan diukur, untuk menentukan pengaruh variabel bebas. Sedangkan variabel bebas adalah faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh pelaksana eksperimen untuk menentukan hubungannya dengan fenomena yang diobservasi.

## **C. Subjek Penelitian**

### **1. Lokasi**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Jurusan Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan (UNIMED), yang berlokasi di jalan Willem Iskandar Psr V Medan Sumatera Utara. Alasan pemilihan tempat penelitian yaitu: (1) mudah dalam pengawasan; dan (2) belum ada penelitian sejenis di lokasi tersebut.

### **2. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan (BKFIP) Universitas Negeri Medan (UNIMED) . Karakteristik mahasiswa yang menjadi populasi penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Usia mahasiswa 17-19 tahun dalam lingkup psikologi perkembangan individu pada saat ini memasuki masa remaja akhir, diutamakan pada mahasiswa tingkat pertama (angkatan 2013).
- b. Mahasiswa terdaftar kuliah di Universitas Negeri Medan– Fakultas Ilmu Pendidikan - Jurusan Bimbingan dan Konseling (tidak sedang mengambil cuti),
- c. Jumlah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling tingkat pertama semester 2 Jurusan Bimbingan Konseling Tahun Ajaran 2012/2013 yang berjumlah 74 orang mahasiswa yang dibagi menjadi 2 kelas, kelas A reguler dan kelas B reguler.

### **3. Sampel**

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yaitu pemilihan sekelompok subjek penelitian secara acak/random (Hadi, 2006: 91).

Dalam penentuan sampel penelitian, hal yang dilakukan adalah mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami stres akademik melalui instrument penelitian yang telah di-*judgment* oleh pakar. Instrumen ini berupa angket untuk

mengidentifikasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di perkuliahan. Dalam menentukan sampel penelitian pada kelompok kontrol juga dilakukan hal yang sama dengan kelompok eksperimen.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitif yang diberikan kepada kelompok eksperimen, dan variabel terikat adalah stres akademik yang dialami mahasiswa.

##### **1. Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif-perilaku yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir mengenai stres akademik mahasiswa dengan mengubah pemikiran dari yang negatif menjadi positif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan metode terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan-keyakinan negatif dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang positif, serta untuk menolong orang-orang mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis (Suryaningrum, 2007).

Restrukturisasi kognitif dalam menanggulangi stres akademik mahasiswa terfokus kepada pembenahan kognitif mahasiswa yang tidak siap dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang datang selama masa studi berlangsung. Tuntutan tersebut mempengaruhi keadaan fisik dan psikis mahasiswa akibat dari ketidakmampuan dalam merekonstruksi keadaan kognitifnya.

Adapun yang dimaksud dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan peneliti melalui perekaman-perekaman pikiran (*thought record*) dan pemberian penguatan (*reinforcement*) yang berlangsung selama enam sesi intervensi untuk memodifikasi pemikiran negatif pada mahasiswa dengan cara bertanya, menganalisis, mengambil keputusan dan memutuskan kembali dalam rangka mengubah fungsi berpikir, merasa, dan bertindak.

## 2. Stres Akademik

Stres akademik yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu respon mahasiswa semester 2 jurusan Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2012/2013 yang berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik maupun reaksi emosi negatif yang muncul akibat tuntutan akademik/ perkuliahan.

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan individu mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik dan reaksi terhadap stresor ketika menghadapi tuntutan akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan, pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan. Gejala stres yang dialami oleh mahasiswa mencakup empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis/psikis, fisiologis/fisik, proses berfikir (kognitif), dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat bewujud negatif. Reaksi gejala stres akademik yang bersifat negatif yaitu.

- a. *Reaksi Psikologis*, dikaitkan dengan aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian/ ulangan, takut menghadapi dosen yang galak, dan panik ketika mendapatkan banyak tugas.
- b. *Reaksi fisiologis*, dikaitkan kepada aspek fisik biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti sakit kepala, sakit lambung (maag), hipertensi (tekanan

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

- c. *Reaksi proses berfikir (kognitif)*, terkait dengan aspek pikiran biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. *Reaksi perilaku*. terkait dengan aspek perilaku pada para mahasiswa tampak dari perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering “bolos”(tidak mengikuti perkuliahan). Tidak disiplin (melanggar peraturan perkuliahan), tidak peduli pada materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, takut bertemu dengan dosen, dan bahkan perilaku menyimpang seperti mabuk, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya (menarik diri dari lingkungan).

## **E. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan alat bantu dalam penelitian yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka dikembangkan alat pengumpul data seperti skala stres akademik, yakni sebuah pengumpul data yang berbentuk daftar cocok dengan alternatif jawaban tersedia berupa sesuatu yang berjenjang. Skala stres akademik digunakan untuk memperoleh gambaran tentang stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif.

### **1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen**

Instrumen stres akademik mahasiswa dikembangkan dari definisi operasional variabel. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang stres

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

akademik yang merujuk pada aspek fisik (fisiologis), perilaku, pikiran (kognitif) dan emosi (psikologis). Angket menggunakan format *rating scale* (skala penilaian) model *Likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan dalam Tabel 3.2 berikut ini.

**Table 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik Mahasiswa**  
**(Sebelum Ujicoba)**

Tujuan	Aspek	Indikator	No.Item	Jlh. Soal
Untuk memperoleh gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa	Reaksi Psikologis (Aspek Emosi)	1. Cemas, 2. Mudah Tersinggung, 3. Mudah Panik, 4. Mudah Marah, 5. Mudah Menangis, 6. Tidak Merasakan Kepuasan, 7. Merasa tidak Bahagia, 8. Gelisah, 9. Takut Menghadapi Dosen	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	23
	Reaksi Fisiologis (Aspek Fisik)	1. Sakit Kepala, 2. Sakit Perut, 3. Sulit Tidur (Insomnia) 4. Denyut Jantung Meningkat, 5. Sering Buang Air Kecil, 6. Kelelahan Fisik, 7. Berkeringat Dingin,	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46	23
	Reaksi Proses Berfikir (Kognitif)	1. Mudah Lupa, 2. Sulit Untuk Berkonsentrasi, 3. Berfikir Negatif, 4. Kehilangan Rasa Percaya Diri, 5. Selalu Merasa Bosan dan Jenuh,	47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66,	21



		6. Kehilangan Harapan, 7. Prestasi Menurun, 8. Tidak Bisa Menentukan Prioritas Hidup,	67,	
	Reaksi Perilaku	1. Menarik Diri Dari Lingkunga 2. Pergaulan, 3. Menggerutu, 4. Menunda menyelesaikan Tugas Kuliah, 5. Sulit Mendisiplinkan Diri, 6. Gugup, 7. Berbohong, 8. Membolos dari Perkuliahan	68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83	16
		<b>Jumlah</b>		83

## 2. Penimbangan (*Judgement*) Instrumen Penelitian

Judgement instrument penelitian dilakukan dengan bantuan dosen yang berkompeten. Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid yang dapat mengukur permasalahan *stress akademik* siswa. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang pakar untuk dikaji dan ditelaah dari segi isi, redaksi kalimat, serta kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan diungkap (apakah item layak digunakan untuk mengungkapkan atribut yang dikehendaki oleh peneliti sebagai perancang instrumen).

Ketiga penimbang tersebut adalah Dr. Nani M. Sugandhi M.Pd. dan Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. yang merupakan pakar dalam bimbingan dan konseling, serta Dr. Budi Susetyo, M.Pd. yang merupakan pakar dalam testing psikologis dan konstruksi tes.

Instrumen yang telah memperoleh penilaian dari ketiga pakar kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang tersebut. Setelah itu instrumen yang telah direvisi, kemudian dilakukan uji keterbacaan oleh sepuluh responden untuk mengetahui apakah setiap item dapat dan mudah dipahami oleh responden.

### **3. Uji Coba Instrumen Penelitian**

#### **a. Uji Kelayakan Instrumen**

Untuk melihat kesesuaian antara konstruk, konten/isi, dan redaksi instrument dengan landasan teoretis, ketepatan bahasa baku dan karakteristik subjek sebagai responden maka dilakukan telaah butir-butir pernyataan instrument atau lebih dikenal dengan penimbangan (*judgement*) instrument. *Judgement* dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrument atau alat pengumpul data.

Dari empat aspek stres akademik menghasilkan 32 indikator, yang kemudian dikembangkan menjadi 83 butir item pernyataan. Instrument penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji kesesuaian setiap butir pernyataan dengan aspek-aspek dan indicator yang akan diungkap. Penimbangan (*judgement*) terhadap penelitian dilakukan oleh dua orang pakar bimbingan dan konseling dan satu orang pakar tes dan pengukuran, yaitu Dr. Mubiar Agustin, M.Pd, Dr. Hj. Nani M Sugandhi, M.Pd, dan Dr. Budi Susetio, M.Pd.

#### **b. Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian**

Setelah dilakukan penimbangan butir pernyataan, langkah berikutnya adalah melakukan validasi eksternal berupa uji keterbacaan setiap butir pernyataan yang ada dalam instrumen kepada kepada 10 mahasiswa. Uji coba dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa apakah pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam angket dapat dipahami.

#### **c. Uji Coba Instrumen**

##### **1) Uji Validitas Instrumen**

Uji coba instrumen penelitian dilakukan selama satu tahap, suatu alat ukur dapat digunakan dalam penelitian apabila telah memenuhi persyaratan yaitu uji validitas dan reliabilitas. Instrument yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, semakin valid instrument tersebut digunakan di lapangan.

Uji coba instrument penelitian dilaksanakan terhadap mahasiswa yang bukan subjek penelitian yang sebenarnya, namun memiliki karakteristik yang relatif sama dengan subjek penelitian sebenarnya (kelompok kontrol dan eksperimen). Untuk keperluan uji coba instrument penelitian, diambil 30 orang mahasiswa dari tingkat pendidikan yang sama

Uji Validitas dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistik yakni korelasi item-total product moment (Pearson). Penghitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer Microsoft Excel 2007 dan SPSS 17.0 for windows (hasil terlampir). Berdasarkan hasil penghitungan, diperoleh butir pernyataan yang tidak valid berjumlah 9 butir. Oleh karena itu jumlah item instrumen yang semula berjumlah 83 item setelah di ujicoba berkurang menjadi 74 item.

## 2) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran (Syaodih, 2005). Suatu instrument memiliki tingkat reliabilitas yang memadai apabila digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Instrumen yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Untuk menguji konsistensi dan keterandalan hasil ukur dari instrumen ini, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ). Proses pengujian reliabilitas instrumen ini dilakukan secara statistik memakai bantuan perangkat lunak Microsoft Excel 2007 dan software SPSS version 17.0 for Windows.

Guilford (Furqon, 1999) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah harga reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford (Riduan, 2008), yaitu:

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 0,80 – 100 : Derajat Keterandalan sangat Tinggi
- 0,60 – 0,799 : Derajat keterandalannya tinggi
- 0,40 – 0,599 : Derajat keterandalannya cukup
- 0,20 – 0,399 : Derajat keterandalannya rendah
- 0,00 – 0,199 : Derajat keterandalannya sangat rendah

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrument skala stres akademik mahasiswa diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,955. Sesuai dengan kriteria Guilford, maka reliabilitas instrument ini berada pada kategori sangat tinggi artinya instrument andal atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

#### 4. Pedoman Skoring

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat sehingga menghasilkan item-item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. Instrumen digunakan untuk mengukur stres akademik tinggi pada mahasiswa. Item pernyataan stres akademik mahasiswa menggunakan bentuk skala *Likert*, dengan pilihan, Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP).

#### 5. Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Final

Butir item yang memenuhi syarat dihimpun dan direvisi sesuai dengan kebutuhan, dengan demikian dapat dihasilkan seperangkat instrumen siap pakai untuk pengumpulan data mengenai profil stres akademik mahasiswa serta dapat digunakan sebagai instrumen *pre test* dan *post test*. Berikut disajikan kisi-kisi instrumen skala stres akademik setelah uji coba dalam Tabel 3.3.

**Table 3.3**

**Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik Mahasiswa**

(Setelah uji coba)

Tujuan	Aspek	Indikator	No.Item	Jlh.
--------	-------	-----------	---------	------

				<b>Soal</b>
Untuk memperoleh gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa	Reaksi Psikologis (Aspek Emosi )	1. Cemas, 2. Mudah Tersinggung, 3. Mudah Panik, 4. Mudah Marah, 5. Mudah Menangis, 6. Tidak Merasakan Kepuasan, 7. Merasa tidak Bahagia, 8. Gelisah,	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21,	20
	Reaksi Fisiologis (Aspek Fisik)	1. Sakit Kepala, 2. Sakit Perut, 3. Sulit Tidur (Insomnia) 4. Denyut Jantung Meningkat, 5. Sering Buang Air Kecil, 6. Kelelahan Fisik, 7. Berkeringat Dingin,	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46	22
	Reaksi Proses Berfikir (Kognitif)	1. Mudah Lupa, 2. Sulit Untuk Berkonsentrasi, 3. Berfikir Negatif, 4. Kehilangan Rasa Percaya Diri, 5. Selalu Merasa Bosan dan Jenuh, 6. Kehilangan Harapan, 7. Prestasi Menurun, 8. Tidak Bisa Menentukan Prioritas Hidup,	47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67,	20
	Reaksi Perilaku	1. Menarik Diri Dari Lingkunga Pergaulan, 2. Menggerutu, 3. Menunda menyelesaikan Tugas Kuliah, 4. Sulit Mendisiplinkan Diri, 5. Gugup, 6. Berbohong, 7. Membolos dari Perkuliahan	68, 69, 70, 71, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 83	12
	<b>Jumlah</b>			74

## F. Prosedur Penelitian

### 1. Pengukuran awal (*Pre test*)

Pengukuran awal atau Pengukuran awal atau *pre test* bertujuan untuk memperoleh data awal terkait profil stres akademik subjek penelitian yang

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

termasuk dalam kelompok kontrol dan eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Pelaksanaan *pre test* dilakukan selama 60 menit, sebelumnya dilakukan pengondisian terhadap anggota kelompok dengan cara memberikan pengarahan terkait petunjuk pengisian instrumen dan penjelasan mengenai maksud pelaksanaan *pre test*.

## 2. Perlakuan (*Treatment*)

Setelah kelompok kontrol dan eksperimen ditetapkan melalui penugasan acak (*random assignment*), diperoleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan 8 orang mahasiswa. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa serangkaian sesi intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol selaku kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan serupa. Waktu pemberian intervensi bagi kelompok eksperimen disesuaikan dengan jam kosong atau hari dimana mahasiswa tidak ada jam mata kuliah.

Intrvensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif disesuaikan dengan profil stres akademik mahasiswa yang ada di jurusan BK FIP Universitas Negeri Medan. Pemberian intervensi berlangsung selama 8 sesi, 2 sesi intervensi digunakan untuk *pre test* dan *post test*, dan 6 sesi intervensi lainnya digunakan sebagai sesi konseling. Intervensi. Intervensi konseling dilaksanakan selama 2 minggu berturut-turut dengan waktu yang sudah disesuaikan dengan jam kosong mahasiswa setiap harinya. ndalam pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen, peneliti tidak hanya sebagai eksperimenter namun juga sebagai konselor yang memandu sesi intervensi konseling.

## 3. Pengukuran akhir (*Post test*)

Pengukuran akhir atau *post test* bertujuan untuk memperoleh memperoleh data terkait profil stress akademik subjek penelitian yang termasuk dalam kelompok kontrol dan eksperimen setelah perlakuan berupa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik

mahasiswa. *Post test* dilaksanakan setelah sesi ke-tujuh berlangsung. Pelaksanaan *post test* dilakukan selama 60 menit dan sebelumnya dilakukan pengondisian dengan cara mengajak anggota kelompok mereview apa saja perubahan-perubahan yang telah dicapai setelah pemberian intervensi, baru kemudian menjelaskan petunjuk pengisian instrumen. Instrumen yang digunakan pada saat *post tests* sama seperti instrumen yang digunakan pada saat *pre test*.

Ketiga langkah penelitian tersebut di atas digambarkan dalam skema langkah penelitian dengan desain *Nonequivalent Pre test-Post test Control Group* sebagai berikut.

### **G. Teknik Analisis Data Penelitian**

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Data yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri atas data tentang stres akademik berikut indikator setiap aspeknya, serta data untuk memperoleh fakta empirik mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Kedua jenis data tersebut dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian, baik yang berkenaan dengan profil stres akademik mahasiswa, rumusan program hipotetik intervensi konseling, maupun efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa sebagai produk penelitian.

#### **1. Analisis profil stres akademik mahasiswa**

Analisis data terkait profil stres akademik mahasiswa menggunakan ukuran gejala pusat dan persentase. Kedua teknik analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2007*. Tahapan teknik analisis data menggunakan ukuran gejala pusat adalah sebagai berikut (Sudjana, 1996:47).

- Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi.
- Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: skor minimal ideal = jumlah skor x skor terendah.
- Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal.
- Mencari interval skor dengan rumus: interval skor = rentang skor/3.

Dari langkah langkah di atas di atas, kemudian didapatkan kategorisasi sebagai pada Tabel 3.4.berikut.

**Tabel 3.4**  
**Kategorisasi Rentang Skor**

<b>Tingkatan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rentang</b>
Rendah	Tidak Stres Akademik	$x \leq \text{skor minimal ideal} + 1.\text{interval}$
Sedang	Cukup Stres Akademik	$\text{skor minimal ideal} + 1.\text{interval} < x \leq \text{skor minimal ideal} + 2.\text{interval}$
Tinggi	Stres Akademik	$x > \text{skor minimal ideal} + 2.\text{interval}$

Sementara itu, teknik analisis data menggunakan persentase dilakukan untuk mengetahui banyaknya subjek penelitian yang termasuk dalam kategori stres akademik, serta tinggi rendahnya kecenderungan aspek dan indikator stres akademik yang ditunjukkan oleh subjek penelitian baik sebelum maupun setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa.

## 2. Analisis Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa

Sebelum melakukan analisis terhadap data terkait efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi strs akademik mahasiswa, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan rumus uji z Kolmogorov-Smirnov terhadap skor *pre test*, skor *post test* dan *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol sebagai uji prasyarat. Kemudian untuk



mengetahui keefektifankonseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi strs akademik mahasiswa dilakukan analisis terhadap skor *pre test* dan skor *post test* dengan menggunakan teknik statistik berupa uji perbedaan dua rerata (*t-test*). Adapun analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.0.

## **H. Pengembangan Program Intervensi**

Data mengenai profil stres akademik mahasiswa yang diperoleh melalui penyebaran instrumen skala stres akademik terhadap subjek penelitian, selanjutnya dijadikan acuan dalam pengembangan program intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa. Selain itu, tahapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif juga perlu diintegrasikan ke dalam keseluruhan sesi intervensi mulai dari tahap awal sampai tahap akhir. Teknik restrukturisasi kognitif tepat dipilih untuk digunakan pada masing-masing sesi intervensi konseling serta untuk digunakan dalam tugas rumah.

Pelaksanaan sesi intervensi konseling diupayakan agar berjalan secara sistematis dan berkesinambungan, setiap sesi intervensi konseling merupakan prasyarat untuk melanjutkan pada sesi berikutnya. Oleh karena itu penguasaan materi intervensi oleh masing-masing konseli merupakan hal yang sangat penting. Pengembangan materi intervensi pada masing-masing sesi mengacu pada tujuan setiap sesi. Dalam mengembangkan program intervensi yang sifatnya operasional atau siap uji, terdapat beberapa langkah yang perlu ditempuh, diantaranya :

1. Menyusun kisi-kisi program intervensi konseling.
2. Melakukan studi pustaka terhadap literatur seputar stres akademik dan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk memperkaya materi, metode dan teknik intervensi yang akan disampaikan dalam setiap sesi

intervensi konseling. Materi intervensi diperoleh dari berbagai artikel di majalah, surat kabar, buku psikologi populer dan situs internet.

3. Menyusun rumusan program intervensi, satuan layanan konseling dan jurnal kegiatan untuk menunjang pelaksanaan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa.
4. Validasi rasional dari pakar dan praktisi konseling terhadap keseluruhan dimensi struktur dan komponen isi program intervensi. Dimensi struktur program intervensi terkait dengan judul, penggunaan istilah, sistematika, keterbacaan, kelengkapan, dan kesesuaian antar komponen isi. Sementara itu, dimensi komponen isi program intervensi meliputi rasional, tujuan, asumsi dasar, kompetensi konselor, sasaran intervensi, rancangan operasional program intervensi, prosedur pelaksanaan, garis besar isi intervensi, mekanisme penilaian dan indikator keberhasilan.
5. Revisi dan perbaikan program intervensi berdasarkan hasil validasi rasional berupa saran dan masukan dari pakar dan praktisi.
6. Uji coba program intervensi terhadap kelompok eksperimen dalam rangka mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa.

## **I. Rancangan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Semester 2 Tahun Ajaran 2013/2014 Universitas Negeri Medan.**

### **1. Rasional**

Mahasiswa yang berada di tingkat awal perkuliahan masih memerlukan berbagai adaptasi di lingkungan pendidikannya. Usia mahasiswa yang berada di tingkat awal perkuliahan termasuk pada grafik usia yang menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja (*adolescence*) sampai dewasa muda (*earlyadulthood*) (Santrock, 2006). Masa remaja merupakan tahap

perkembangan yang sangat rentan terhadap berbagai jenis kendala, dan apabila kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka proses perkembangan akan terganggu dan terhambat. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman dalam hal menyelesaikan permasalahannya. Permasalahan yang muncul pada mahasiswa tingkat pertama biasanya menyangkut mengenai akademik yang biasanya menunjukkan gejala stres yang berhubungan dengan akademik mahasiswa.

Stres akademik merupakan gambaran dari respon mahasiswa yang berupa perilaku, pikiran, dan reaksi emosi negatif yang muncul akibat adanya stimulus dari lingkungan pendidikan yang mengancam. Stres akademik mempunyai dampak terhadap kehidupan pribadi anak, baik secara fisik, psikologis maupun secara psikososial (Desmita:2005). Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Terkait dengan mahasiswa, ada beberapa penjelasan mengapa tingkat stres pada mahasiswa cenderung tinggi. Pertama, mahasiswa harus secara signifikan menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan. Kedua, karena tekanan dalam belajar, akan ada ketegangan dan keterbatasan dalam hubungan interpersonal. Ketiga, pengaturan tempat tinggal (kost atau tinggal terpisah dari orang tua) dan perubahan gaya hidup juga memberikan kontribusi pada stress yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga mengalami stress terkait dengan persyaratan akademik, *support system*, dan keterampilan yang tidak efektif. Secara keseluruhan, studi literatur dalam hal ini mengemukakan bahwa mahasiswa dihadapkan pada serangkaian faktor penyebab stres (stressor) yang

unik, yang mungkin berlebihan, dan pada prosesnya mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menghadapi situasi tersebut.

Menurut Matheny dan Cartysponse (2001: 49-51) menyebutkan gejala stres dapat dilihat dari ‘....*stress response is the cascade physiological, cognitive, and emotional change that are incited by a stressful experience*’ yang berarti respons stres adalah suatu reaksi perubahan fisik, pikiran, emosi dan perilaku yang didorong oleh suatu pengalaman stres (tekanan).

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa terkait dengan aspek kognitif, dimana pemikiran-pemikiran negatif yang dihasilkan akan menggagalkan informasi positif yang dirangsang oleh otak sehingga memunculkan aktivitas yang mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku individu.

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling atau psikoterapi ada salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk mereduksi stres akademik adalah konseling kognitif perilaku yang berasal dari konsep *counseling behavioural therapy* oleh psikolog Albert Ellis. Konseling kognitif perilaku merupakan perpaduan antara pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku, dimana karakteristik pendekatan kognitif-perilaku dalam konseling menekankan pada pentingnya sistem kerja kognitif dan peristiwa sebagai mediator perubahan. Asumsi lain dalam penggunaan konseling kognitif perilaku ini adalah konseling berorientasi kognitif perilaku telah banyak digunakan untuk intervensi berbagai gangguan psikoatologi. Secara umum, intervensi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognitif.

Salah satu teknik yang terdapat pada konseling kognitif perilaku adalah restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah bentuk khusus dari terapi kognitif di mana tujuan yang utama adalah untuk mengajarkan klien mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran otomatis yang menyebabkan tekanan dan / atau perilaku disfungsional. Restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental "kesalahan berpikir,"

dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan.

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungannya (Cormier & Cormier, 1985; Hall, 1983; Callahoun & Accocela, 1990).

Program konseling kelompok dengan tehnik restrukturisasi kognitif ini berdasarkan pada teknik konseling kelompok perilaku yang berdasar pada pemikiran konseli. Pietrofesa *et al.* (1980: 139) mengemukakan defenisi konseling kelompok yang menurut mereka, “ *Group counseling is a problem-oriented and largely remedial process that accelerates individual problem resolution in group setting.* ”Konseling kelompok menurut mereka cocok diterapkan bagi orang-orang yang mengalami beberapa kesulitan, ketidakpuasan, atau yang terlibat dalam perilaku yang bersifat menghambat perkembangan diri (*self-defeating*). Butir-butir pemikiran lain yang tertuang dalam defenisi tersebut adalah bahwa konseling kelompok merupakan proses (melibatkan serangkaian aktivitas), terarah kepada membantu peran konseli guna mempercepat penyelesaian persoalan yang dihadapi mereka, serta dengan memanfaatkan suasana kelompok.

Berdasarkan hasil *pretest* pada tanggal 16 oktober 2013 pada mahasiswa tingkat pertama semester 2 jurusan bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014 diperoleh hasil penelitian diketahui sebanyak 21, 33% atau 16 mahasiswa memiliki stres akademik tinggi atau termasuk pada kategori stres akademik, 69,33% atau 52 mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada tingkatan sedang atau kurang stres akademik, dan 9,33% atau 7 orang mahasiswa termasuk pada kategori rendah atau tidak mengalami stres akademik.

Atas dasar pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang terangkum secara sistematis dalam kerangka intervensi layanan

bimbingan dan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan mereduksi stres akademik mahasiswa.

## **2. Tujuan Program**

Intervensi ini secara umum bertujuan untuk mereduksi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa terutama pada aspek kognitif dan evaluatif melalui teknik restrukturisasi kognitif. Secara khusus intervensi ini bertujuan agar mahasiswa mampu:

- a) Memahami dan mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi dan mereduksi stres akademik yang dialami.
- b) Memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap potensi yang dimiliki oleh diri sendiri.
- c) Memiliki keyakinan sebagai anggota kelompok atau masyarakat yang penting
- d) Mengembangkan keterampilan untuk menerima kenyataan hidup, fokus terhadap berbagai hal yang berada di dalam kendali diri serta menyesuaikan terhadap berbagai hal di luar kendali diri.
- e) meningkatkan martabat diri, seperti giat dan pantang menyerah

## **3. Asumsi Program**

Restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

- a) Restrukturisasi kognitif membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang saling berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya (Bond & Dryden, 2004).
- b) Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan diri sendiri dan perubahan struktur kognitif (Bond & Dryden, 2004).
- c) Restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku (Dobson & Dobson, 2009:117).

- d) Restrukturisasi kognitif dikenal sebagai reframing kognitif, yaitu teknik yang diambil dari terapi kognitif-perilaku yang dapat membantu orang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta keyakinan yang irasional (Serafini, 2000).

#### **4. Kompetensi Konselor**

Untuk mendukung terlaksananya program intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa, konselor diharapkan menguasai seperangkat kompetensi. Adapun kompetensi konselor tersebut terbagi menjadi dua jenis kriteria yakni umum dan khusus. Kriteria umum kompetensi konselor meliputi :

- a) Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan akan lebih baik apabila telah memiliki sertifikat konselor profesional yang diperoleh dari lembaga penyelenggara pendidikan profesi konselor.
- b) Konselor memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep stres akademik.
- c) Apabila intervensi konseling diberikan dalam suasana kelompok, maka konselor diharapkan memiliki pengetahuan dan wawasan terkait konsep dinamika kelompok.

Sementara itu, kriteria khusus kompetensi konselor kognitif perilaku dalam mereduksi stres akademik mahasiswa meliputi :

- a) Tertarik dan termotivasi untuk membantu konseli.
- b) Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.
- c) Menggunakan beragam teknik terapeutik dalam proses konseling (eklektisisme) namun tetap sejalan dan konsisten dengan teori konseling

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kognitif perilaku serta mengaplikasikan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam cara yang konsisten dengan keilmuan namun tetap dalam penyampaian yang fleksibel dan non dogmatis.

- d) Menunjukkan toleransi terhadap frustrasi yang tinggi ketika konseli tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus pemecahan masalah, tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi, serta tidak *under-involved* maupun *over-involved* dengan konseli.
- e) Mampu berperan sebagai guru/pengajar yang aktif direktif serta komunikator yang terampil selaku pemimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi konseli.

## **5. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi adalah untuk mereduksi stres akademik mahasiswa. Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik mahasiswa, adalah mahasiswa yang berada pada tingkat pertama secara umum dan mahasiswa tingkat pertama semester 2 jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Secara Khusus, yang teridentifikasi mengalami stres akademik baik yang berada pada kategori rendah (tidak stres akademik), sedang (stres akademik), maupun tinggi (sangat stres akademik). Dengan demikian diharapkan, subjek intervensi/konseli yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan stres akademik yang sedang dapat menurunkan tingkat stres akademiknya menjadi tidak stres akademik, dan subjek intervensi/konseli yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah (tidak stress akademik) dapat mempertahankan dan memelihara karakteristik tersebut serta meningkatkan karakteristik mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik melalui pemberian serangkaian intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

## **6. Rancangan Program Intervensi**

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Sesuai dengan tujuan, profil stres akademik mahasiswa, serta sasaran intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik mahasiswa, maka disusun suatu rancangan program intervensi berdasarkan tahapan dan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Rancangan program intervensi tersebut digambarkan dalam Tabel 3.5.

**Tabel 3.5**  
**Matriks Rancangan Program Intervensi Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa**

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Penunjang Teknis
Sesi 1 Pre Test (1x pertemuan) 50 menit	Pembangunan hubungan, orientasi kegiatan intervensi konseling, penjelasan tujuan umum intervensi konseling dan pelaksanaan pre test	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa memahami tujuan umum dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan.</li> <li>2. Mahasiswa merasa diterima dan terlibat dalam sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan.</li> <li>3. Mahasiswa memahami tujuan <i>pre test</i>.</li> </ol>	Instrument Stres Akademik
Sesi 2 Pengetahuan kekuatan diri (1x pertemuan) 50 menit	Mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka dalam menjabarkan kepribadiannya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memahami sifat-sifat yang dimiliki.</li> <li>2. Mahasiswa dapat menjabarkan kekuatan pribadi yang dimilikinya.</li> <li>3. Mahasiswa dapat memperoleh informasi</li> </ol>	SKLBK terlampir Jendela Johari

		dari teman-temannya mengenai kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.	
Sesi 3 Positive Thingking (1x pertemuan) 50 menit	Mendorong mahasiswa untuk mengatasi keraguan dan mempertimbangkan untuk mengubah focus masalah yang ada.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu mengungkapkan hal-hal yang positif pada dirinya.</li> <li>2. Mahasiswa dapat berfikir positif terhadap dirinya maupun orang lain.</li> <li>3. Mahasiswa mampu untuk mengidentifikasi hal-hal negative yang dapat menumbuhkan stres akademik.</li> </ol>	SKLBK terlampir Lembar kerja <i>Thought record</i>
Sesi 4 Saya dan realita (1x pertemuan) 50 menit	Mendorong mahasiswa untuk menginternalisasikan keyakinan rasional dan membantu mahasiswa untuk mengatasi hambatan terhadap perubahan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa memahami konsep seputar penilaian realistik terhadap lingkungan, mencakup pengertian dan manfaat.</li> <li>2. Mahasiswa dapat membedakan antara hal-hal yang berada di dalam dan di luar kendali mereka.</li> <li>3. Konseli menyadari pentingnya untuk fokus terhadap hal-hal yang berada dalam kendali diri dan menerima hal-hal yang diluar kendali diri.</li> </ol>	SKLBK terlampir
Sesi 5 Mengatasi masalah tanpa masalah (1x pertemuan) 50 menit	Mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang relevan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa memahami konsep seputar keterampilan pemecahan masalah, langkah-langkah dan manfaat.</li> <li>2. Mahasiswa dapat mengidentifikasi sisi positif dan negative dari</li> </ol>	SKLBK terlampir Lembar analisis permasalahan, <i>thought record.</i>

		<p>suatu masalah.</p> <p>3. Mahasiswa dapat mengaplikasikan langkah-langkah pemecahan masalah terhadap suatu contoh permasalahan.</p>	
<p>Sesi 6 Penghargaan (1x pertemuan) 50 menit</p>	<p>Membantu mahasiswa untuk menumbuhkan serta meningkatkan rasa saling menghargai</p>	<p>1. Mahasiswa dapat memahami manfaat dari saling menghargai.</p> <p>2. Mahasiswa dapat saling bertukar umpan balik yang positif.</p> <p>3. Mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman dalam hal saling menghargai.</p>	<p>SKLBK Terlampir</p>
<p>Sesi 7 Khasiat tawa (1x pertemuan) 50 menit</p>	<p>Membantu mahasiswa untuk dapat mengatasi hambatan terhadap perubahan mood.</p>	<p>1. Mahasiswa memahami konsep seputar humor, mencakup pengertian dan manfaat.</p> <p>2. Mahasiswa memahami pentingnya menggunakan humor sebagai <i>strategi coping</i> dan <i>stress release</i>.</p> <p>3. Mahasiswa dapat memahami dan menerapkan humor yang efektif dalam mereduksi stres yang dialami.</p>	<p>SKLBK terlampir Video <i>black comedy</i> dan lembar tugas.</p>
<p>Sesi 8 Review dan Post Test (1x Pertemuan) 50 menit</p>	<p>Penghargaan dari konselor terhadap mahasiswa atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling, dan pelaksanaan <i>post test</i> sebagai penutup intervensi konseling.</p>	<p>1. Mahasiswa dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi.</p> <p>2. Mahasiswa dapat mempraktikkan secara langsung teknik restrukturisasi kognitif serta dapat mereduksi stres akademik yang dialami.</p> <p>3. Mahasiswa dapat</p>	<p>Instrument stress akademik mahasiswa dan pujian sebagai <i>reward</i>.</p>

		memahami tujuan dari <i>post test</i> .	
--	--	---	--

## 7. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Tahapan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa, adalah:

### a) *Tahapan pertama*: asesmen dan diagnosis

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mendiagnosis masalah yang dialami oleh mahasiswa. Asesmen dan diagnosis di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi mahasiswa yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan, sebagai berikut:

- 1) penyebaran alat ukur stres akademik untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat stres akademik mahasiswa.
- 2) melakukan kontrak konseling dengan siswa supaya siswa mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

### b) *Tahapan kedua*: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

### c) *Tahapan ketiga*: memonitor pikiran-pikiran konseli melalui *thought record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Format

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Adapun format rekaman pikiran dapat dilihat pada Tabel 3.6.

**Tabel 3.6**  
**Format Rekaman Pikiran Konseli**

Situasi	Fikiran yang muncul	Penentangan Pikiran	Tindakan yang dilakukan

Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan *homework*.  
*d) Tahapan keempat:* memberikan umpan balik kepada konseli dan memberikan motivasi untuk mengikuti konseling sampai akhir

Pada tahap keempat konselor menjelaskan kepada konseli mengenai perkembangan konseli setelah menjalani tiga tahap konseling. Konselor memberi umpan balik terhadap perilaku konseli serta hal-hal yang terjadi selama konseling dilakukan sehingga konseli mampu memahami pengalaman serta menyadari akan kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi dan mereaksi stimulus yang dihadapi.

*d) Tahapan kelima:* intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap kelima, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009:127).

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- 4) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

## **8. Sesi Intervensi**

Program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa dilakukan selama 8 sesi, 2 sesi pre dan post test serta 6 sesi untuk intervensi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah stres akademik dan penyesuaian dengan pendekatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada mahasiswa. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan bersama dengan mahasiswa dengan konselor. Adapun gambaran setiap sesi intervensi yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

### ***Sesi 1.***

Sesi 1 ini bertujuan untuk membina hubungan terapeutik dengan konseli, memperkenalkan tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling pada konseli serta mengadministrasikan *pre test* terhadap konseli dalam rangka mengetahui kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa. Nama kegiatan layanan ini adalah '*pre test*', teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan adalah penugasan. Media yang digunakan berupa instrument stres akademik. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman atas tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan, konseli menunjukkan pemahaman pengisian instrumen

dan konseli mengisi seluruh item instrument sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

### **Sesi 2**

Sesi ini bertujuan agar konseli mampu menilai kebutuhan dan kemampuan dirinya dengan tepat dan menyadari kesempatan yang ada di masyarakat dan lingkungan perkuliahan. Dengan demikian konseli dapat mengetahui apa yang harus dilakukan berdasarkan penilaian diri yang sudah dilakukan. Metode yang digunakan pada sesi ini adalah diskusi, refleksi serta penugasan. Adapun indikator keberhasilan pada sesi ini adalah untuk menganalisis kekurangan dan kelebihan diri sendiri, serta mampu merencanakan upaya yang dilakukan untuk mengatasi kekurangannya dan mengembangkan kelebihan serta kekuatan yang dimiliki oleh konseli.

### **Sesi 3**

Sesi ini berjudul '*Positive Thinking*'. Sesi ini bertujuan untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif mahasiswa. Melalui sesi ini konseli diharapkan mampu melakukan penentangan pikiran-pikiran negatif (pikiran otomatis) yang dimilikinya diganti dengan alternative-alternatif pikiran yang lebih positif. Media yang digunakan adalah lembar penugasan, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu mahasiswa mampu berfikir positif baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, hal ini bisa diindikasikan dari menerima dan mensyukuri apa yang dimilikinya, mempunyai kekuatan untuk memecahkan masalah pribadi dan orang lain, ramah, optimis, menghargai pendapat orang lain, dan emosi yang terkontrol dengan baik.

### **Sesi 4**

Sesi ini berjudul "Saya dan Realita". Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan untuk menerima kenyataan hidup, fokus terhadap berbagai hal yang berada di dalam kendali diri serta menyesuaikan terhadap berbagai hal di luar kendali diri. Media yang digunakan berupa lembar aneka peristiwa dan *thought record*. Indikator keberhasilan dari

sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terkait dengan penilaian realistis terhadap lingkungan serta dapat menyebutkan minimal 3 peristiwa yang berada dalam kendali mereka dan 3 jenis peristiwa yang berada di luar kendali mereka.

### ***Sesi 5***

Sesi ini berjudul “Menyelesaikan Masalah Tanpa Masalah”. Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan mengidentifikasi, menganalisis, dan memecahkan masalah. Media yang digunakan berupa *Thought record*, bagan langkah-langkah pemecahan masalah dan lembar analisis permasalahan. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan pemecahan masalah, dapat mengidentifikasi minimal satu sisi negatif dan satu sisi positif dari suatu masalah, serta dapat mengaplikasikan langkah-langkah pemecahan masalah terhadap minimal satu contoh permasalahan.

### ***Sesi 6***

Sesi 6 ini berjudul “Penghargaan”. Sesi ini bertujuan agar mahasiswa mampu merencanakan langkah-langkah dari setiap masalah yang ditimbulkan akibat penilaian diri yang salah. Target dari sesi ini adalah siswa memiliki penguatan terhadap keterampilan berfikir positif dalam menilai diri dan menghargai apapun keadaan dirinya. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan lembar penugasan, *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan sesi ini, yaitu mahasiswa dapat memiliki keyakinan bahwa ia layak untuk sukses/berhasil, pantas untuk dicintai dan dihargai, serta menanamkan pada diri untuk tidak menyerah pada keadaan sehingga mahasiswa mampu menghargai dirinya sendiri dengan lebih baik.

### ***Sesi 7***

Sesi 7 ini berjudul “khasiat tawa”. Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan menggunakan humor secara efektif terutama untuk mereduksi ketegangan dan stres yang terjadi. Strategi pada

Asiah, 2014

***Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



sesi ini melalui konseling kelompok menggunakan humor yang berlebihan dan keterbukaan diri konselor. Media yang digunakan berupa video *black comedy*, dan *thought record*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar humor, konseli dapat menyebutkan masing-masing tiga contoh manfaat humor sebagai strategi *stress realease*, serta dapat menunjukkan perbedaan antara penggunaan humor secara efektif dan secara tidak efektif.

### **Sesi 8**

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan menjadi konselor bagi diri sendiri terutama ketika menghadapi stress akademik dengan cara mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif yang dipelajari sebagai upaya mereduksi stress akademik, membantu konseli menyimpulkan manfaat yang diperoleh dari keseluruhan sesi intervensi konseling, serta mengadministrasikan *post test* terhadap konseli dalam rangka mengetahui kondisi akhir konseli setelah menerima perlakuan berupa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah “*Post Test*”, teknik konseling kelompok yang digunakan yakni diskusi dan penugasan. Media yang digunakan berupa Instrumen Skala Stres Akademik Mahasiswa, dan lembar kesan dan pelajaran. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan kesan dan pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling, serta dapat mengisi seluruh item instrument sesuai dengan petunjuk waktu yang telah ditentukan.

## **9. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

Untuk mengukur keberhasilan keseluruhan intervensi konseling maka perlu dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil konseling. Penilaian terhadap proses konseling difokuskan pada keterlaksanaan sesi intervensi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap

hasil difokuskan terhadap perubahan sikap konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.

Mekanisme penilaian terhadap proses konseling dilakukan dengan mengamati dan menganalisis secara seksama mulai dari tahap awal, tahap pertengahan, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi konseling. Jurnal kegiatan yang berisi lembar isian dan tugas rumah diberikan sesaat setelah konseli mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Hasil analisis terhadap jurnal kegiatan tersaji sebagai salah satu data untuk menunjukkan keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Mekanisme penilaian terhadap hasil konseling mencakup evaluasi terhadap keseluruhan sesi intervensi konseling yakni melalui *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Adanya peningkatan skor antara sebelum pemberian intervensi konseling (*pre test*) dengan setelah pemberian intervensi konseling (*post test*) atau besar kecilnya jumlah skor perolehan (*gain score*) merupakan indikator keberhasilan intervensi konseling. Selain itu, indikator keberhasilan setiap sesi intervensi konseling ditentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana disebutkan dalam garis besar isi intervensi konseling.