

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan pokok bahasan yang berkenaan dengan pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, devinisi operasional variabel penelitian, penggunaan instrument, prosedur penelitian dan teknis analisis data.

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif untuk memperoleh data numerical berupa persentase stres pada siswa SMK negeri 5 Bandung tahun ajaran 2014/2015. Creswell (2012) menjelaskan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian yaitu menguji teori, mengungkapkan fakta-fakta, menunjukkan hubungan antar variable dan memberikan deskripsi. Hasil data yang diperoleh mengenai siswa yang memiliki stress. Siswa yang termasuk dalam kategori mengalami stres dijadikan sampel untuk diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dengan tujuan untuk mereduksi stresnya.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode *quasi-eksperiment dengan design single subject* yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Single subject research* biasanya digunakan dalam penelitian tentang perubahan tingkah laku yang timbul akibat adanya intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu. Juang (2006 :11) menjelaskan dalam proses penelitian single subject ada empat kegiatan utama yang perlu dilakukan yaitu mengidentifikasi masalah dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi dan menindak lanjuti untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi menetap atau bersifat sementara. Dalam istilah penelitian *single subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau target *behavior* yang

dalam penelitian eksperimen pada umumnya disebut *variable terikat*. Creswell (2012) menyatakan desain eksperimen digunakan apabila ingin menentukan kemungkinan pengaruh antar *variable independen* dengan *variable dependen*. Sesuai dengan pernyataan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres siswa.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *single subject design* dengan pola A-B. dan melibatkan satu peserta saja, tetapi biasanya juga dapat mencakup beberapa peserta atau subjek penelitian yakni 3-8 subjek. Desain subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian (Rosnow dan Rosenthal, 1999)

Pada desain subyek tunggal pengukuran variabel terikat atau target *behavior* dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok tetapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Dasar lain peneliti menggunakan desain *single subject* karena dalam penelitian yang mengharapkan adanya perubahan perilaku, penggunaan skor individu lebih utama dari pada skor rata-rata kelompok sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih focus pada proses intervensinya. Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian *single subject*. Prosedur desain disusun atas dasar apa yang disebut dengan logika *baseline* yang menunjukkan satu pengulangan perilaku atau target *behavior* sekurang-kurangnya yaitu dua kondisi *base line* (A) dan kondisi intervensi (B). oleh karena itu dalam penelitian *single subject* akan selalu ada pengukuran perilaku pada fase *baseline* dan pengulangannya pada sekurang-kurangnya satu fase intervensi Hasselt dan Hersen (Sunanto, 2005). Desain yang digunakan adalah sebagai berikut :

A-B

Keterangan

(Susanto *et al*, 2006: 42)

A : Baseline

B : Intervensi

Frisca Choerunnisa, 2015

EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA SISWA SMK

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

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilakukan di SMK negeri 5 Bandung kelas X tahun pelajaran 2014-2015. Pemilihan subjek penelitian ini berdasarkan hasil studi dokumentasi penulis pada SMK Negeri 5 Bandung dan informasi guru BK, bahwa di SMK Negeri 5 Bandung tercatat kasus siswa yang mengalami stres pada bidang akademik, terutama siswa jurusan teknik gambar bangunan.

Arikunto (2000) subyek penelitian adalah orang yang diberi pernyataan tentang variabel-variabel yang diteliti atau sebagai sumber data sehingga dapat diperoleh data penelitian. Pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan non probability sampling, tipe random yang artinya setiap elemen populasi tidak mempunyai kemungkinan yang sama untuk dijadikan sampel Subyek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *maksimal variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan dalam aspek tertentu tetapi perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012:208) dalam penelitian ini sampel memiliki persamaan pada aspek reaksi terhadap stressor terutama pada indikator kognitifnya dan memiliki perbedaan pada aspek lainnya.

E. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mereduksi stress akademik pada siswa SMK. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah

1. Stres Akademik

Stres Akademik diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi individu berkaitan dengan sekolah/perguruan tinggi, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Campbell & Svenson, 1992; Ng Lai Oon, 2004). Stres akademik yang dialami individu terjadi

bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan kampus dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres akademik, yaitu bagaimana individu mempersiapkan tempat belajarnya (Chan, 1998; Haywood, 2004).

Para ahli kognitif memperspektifkan stres sebagai hasil dari proses berpikir individu. Seseorang memiliki berbagai skemata dan ia mengatur sendiri kehidupan dengan menggunakan rangkaian perspektif atau paradigma tersebut. Skema negatif orang yang stress memicu dan dipicu oleh berbagai gangguan kognitif tertentu yang membuat orang tersebut menerima realitas secara salah. Orang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang mengganggu. Mereka sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis dan mungkin mudah terdistraksi. Sebagai akibatnya kemampuan melakukan pekerjaan terutama yang kompleks cenderung memburuk.

Gangguan kognitif berasal dari dua sumber. Tingkat rangsangan emosional yang tinggi dapat mengacu pengolahan informasi dipikiran, sehingga semakin cemas, marah, atau terdepresinya kita setelah stressor, semakin besar kemungkinan kita mengalami gangguan kognitif. Gangguan kognitif juga dapat terjadi akibat pikiran yang mengganggu terus berjalan diotak jika berhadapan dengan suatu stressor (Atkinson, dkk, 2010:370).

Morris (1990) mengklasifikasikan stressor kedalam lima kategori, yaitu:

- (1) Frustrasi (*Frustration*) terjadi ketika kebutuhan pribadi terhalangi dan seseorang gagal dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kehilangan, kurangnya sumber daya, atau diskriminasi.
- (2) Konflik (*Conflicts*), jenis sumber stres yang kedua ini hadir ketika pengalaman seseorang dihadapi oleh dua atau lebih motif secara bersamaan. Morris (1990) mengidentifikasi empat jenis konflik yaitu, : *approach-approach*, *avoidance-avoidance*, *approach-avoidance*, dan *multiple approach-avoidance conflict*.

- (3) Tekanan (*Pressure*), jenis dari sumber stress yang ketiga yang diakui oleh Morris, tekanan didefinisikan sebagai stimulus yang menempatkan individu dalam posisi untuk mempercepat, meningkatkan kinerjanya, atau mengubah perilakunya.
- (4) Mengidentifikasi perubahan (*Changes*), tipe sumber stres yang keempat ini seperti halnya yang ada di seluruh tahap kehidupan, tetapi tidak dianggap penuh tekanan sampai mengganggu kehidupan seseorang baik secara positif maupun negative
- (5) *Self-Imposed* merupakan sumber stres yang berasal dalam sistem keyakinan pribadi pada seseorang, bukan dari lingkungan. Ini akan dialami oleh seseorang ketika ada tidaknya stres eksternal yang nyata.

Morris (1990) juga mengidentifikasi empat reaksi terhadap stres:

- (1) Reaksi dari fisiologis terhadap stres menekankan hubungan antara pikiran dan fisik.
- (2) Reaksi dari emosional yang diamati dalam reaksi emosional terhadap stres ini adalah melalui emosi seperti rasa ketakutan, kecemasan, rasa bersalah, kesedihan, depresi, atau kesepian.
- (3) Reaksi dari kognitif mengacu pada pengalaman individu terhadap stres dan penilaian kognitif yang terjadi dengan penilaiannya mengenai peristiwa stres dan kemudian apa strategi coping yang mungkin paling tepat untuk mengelola stres.
- (4) Reaksi dari perilaku yang berkaitan dengan reaksi emosional seseorang terhadap stres yang dapat memberikan reaksi menangis, menjadi kasar kepada orang lain atau diri sendiri dan, penggunaan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi.

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif digunakan dalam mereduksi stress akademik siswa memfokuskan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidakmampuan menerima dirinya yang dapat merugikan baik secara fisik maupun psikisnya. restrukturisasi kognitif ini diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, serta memutuskan kembali.

F. Instrumen Penelitian

1. Kalibrasi Instrumen

Instrumen penelitian adalah penelitian tentang indikator stres yang dikembangkan oleh Gadzella Instrumen yang digunakan adalah *Student-Life Stress Inventory*, SSI, (Gadzella, 1991) , instrument tersebut dikembangkan atas dasar perspektif kajian stress akademik dengan setting kehidupan siswa, karena menurut Gadzella stress akademik tidak hanya pada setting akademik saja namun pada seluruh aspek kehidupan siswa sesuai dengan teori Morris yang mengungkap stressor dan reaksi terhadap stressor. dirancang untuk mempelajari stres pada siswa dan reaksi siswa terhadap stress dengan tujuan dapat digunakan sebagai assessment pada base line dan setiap sesi konseling. Analisis dilakukan untuk memastikan validitas kuesioner SSI dengan menghitung setiap item untuk setiap kategori dan skor 0.869.

Instrumen dalam penelitian yaitu Inventori mengandung sejumlah pernyataan yang tersusun dalam krangka mengetahui tentang sikap, pendapat dan perasaan responden. Inventory yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang telah tersedia alternatif pilihan jawabannya, sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda *checklist* (√). Jumlah item pernyataan yang harus dijawab oleh responden yaitu 51 butir item.

Inventory yang terdiri dari 51 item dengan dua aspek dan Sembilan kategori teori yang mendasari ISS ini adalah teori stress yang dijelaskan oleh Morris (1990). Berfokus pada lima jenis katagori stres (frustasi, Konflik, Tekanan, Perubahan, dan Self-dikenakan) dan empat bagian dari reaksi terhadap stresor (Fisiologis, Emosional, Perilaku, dan *Cognitive Appraisal*)

Instrument ini telah di judgement oleh Leila Shanty, M.Pd dalam penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, setelah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia instrument kembali diterjemahkan kedalam bahasa inggris oleh Dra. Cucu Sri Hartati M.Pd untuk melihat kesesuaian bahasa yang digunakan.

2. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap stres peserta didik yang dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada Tabel 3.1

Tabel 3.1
Inventory Stres Akademik dari Gadzella (1991)
(Student life Stress Inventory)

Aspek	Indikator	Item	
		+	-
Stressor	1. Frustrasi	1,2,3,4,5,6,7	
	2. Konflik	8,9,10	
	3. Tekanan	11, 12, 13, 14	
	4. Perubahan	17	15, 16
	5. Keyakinan Diri	20, 21, 23	18, 19, 22
Reaksi terhadap stressor	6. Fisiologis	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	
	7. Emosional	38, 39, 40, 41	
	8. Behavioral	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,	
	9. Kognitif		50, 51

3. Hasil Kalibrasi Instrumen

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrument dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrument (Creswell, 2012 :159). Pengujian validitas butir item dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam angket pengungkap stres siswa. Pengujian validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian, diuji adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkapkan stres siswa. Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program SPSS. Pengujian validitas alat pengumpul data menggunakan kolerasi biserial.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 51 item pernyataan dengan jumlah subjek 150 siswa. Dari 51 item diperoleh 49 item yang valid dan 2 item tidak valid yaitu item no 25 dan no 49.

Tabel 3.2**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	49

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai reliabilitas instrument sebesar 0.869, artinya tingkat korelasi atau derajat keterandalan tinggi, yang menunjukkan bahwa instrument yang digunakan sudah baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

4. Pedoman Skoring

Instrument pegungkap stress Akademik pada siswa (*Student life stress inventory*) Disusun berdasarkan teori dari Morris (1990). Intrumen SSI menggunakan Butir pernyataan pada alternatif jawaban peserta didik diberi skor 1 dan 0. Jika pada pernyataan positif peserta didik menjawab pada kolom “Ya” diberi skor 1 dan kolom “Tidak” diberi skor 0. Begitupun sebaliknya jika pada pernyataan negative peserta didik menjawab pada Kolom “Ya” diberi skor 0 dan kolom “Tidak” diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor stress akademik peserta didik dapat dilihat pada Tabel 3.3

Tabel 3.3**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Kisi- kisi instrument *Student life stress inventory* yang telah diuji disajikan dalam tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3.4

Frisca Choerunnisa, 2015

EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA SISWA SMK

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

Instrumen Stres Gadzella (1991)
(Student life Stress Inventory) Setelah Di Uji Coba

Aspek	Indikator	Item	
		+	-
Stressor	1. Frustrasi	1,2,3,4,5,6,7	
	2. Konflik	8,9,10	
	3. Tekanan	11, 12, 13, 14	
	4. Perubahan	17	15, 16
	5. Keyakinan Diri	20, 21, 23	18, 19, 22
Reaksi terhadap stressor	6. Fisiologis	24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	
	7. Emosional	38, 39, 40, 41	
	8. Behavioral	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,	
	9. Kognitif		50, 51

5. Instrumen Pengungkap *Irrational Believe*

Untuk mengungkap *irrational believe* konseli dibuat instrument yang dikembangkan dari teori restrukturisasi kognitif mengenai macam- macam *irrational believe* untuk mengungkap dinamika psikologis stress konseli yang dapat mengungkap pemikiran-pemikiran menyimpang dari konseli, dengan tujuan dapat memfokuskan proses intervensi konseling pada penyimpangan kognitifnya. Berdasarkan teori Monintja (2008) dua belas pemikiran yang menyimpang tersebut disesuaikan dengan situasi akademik siswa dua belas pemikiran menyimpang tersebut adalah:

- a). *Black or white*, Berpikir semua atau tidak sama sekali
- b). *Catostrophizing* Memandang kedepan selalu negatif tanpa mempertimbangkan yang lain.
- c). *Diskualifikasi* atau diskontinyu hal positif pandangan yang tidak pernah menghargai hal positif.
- d). Alasan emosional berfikir bahwa hal itu adalah benar karena merasakannya sangat kuat, mengabaikan atau mengurangi bukti yang bertentangan.

- e). *Labeling*, menetapkan label yang fix, global pada diri sendiri atau orang lain tanpa mempertimbangkan kemungkinan bahwa bukti yang ada mengarah pada konklusi yang menghancurkan
- f). *Magnifikasi* mengecilkan bila mengevaluasi diri sendiri atau orang lain secara tidak masuk akal membesar-besarkan yang negative dan mengecilkan yang positif.
- g). *Selective Abstraction* Mental filter, hanya memperhatikan kekurangan yang tidak pantas ketimbang memandang gambaran secara keseluruhan.
- h). *Mind reading* baca pikiran, percaya bahwa dia tahu apa yang dipikirkan orang lain, gagal untuk mempertimbangkan hal lainnya.
- i). Menyamaratakan, membuat konklusi negatif yang melampaui situasi saat ini.
- j). Personalisasi, percaya bahwa orang lain berperilaku negatif karena dia, tanpa mempertimbangkan apa yang mengakibatkan perilaku orang tersebut.
- k). Pernyataan “Seharusnya dan Harus”, memiliki gagasan yang pasti akan bagaimana seseorang dan dia harus bersikap overestimasi bagaimana buruknya hal itu sehingga harapan tersebut tidak tercapai.
- l). *Tune Vision* hanya memandang aspek negatif dari sebuah situasi

Tabel 3.4
Instrumen Pemikiran Menyimpang

NO	Pikiran Yang Menyimpang	Pernyataan	Ya	Tidak
1	<i>Black or white</i> Berpikir semua atau tidak sama sekali	Ketika prestasi akademik saya menurun maka saya telah gagal dalam hal akademik		
2.	<i>Decatastrophizing</i> , memandang kedepan selalu negative tanpa mempertimbangkan hal lainnya	Saya akan sangat kesal jika nilai ulangan saya tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan dan saya merasa tidak dapat melakukan apapun lagi dalam belajar.		
3.	<i>Diskualifikasi</i> atau diskontinyu hal positif	Nilai ujian saya bagus, namun bukan berarti saya pintar dalam pelajaran tersebut saya hanya beruntung.		
4.	alasan emosional berfikir bahwa hal itu adalah benar	Saya tahu saya sudah belajar dengan baik, namun saya masih berpikir bahwa saya adalah orang yang gagal dalam bidang akademik.		

5.	<i>Labeling</i> , menetapkan label	Saya seseorang yang gagal karena tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang begitu banyak		
6.	<i>Magnifikasi</i> (mengecilkan)	Saya tidak pantas mendapatkan nilai yang baik dalam pelajaran karena saya adalah orang bodoh		
7.	<i>selective Abstraction</i> Mental filter	Karena ada satu nilai yang rendah pada mata pelajaran tertentu (walaupun ada beberapa nilai yang tinggi di mata pelajaran lain) artinya saya tidak belajar dengan benar.		
8.	<i>Mind reading</i> baca pikiran	Guru berpikir saya tidak mengetahui apapun jika saya tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan guru tersebut.		
9.	<i>Jump to conclusion</i> atau Menyamaratakan	Karena saya merasa tidak nyaman berada dalam kelas, maka saya tidak dapat memiliki teman baik dikelas ini.		
10.	personalisasi	Ketika guru tidak memperhatikan saya, dia membenci saya karena saya tidak menegurnya.		
11.	Pernyataan seharusnya dan harus	Sangat menyedihkan jika tidak lulus ujian atau memiliki nilai yang buruk seharusnya saya belajar lebih baik dan melakukan yang terbaik.		
12.	<i>Tunne vision</i> hanya memandang aspek negative	Guru pelajaran tertentu tidak pernah berbuat yang benar, dia selalu mengkritik dan marah sebagai guru dia tidak baik		

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Pengambilan Sampel Sebelum *Baseline*

Populasi penelitian adalah peserta didik yang secara administrative terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di kelas X TGB SMK negeri 5 Bandung, sampel penelitian adalah peserta didik yang memiliki skor tertinggi pada aspek stres. Teknik pengambilan sampel menggunakan maksimal *variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan dalam aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012:208). Dalam konteks penelitian, sampel memiliki persamaan dan perbedaan dalam aspek stres yang dominan. Penyebaran angket stres dilakukan dikelas X TGB SMKN 5 Bandung. Selain itu pemberian *informed consent* juga diberikan kepada siswa agar siswa memahami prosedur penelitian.

2. Pelaksanaan Base Line

Prosedur utama yang dilakukan dalam desain A-B meliputi pengukuran target *behavior* (Variabel terikat) pada kondisi baseline dan setelah kecenderungan arah dan level datanya stabil kemudian intervensi mulai diberikan. Intervensi diberikan secara continue kondisi baseline mencapai data yang stabil (Iovaas, 2003). Pelaksanaan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi baseline secara kontinyu dilaksanakan tiga kali dalam tiga minggu untuk siswa yang tidak mengalami stres. Partisipasi yang dipilih dalam penelitian berdasarkan hasil kesetabilan baseline pada siswa yang mengalami stres tinggi. Penentuan baseline dapat dilaksanakan dengan penyebaran angket pada siswa.

3. Rancangan Intervensi

Pemberian intervensi dengan menggunakan restrukturisasi kognitif konseling dilakukan terhadap siswa yang mengalami stres tinggi berdasarkan hasil baseline. Komponen rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres siswa adalah sebagai berikut:

a. Rasional

Proses kegiatan belajar pada dunia modern saat ini khususnya di Indonesia menuntut siswa untuk bukan hanya sekedar datang ke sekolah dan mengikuti materi yang disampaikan oleh beberapa guru mata pelajaran ikut serta dalam kegiatan ujian, dan kemudian lulus begitu saja. Namun siswa harus berperan lebih aktif dalam mendalami materi yang diberikan ditambah lagi dengan adanya tambahan jam pelajaran yang membuat siswa lebih cepat jenuh serta kurangnya waktu mereka untuk bermain, terdapat berbagai aktivitas siswa seperti mengikuti kegiatan non-akademik, aktivitas sosial dengan teman sebaya, dan sebagainya. Pola hidup yang kompleks ini menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam proses pembelajaran sehingga mempengaruhi *mood*, konsentrasi, bahkan prestasi akademik. Masalah-masalah siswa yang begitu kompleks dalam proses belajar dapat menjadi stres akademik.

Stres akademik merupakan salah satu respon stres yang terjadi di lingkungan sekolah, Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik

meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan stress ini meningkat seiring dengan tuntutan terhadap anak yang berbakat dan berprestasi yang tidak pernah berhenti. Baumel dalam Wulandari (2011:12) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Fenomena stres sudah banyak terjadi di dunia pendidikan khususnya Indonesia baik pada jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan sederajat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menemukan sebuah kasus yang terjadi di lingkungan sekolah SMK 5, tentang seorang siswa kelas X yang mengalami stroke ringan karena stres menghadapi ujian nasional. Siswa tersebut menderita nyeri pada setengah anggota badan bagian kanannya dan tidak bisa digerakkan. Karena sakit siswa tersebut dibawa ke dokter ahli saraf. Hasil diagnosis dokter mengemukakan bahwa kaku anggota badan siswa tersebut adalah akibat dari stres berlebihan, yang menekan saraf-saraf motoriknya.

Hasil laporan semester dua tahun 2014/2015 pada buku catatan konseling individual di bidang akademik SMK Negeri 5 Bandung menunjukkan 40% siswa kelas X yang berprestasi mengalami stress akademik terutama pada mata pelajaran teknik gambar bangunan.

Menurut Rusmana (2009:109), kedudukan Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan di sekolah adalah membantu perkembangan yang optimal dari setiap siswa melalui bidang pembinaan yang meliputi: (1) ranah akademik-siswa mampu belajar untuk belajar (*Learning to Learn*), (2) ranah karier/vokasional-siswa mampu belajar untuk menghasilkan (*Learning to Earn*), dan (3) ranah pribadi/sosial-siswa mampu belajar untuk hidup (*Learning to Live*).

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan khusus yang terkait dengan upaya bantuan yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam ranah

akademik adalah membantu siswa memilih pengalaman yang cocok untuk mereka yang dapat menjadikan mereka terampil menaklukkan sebagian besar situasi pembelajaran yang dihadapi, termasuk di dalamnya keterampilan pengambilan keputusan, penuntasan masalah, berpikir kritis, membuat timbangan logis, perancangan tujuan, kemelekakan terhadap teknologi, keterampilan melakukan transisi, keterampilan interpersonal dan kecakapan untuk melakukan pengorganisasian dan pengelolaan informasi.

Permasalahan stres akademik di sekolah memerlukan upaya bimbingan dan konseling dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah akademik siswa, selama ini guru bimbingan dan konseling di sekolah hanya memberikan konseling seadanya untuk menangani siswa yang mengalami stres akademik, dikarenakan keterbatasan waktu, keterampilan dan banyak hal lainnya menyebabkan kurangnya penanganan serius terhadap siswa yang mengalami stres akademik, sehingga hasil konseling pun tidak membuat perubahan signifikan bagi siswa yang mengalami stres akademik, padahal permasalahan stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam pelaksanaan proses kegiatan belajar mengajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan serta segala tuntutan.

Stres merupakan salah satu permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan, dalam ranah bimbingan dan konseling stres ada pada posisi layanan bimbingan akademik sehingga diperlukan bantuan guru bimbingan dan konseling untuk merancang layanan bimbingan yang tepat dan responsif, sebab jika tidak segera diberikan bantuan maka akan menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007:25). Terkait dengan pentingnya upaya bimbingan bagi siswa yang mengalami stres akademik konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat bersifat responsif, sebab jika tidak dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas perkembangannya (ABKIN, 2007:25)

Ada ratusan cara berbeda dalam menangani stress, stress bisa ditangani dengan berbagai cara yang sangat mudah, jika pikiran kita sudah terlatih, dan ada berbagai teknologi yang bisa diaplikasikan dalam mengelola stress, seperti misalkan audio brainwave entrainment, dan hardware keluaran *Heartmate Institute* yang disebut *EmWave*. Sementara strategi-strategi psikoterapi sederhana seperti *Silva Method*, *Emotional Freedom Technique*, Aplikasi Terapi Kognitif, dan beberapa metode lain seperti Yoga, Meditasi, Zikir, dan masih banyak lagi.

Sekian banyak teori dan pendekatan konseling yang ada, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk mereduksi stres akademik siswa. Salah satunya dapat dilakukan dengan cara mengubah pandangan kognitifnya melalui teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari pendekatan behaviorial. Menurut literatur, teknik restrukturisasi kognitif pernah digunakan untuk mengatasi perilaku kenakalan pada remaja (*juvenile delinquent*), phobia, depresi serta perilaku agresi. Penelitian yang telah dilakukan Meichenbaum (Correy, 1990:497) berhasil menangani sesuatu (restrukturisasi kognitif) manakala diaplikasikan pada kecemasan untuk berbicara, kecemasan mengikuti tes, fobi, marah, ketidak mampuan bersosialisasi, kecanduan, tidak berfungsinya hubungan, DO, dan bagi anak-anak yang menarik diri dari lingkungannya.

Berdasarkan pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang dibuat secara sistematis dalam kerangka program intervensi melalui Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif yang bertujuan mereduksi stres siswa SMK Negeri 5 Bandung.

Program intervensi teknik konseling restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres siswa adalah program intervensi konseling yang bersifat didaktik, direktif, dan aktif. Program intervensi yang diberikan kepada siswa adalah selama 8 sesi digunakan untuk pemberian intervensi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif. Program intervensi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat dilaksanakan dua kali dalam seminggu dengan durasi selama 60 menit setiap sesi pertemuan.

Durasi selama 60 menit kemudian dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pada 20 menit pertama, intervensi teknik konseling restrukturisasi kognitif difokuskan pada eksplorasi terhadap pandangan-pandangan negatif terhadap dirinya tersebut melalui apa yang ia katakan pada dirinya sendiri tentang stres yang sedang dihadapinya. Pada 20 menit kedua, intervensi teknik konseling restrukturisasi kognitif difokuskan pada memperkenalkan dan mendiskusikan keterampilan khusus sebagai respon kognitifnya terhadap stres. Pada 20 menit ketiga, intervensi teknik konseling restrukturisasi kognitif difokuskan pada pemberian tugas (*homework*) agar siswa dapat menerapkan keterampilan yang diperoleh selama konseling dalam mengelola stres. Selain itu, pada akhir sesi konseling dilakukan kesepakatan antara konselor-konseli tentang keterampilan yang akan diberikan sebelum sesi konseling berikutnya dan mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapi selama mempraktekkan suatu keterampilan.

b. Asumsi Dasar

Beberapa asumsi yang melandasi intervensi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif yang bertujuan mereduksi stres siswa antara lain:

- 1) Selama masa remaja tuntutan terhadap prestasi dan tugas-tugas akademik sangat besar dan jika tidak direspon secara tepat bisa menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan bagi perkembangan psikologis remaja di masa mendatang. Kondisi tersebut terjadi karena dapat menyelesaikan permasalahan akademik merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja.
- 2) Ditinjau dari faktor kognisi, pada masa remaja, individu mulai memasuki tahap perkembangan kognitif pada level tertinggi, yaitu operasional formal. Pada tahap operasional formal, remaja diharapkan mampu mengintegrasikan pengalaman-pengalaman masa lalu dengan tantangan di masa kini dan mendatang, serta mampu membuat rencana untuk masa depan. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat tercermin pada kemampuan remaja untuk mengelola stresnya.
- 3) Layanan konseling dalam program bimbingan dan konseling memiliki peran penting untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang dialaminya.

Kegiatan konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan eksplorasi hingga memunculkan pemahaman atas masalah yang dialaminya.

- 4) yang berasal dari konsep Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu teknik yang mengintegrasikan aspek kognitif, afeksi, serta *behavioural*.
- 5) Integrasi ketiga aspek penting (kognitif, afeksi, serta *behavioral*) yang terkait dengan masalah stres siswa membuat Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat mendekati masalah secara menyeluruh dan memberikan dampak positif yang signifikan.

c. Tujuan Intervensi

Secara umum, tujuan program intervensi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif adalah mereduksi stres siswa. Secara khusus, tujuan program intervensi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif adalah untuk memfasilitasi siswa agar mampu:

- 1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangannya yang negatif dan tidak logis menjadi lebih positif agar dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengelolaan stres siswa.
- 2) Mengidentifikasi masalah emosi dan perilaku mereka serta untuk mengatasi masalah-masalah berkaitan dengan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi mengenai stres siswa
- 3) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri berkaitan dengan pikiran-pikiran negatif yang dapat meningkatkan stres siswa.
- 4) Mengidentifikasi dan mengatasi pikiran-pikiran negatif yang dapat meningkatkan stresnya.
- 5) Mengembangkan keterampilan menjadi konselor untuk dirinya sendiri dalam mengelola stres.

d. Kompetensi Konselor Teknik Restrukturisasi Kognitif

Untuk mendukung terlaksananya program intervensi Konseling teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan stres siswa, maka konselor diharapkan telah menguasai seperangkat kompetensi, yang terbagi menjadi dua jenis kriteria, yaitu:

1) Kriteria Umum Kompetensi Konselor

Kriteria umum kompetensi konselor yang harus dimiliki oleh konselor diantaranya:

- a). Memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 Bimbingan dan Konseling, dan atau telah memiliki sertifikat konselor profesional yang diperoleh dari lembaga penyelenggara pendidikan profesi konselor.
- b). Memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai konsep stres siswa.

2). Kriteria Khusus Kompetensi Konselor

Kriteria khusus kompetensi konselor yang harus dimiliki oleh konselor teknik restrukturisasi kognitif, diantaranya:

- a) Tertarik dan termotivasi untuk membantu konseli.
- b) Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.
- c) Menggunakan berbagai macam teknik terapeutik dalam proses konseling (*eklektisisme*) tetapi tetap sejalan dan konsisten dengan teori teknik restrukturisasi kognitif
- d) Menunjukkan toleransi terhadap frustrasi yang tinggi ketika konseli tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus penyelesaian masalah, tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi, serta tidak *under-involved* maupun *over-involved* dengan konseli.
- e) Menikmati peran sebagai pengajar yang *aktif-direktif*.

- f) Setia terhadap filosofi, ilmu pengetahuan, logika, dan empirisme (juga terhadap hukum-hukum agama).
- g) Merupakan guru dan komunikator yang terampil.
- h) Menerima diri secara tanpa syarat terkait kegagalan terapeutik yang mungkin dilakukan serta sedapat mungkin meminimalkan kegagalan tersebut di masa yang akan datang
- i) Fokus terhadap penyelesaian masalah.
- j) Bereksperimen dan mengambil resiko dalam proses konseling.
- k) Memiliki selera humor yang baik dan digunakan secara tepat dalam konseling.
- l) Memiliki energi dan kuat; serta mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan cara yang konsisten dengan keilmuan tetapi tetap dalam penyampaian yang fleksibel dan non-dogmatis.

e. Peran Konselor Teknik Restrukturisasi Kognitif

Untuk mencapai tujuan teknik restrukturisasi kognitif, maka peran konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor lebih *edukatif-direktif* kepada konseli yaitu dengan banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
- 2) Mengkonfrontasikan masalah konseli secara langsung.
- 3) Menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir konseli, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
- 4) Dengan gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwa pemikiran negatif itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada konseli.
- 5) Menyerukan konseli menggunakan kemampuan rasional (*rational power*) dari pada emosinya.
- 6) Menggunakan pendekatan didaktik dan filosofis.
- 7) Menggunakan humor dan memotivasi sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irrasional.

f. Karakteristik Hubungan

Karakteristik hubungan yang dibangun dalam proses konseling adalah sebagai berikut

- 1) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- 2) Restrukturisasi kognitif merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- 3) Restrukturisasi kognitif didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- 4) Restrukturisasi kognitif menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
- 5) Restrukturisasi kognitif memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.

- 6) Restrukturisasi kognitif didasarkan pada model pendidikan. didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan yang mempunyai nilai tambah agar bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
- 7) Restrukturisasi kognitif merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.
- 8) Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik restrukturisasi kognitif, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat restrukturisasi kognitif lebih cepat dalam proses konselingnya.

g. Sasaran Program Intervensi

Sasaran program intervensi teknik konseling restrukturisasi kognitif adalah mereduksi seluruh indikator stres siswa. Terdapat aspek stres yang menjadi target intervensi. Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan stres siswa adalah siswa kelas X SMK Negeri 5 Bandung secara khusus yang teridentifikasi mengalami tingkat stres sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah Dengan demikian, diharapkan subjek intervensi/konseli yang memiliki tingkat stres sangat tinggi, dapat direduksi stresnya menuju kategori sedang atau bahkan rendah, dan dapat mempertahankan dan memelihara karakteristik tersebut serta meningkatkan kualitas dari karakteristik siswa yang dapat mengelola stresnya dengan baik.

h. Pelaksanaan Intervensi

Tahapan-tahapan dari teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk mereduksi stres adalah :

1) Tahapan pertama : *Assesmen dan Diagnosa.*

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mendiagnosa masalah yang dialami oleh siswa. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi awal mengenai stres akademik yang dialami. Pada tahap ini konselor mencoba memperoleh informasi tentang kondisi siswa. Selain itu juga pada tahap ini konselor memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan perubahan sehingga diharapkan munculnya komitmen untuk melakukan setiap sesi konseling dengan baik.

2) Tahap kedua : Memonitor pikiran dan perasaan.

Tahap selanjutnya yaitu memonitor pola pikir dan perasaan siswa saat menghadapi berbagai situasi, Dalam tahap ini konselor memfasilitasi siswa untuk belajar mengenali dan memahami pikiran dan perasaan diri sendiri, terutama dalam aspek kognitif, mengubah cara pandang melalui pikirannya, serta memberikan ide untuk mengubah cara pandang yang kurang tepat. Kemudian mengajarkan siswa untuk berfikir tentang hal-hal yang menyebabkan terjadinya stres akademik.

3) Tahap ketiga : *Decatastrophizing.*

Setelah konselor mengetahui pikiran, perasaan dan verbalisasi salah siswa dari sesi konseling sebelumnya, maka pada sesi ini konselor memberikan stimulus kepada siswa agar dapat mengevaluasi situasi akademik yang dipikir memberatkan dengan memberikan alternative dari pikiran negatif yang muncul dengan alternatif pikiran yang positif yang lebih baik, dan membimbing siswa pada pola pikir yang dapat mereduksi perilaku tidak sehat, siswa diberikan penjelasan berdasarkan pengalaman yang dialami siswa. Dengan begitu siswa memahami pengalaman dan dapat mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

4) Tahap keempat : *Reframing* .

Reframing adalah strategi yang memodifikasi atau merubah persepsi konseli dari situasi atau perilaku yang ada dengan melihat dari perspektif yang berbeda. Pada sesi ini, siswa diajak untuk melakukan pembelajaran atau pengkondisian serta membuktikan pengalamannya. Contoh bagi siswa yang selalu merasa dirinya tidak mampu untuk mereduksi perilaku stresnya, dapat dilatih untuk terbiasa menghadapi dan meyakinkan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan untuk tidak melakukan perilaku negatif tersebut kembali. Intervensi tingkah laku dalam mereduksi stres akademik akan membantu siswa membangun hubungan situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Siswa belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan.

5) Tahap kelima : Berhenti berfikir.

Teknik ini digunakan pada saat disfungsi pemikiran siswa mulai muncul kembali. Pertama kali saat siswa mengidentifikasi pikiran tentang masalah dan membicarakan masalah (melalui imajinasi) konselor akan berkata STOP setelah itu konseli dilatih untuk dapat menghentikan pikiran negatifnya.

i. Proses Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah dibuat. Pelaksanaan intervensi dilakukan setelah kondisi *baseline* sudah stabil. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan selama 4-6 sesi , setiap sesi dilakukan seminggu sekali dengan waktu antara 60-80 menit persesi. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan siswa.

j. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan Program Intervensi

Mengukur keberhasilan dari keseluruhan program intervensi konseling yang diberikan kepada konseli, maka dilakukan evaluasi terhadap proses dan hasil konseling.

Indikator keberhasilan program intervensi konseling ditentukan oleh adanya peningkatan skor yang dicapai konseli antara ssebelum pemberian perlakuan *treatment* intervensi konseling. Sedangkan Indikator keberhasilan setiap sesi intervensi konseling ditentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu seperti yang dituliskan dalam garis besar isi program intervensi konseling.

H. Prosedur Pengumpulan Data

1. Persiapan Pengumpulan Data

Langkah-langkah persiapan untuk mengumpulka data ditempuh dengan administrative dan personal. Secara administrative persiapan pengumpulan data meliputi : a) pengurusan perizinan peneliti kepada pihak SMK Negeri 5 Bandung yang dilakukan pada interval waktu antara 1Maret 2015 sampai dengan 10 Juni 2015. b) Penjajakan dan pembuatan *Appointment* dengan staf kurikulum dan staf pengajar untuk keperluan pengumpulan data. Dan c) mempersiapkan seluruh perangkat administratif pengumpulan data penelitian.

Instrumen yang berbentuk angket disertai lembar alternative respon untuk responden siswa SMK Negeri 5 Bandung yang di cetak sebanyak 50 eksemplar. Sementara secara personal, langkah persiapan yang dimaksud lebih tertuju pada aspek persiapan secara fisik dan psikologis, utamanya persiapan dalam mengaplikasikan keterampilan-keterampilan komunikasi sebagai pendukung proses pengumpulan data.

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2015 hingga 14 Mei 2015 di SMK Negeri 5 Bandung. Kegiatan pengumpulan data yang dilakukan adalah penyampaian tujuan pemilihan alternative respon skala, penyebaran skala, penyebaran skala, penjelasan petunjuk pemilihan alternative respon sklana dan pengumpulan skala.

3. Prosedur dan Teknik Pengolahan Data

a. Penyeleksian Data

Penyeleksian data yang dimaksud ialah pemeriksaan kelengkapan jumlah lembar pernyataan angket dan alternatif respons konsep diri akademik SMK yang terkumpul.

b. Penyekoran Data Hasil Penelitian

Teknik pengolahan data erat kaitannya dengan jenis data yang diperoleh serta tujuan dari dilakukannya penelitian. Data yang diperoleh dengan menggunakan skala likert kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik sehingga diperoleh hasil perhitungannya. Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka langkah-langkah yang ditempuh oleh penulis adalah memberikan skor untuk jawaban setiap siswa, kemudian menjumlahkan agar setiap siswa memiliki skor aktual, begitu pula dengan setiap butir pernyataan memiliki skor actual, kemudian data dikelompokkan untuk mengetahui gambaran serta area stres siswa kelas X SMKN 5 Bandung tahun pelajaran 2013/2014 dengan terlebih dahulu mencari rata-rata kemudian simpangan baku dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$SD = \text{dari } x$

(Furqon, 2001:37)

Pengelompokan sumber data penelitian dibagi kedalam dua kategori, yaitu stres dan tidak stres yang didasarkan kepada kriteria ideal dengan ketentuan seperti yang tertera pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Kriteria Skor Ideal

No	Kriteria	Kategori
1	0-24	Tidak Stres Akademik
2	25-49	Stres

Penelitian ini memiliki pertanyaan mengenai efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres siswa dirumuskan ke dalam hipotesis “*restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi stres siswa*”. Ada dua teknik analisis data yang digunakan dalam menjawab pertanyaan penelitian ini yakni

a. Analisis Visual

Menurut Sunanto, Takeuchi & Nakata (2006) analisis data pada penelitian eksperimen pada umumnya menggunakan teknik statistik inferensial sedangkan pada penelitian subyek tunggal analisis data cenderung menggunakan statistik deskriptif yang sederhana. Dalam penelitian ini, analisis datanya dimaksudkan untuk mengetahui efek atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran yang ingin diubah dengan menggunakan analisis visual yakni analisis dilakukan dengan melakukan penggalian data secara langsung dan ditampilkan dalam bentuk grafik (*split-middle technique*). Menurut Barlow, Nock & Hersen (2008), menjelaskan bahwa bukti adanya intervensi yang efektif adalah ditunjukkan oleh perbedaan yang berarti antara nilai rata-rata peserta dikondisi. Untuk itu komponen penting yang dianalisis dengan cara ini adalah banyaknya data dalam setiap kondisi yang disebut dengan panjang kondisi (*level*) dan kecenderungan arah grafik (*trend*).

b. Analisis Statistik

Untuk melihat keefektifan data perubahan yang terjadi, maka dilakukan analisis statistik sederhana. Nourbakhsh & Ottenbacher (1994) menjelaskan teknik dua standar deviasi (*two standard deviation method*) adalah teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk melihat efektivitas atau perubahan antara kondisi baseline dan intervensi. Nourbakhsh & Ottenbacher menjelaskan langkah-langkah sebagai berikut mencari dua standar deviasi yakni : 1) mencari terlebih dahulu standar deviasi pada kemudian dikalikan dua dan hasilnya adalah dua standar deviasi; 2) mencari rata-rata baseline dan membuat garis lurus dengan menggunakan titik rata-rata baseline; 3) membuat garis dari titik rata-rata setelah dikurangi dua standar deviasi dibawah garis baseline; 4) intervensi dikatakan terjadi perubahan secara efektif jika ada dua titik yang berada di atas garis dua standar deviasi.

Analisis lain yang digunakan adalah dengan melihat penurunan atau kenaikan pada kecenderungan arah grafik (*trend*). Untuk itu, seperti yang dikatakan oleh Tankersley, Harjusala-Webb, dan Landrum (2008) menyarankan bahwa perubahan tren adalah bukti terbaik untuk mendukung efek pengobatan dalam desain penelitian subjek tunggal. Untuk tujuan ini, peneliti menganalisis menaik atau menurun tren dalam data seluruh kondisi dan dihitung "kenaikan atau penurunan garis lurus" dengan menghitung kuadrat regresi (Horner et al., 2005). Koefisien nilai determinasi juga dihitung untuk menilai tren diprediksi dengan menggunakan SPSS 20. Nilai R^2 yang ditafsirkan mengikuti pedoman Cohen (1988). Menurut Cohen, nilai R^2 dari 0.01 menunjukkan efek yang kecil, nilai R^2 dari 0,09 menunjukkan efek sedang, dan nilai R^2 dari 0,25 menunjukkan efek yang besar. Hal ini mengandung pengertian, semakin nilai koefisien regresi mendekati 1, maka semakin tinggi prediksi akan terjadi.

Untuk menegaskan besarnya efek intervensi dianalisis dengan menghitung *percentage Non-Overlapping Data* (PND) antara baseline dan fase intervensi (Morgan & Morgan, 2009). Karena teknik konseling restrukturisasi kognitif diharapkan dapat mereduksi stres siswa, PND dihitung dengan menggunakan data yang paling atas dari skor baseline dan dibuat garis lurus dari titik tersebut. Secara khusus, analisis visual dan deskriptif dilakukan untuk memeriksa jumlah titik pada fase intervensi yang berada dibawah garis titik teratas pada baseline. Jumlah titik data yang tidak tumpang tindih dengan data titik teratas itu dijumlahkan dan dikalikan dengan 100. Adapun pedoman interpretasi skor PND digunakan panduan oleh Morgan & Morgan (2008).

Tabel 3.6
Panduan Interpretasi Skor Percentage Non-Overlapping Data (PND)

Nilai PND	Interpretasi
> 90%	Sangat Efektif
70 - 90%	Efektif
50 - 70%	Dipertanyakan
< 50%	Tidak Efektif