

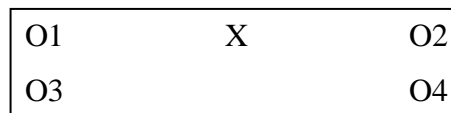
BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional untuk setiap variabel, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, subjek populasi/sampel penelitian, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi stres akademik sehingga penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dianalisis menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010).

Penelitian mengenai efektivitas konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik menggunakan metode *quasi eksperimental design* karena adanya manipulasi peubah bebas yang berupa perlakuan atau *treatment* (Gay dalam Furqon, 2009). Eksperimen kuasi ini mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2010). Penelitian ini juga menggunakan pola *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design* karena kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Creswell, 2012). Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut :



Gambar 3.1

Pola Penelitian Eksperimen

Keterangan :

O1 : kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

O2 : kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

X : perlakuan (*treatment*) yang diberikan yaitu konseling kognitif-perilaku

O3 : kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

O4 : kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (*treatment*)

Langkah pertama yang dilakukan dalam desain penelitian ini adalah membagi kelompok sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok ini berdasarkan atas kriteria yang sudah ditetapkan yaitu peserta didik yang berada pada kategori stres akademik tinggi. Terlebih dahulu kedua kelompok tersebut diberi tes awal (*pretest*). Pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan konseling kognitif-perilaku selama jangka waktu tertentu dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan/intervensi. Kemudian, langkah selanjutnya yaitu mengukur pengaruh pemberian perlakuan konseling kognitif-perilaku terhadap gejala stres akademik peserta didik.

3.2 Definisi Operasional Variabel

3.2.1 Stres Akademik

Stres akademik adalah reaksi terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan peserta didik dengan ditandai adanya gejala pikiran dan gejala perilaku yang dikategorikan ke dalam tingkatan stres akademik tinggi, sedang, dan rendah. Lazarus (1984) mengatakan bahwa derajat stres dapat diukur, untuk itu secara operasional stres akademik ditunjukkan dengan skor yang diperoleh subjek yaitu semakin tinggi skor yang diperoleh peserta didik menunjukkan semakin tinggi derajat stres akademik yang dialaminya, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh peserta didik menunjukkan semakin rendah tingkat stres akademiknya.

3.2.2 Konseling Kognitif-Perilaku

Konseling kognitif-perilaku didefinisikan sebagai upaya konselor untuk mengubah persepsi, kepercayaan, pikiran, dan perilaku negatif yang mempengaruhi emosi peserta didik yang berhubungan dengan tuntutan atau aktivitas di sekolah dengan cara memfasilitasi peserta didik untuk mengenali

dan mengubah kesalahan dalam kognitifnya, mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, dan mengubah perilakunya.

3.3 Pengembangan Instrumen Penelitian

3.3.1 Kisi-Kisi Instrumen Pengumpulan Data

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala-gejala stres akademik dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Pengembangan instrumen stres akademik didasarkan pada gejala-gejala stres yang dikemukakan oleh Hans Selye (Winajah, 2013) yang terdiri dari gejala fisik, pikiran, perilaku, dan emosi. Akan tetapi, dalam penelitian ini, gejala stres akademik yang digunakan adalah gejala pikiran dan perilakunya saja. Instrumen stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti dan belum terstandarisasikan. Adapun kisi-kisi instrumennya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1

Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item
Stres Akademik	Pikiran	1. Mudah lupa	1, 10, 19
		2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup	2, 11, 20
		3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi	3, 12, 21
		4. Berpikir menghadapi jalan buntu	4, 13, 22
		5. Prestasi menurun	5, 14, 23
		6. Kehilangan harapan	6, 15, 24
		7. Berpikir negatif	7, 16, 25
		8. Merasa diri tidak berguna	8, 17, 26
		9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	9, 18, 27
	Perilaku	1. Menggerutu	28, 37, 46
		2. Suka menyendiri	29, 38, 47
		3. Berbohong	30, 39, 48
		4. Gugup	31, 40, 49
		5. Menyalahkan orang lain	32, 41, 50
		6. Membolos	33, 42, 51
		7. Tidak mampu menolong diri sendiri	34, 43, 52 35, 44, 53
8. Mengambil jalan pintas	36, 45, 54		

	9. Sulit mendisiplinkan diri	
Total		54

3.3.2 Pedoman Skoring

Data mengenai stres akademik diperoleh dari penyebaran kuesioner dan responden menjawab pernyataan dengan cara memilih alternatif respon yang telah disediakan yaitu “Sesuai” (S), “Cukup Sesuai” (CS), dan “Tidak Sesuai” (TS). Pemberian skor untuk setiap butir pernyataan adalah 3 untuk pilihan sesuai (S), 2 untuk pilihan cukup sesuai (CS), dan 1 untuk pilihan tidak sesuai (TS).

Berikut ini pedoman skoring yang disajikan yaitu :

Tabel 3.2
Pedoman Skoring

Alternatif Respon	Pemberian Skor
Sesuai	3
Cukup Sesuai	2
Tidak Sesuai	1

3.3.3 Uji Kelayakan

Sebelum instrumen digunakan, alat ukur yang telah dibuat terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan dengan ditimbang/*judgement* untuk menguji tingkat kelayakan dari instrumen yang telah disusun. Tujuan dari uji kelayakan instrumen adalah untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi redaksi bahasa, konstruk, dan konten. Adapun penimbang instrumen stres akademik ini adalah Dr. Nurhudaya, M.Pd dengan hasil bahwa instrumen tersebut “secara umum sudah memadai baik secara konstruk, isi, dan bahasanya sehingga bisa dilanjutkan untuk uji coba dilapangan”.

3.3.4 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan oleh lima peserta didik kelas XI SMK Al-Wafa Bandung yang tidak dijadikan sampel penelitian yaitu jurusan Multimedia. Namun memiliki karakteristik sama dengan peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan ini dimaksudkan untuk mengukur sejauhmana instrumen tersebut dapat terbaca dan dipahami oleh

responden. Melalui uji keterbacaan ini, dapat diketahui kalimat mana yang sulit dipahami oleh peserta didik sehingga dapat diperbaiki. Adapun hasil uji keterbacaannya adalah peserta didik tidak menemukan kesulitan dalam memahami pernyataan yang terdapat pada instrumen.

3.4 Uji Coba Alat Ukur

3.4.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti “keshahihan”. Validitas menurut Azwar (2010) adalah sejauhmana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (sejauhmana suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya).

Suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid atau sah bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2010).

Pengujian validitas instrumen stres akademik dilakukan dengan bantuan program SPSS 17 *for windows* yaitu menggunakan koefisien korelasi *spearman* dengan tingkat signifikansinya satu pihak (*one-tailed*) karena variabelnya yang berskala ordinal. Dasar pengampilan keputusan untuk menentukan item yang dianggap valid atau tidak adalah dengan membandingkan nilai probabilitas (Sig.) yang diperoleh dengan $\alpha = 0.05$ yaitu jika nilai *p value* lebih kecil dari α ($p < 0.05$) maka item tersebut dianggap valid dan jika nilai *p value* lebih besar dari α ($p > 0.05$) maka item tersebut dianggap tidak valid.

Adapun hasil analisis validitas instrumen stres akademik yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.3
Validitas Instrumen Stres Akademik

Jenis Item	No. Item	Jumlah
Item Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43,	49

	44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54.	
Item Tidak Valid	8, 9, 31, 38, 39.	5
Total		54

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa item yang valid berjumlah 49 item, sedangkan lima item lainnya dianggap tidak valid karena nilai *p value* yang dihasilkan lebih besar dari alpha dengan rincian $0.344 > 0.05$ (item no.8), $0.179 > 0.05$ (item no.9), $0.055 > 0.05$ (item no.31), $0.059 > 0.05$ (item no.38), dan $0.141 > 0.05$ (item no.39).

3.4.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan tes tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama atau dengan tes yang setara pada kondisi berbeda. Jadi, reliabilitas adalah tingkat kepercayaan terhadap skor atau tingkat kecocokan skor dengan skor sesungguhnya. Sedangkan menurut Azwar (2010), reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran.

Instrumen pengukuran dapat dikatakan reliabel bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2010). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Dalam menginterpretasikan koefisien reliabilitas, ada dua hal yang perlu dipahami yaitu: (1). besarnya koefisien reliabilitas skala yang dihitung dari data skor suatu kelompok subjek dalam situasi tertentu sangat besar kemungkinannya tidak akan sama dengan koefisien reliabilitas skala tersebut pada kelompok subjek dan dalam situasi lain; (2). koefisien reliabilitas hanyalah mengindikasikan besarnya ketidakkonsistenan skor hasil pengukuran, bukan menyatakan secara langsung sebab-sebab ketidakkonsistenan itu.

Klasifikasi koefisien reliabilitas untuk instrumen stres akademik ini merujuk pada pengklasifikasian yang dikemukakan oleh Drummond & Jones (2010) yaitu:

Tabel 3.4

Evaluating Reliability Coefficient

Nilai Reliabilitas	Kriteria
..... > 0.90	Very High
0.80 – 0.89	High
0.70 – 0.79	Acceptable
0.60 – 0.69	Moderate / Acceptable
..... < 0.59	Low / Unacceptable

Instrumen stres akademik tersebut dianalisis reliabilitasnya dengan menggunakan *cronbach's alpha*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.5

Hasil Koefisien Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	49

Merujuk pada klasifikasi koefisien reliabilitas pada tabel 3.4 maka hasil reliabilitas untuk 49 item pernyataan pada instrumen stres akademik ini adalah 0.919 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki daya keterandalan yang sangat tinggi artinya instrumen stres akademik ini mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten pada setiap itemnya serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada peserta didik di kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa. Adapun kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010). Selain itu, peneliti juga

melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada beberapa peserta didik dan guru-guru di SMK Al-Wafa Bandung serta melakukan studi kepustakaan dengan membaca, menelaah, mempelajari, dan mengutip dari berbagai buku sumber, jurnal, dan lain-lain sebagai pendukung analisa dan interpretasi.

3.6 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi juga didefinisikan sebagai sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama (Furqon, 2009). Lebih mudahnya, populasi didefinisikan oleh Creswell (2012) sebagai “*group of individuals who have the same characteristic*” yaitu kelompok individu yang memiliki karakter yang sama.

Dalam penelitian ini populasi yang dianggap mempunyai karakteristik yang sama adalah peserta didik kelas XI Farmasi di SMK Al-Wafa Bandung tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 51 peserta didik dikarenakan adanya kesesuaian antara permasalahan yang dihadapi peserta didik dengan tema yang dimiliki oleh peneliti.

Sedangkan sampel adalah perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya bisa dijadikan untuk menggeneralisasi suatu populasi (Creswell, 2012). Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010).

Hasil pengumpulan data terhadap seluruh peserta didik yang berjumlah 51 menunjukkan tingkat stres akademik sebagai berikut :

Tabel 3.6

Gambaran Tingkat Stres Akademik

Kriteria Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
95 – 141	Tinggi	16	13.37%
48 – 94	Sedang	35	68.63%
$X < 47$	Rendah	0	0%
Jumlah		51	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa profil stres akademik peserta didik secara umum berada pada kategori stres akademik sedang. Akan tetapi karena sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, maka yang menjadi subjek penelitian berasal dari peserta didik yang masuk ke dalam kategori stres akademik tinggi yaitu sebanyak 16 peserta didik yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing kelompok berjumlah 8 peserta didik. Untuk kelompok eksperimen akan memperoleh intervensi konseling kognitif-perilaku, sedangkan kelompok kontrol tidak akan mendapatkan intervensi/perlakuan konseling kognitif-perilaku.

Gambaran tingkat stres akademik yang terdapat pada tabel 3.6 kemudian diinterpretasikan yaitu:

Tabel 3.7
Interpretasi Skor Stres Akademik

Kategori	Persentase	Interpretasi
Tinggi	13.37%	Peserta didik mempersepsi tugas-tugas akademiknya sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya
Sedang	68.63%	Peserta didik mempersepsi tugas-tugas akademiknya sebagai beban yang kadang-kadang melebihi batas kemampuannya
Rendah	0%	Peserta didik mempersepsi tugas-tugas akademiknya bukan sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya

Adapun profil peserta didik yang masuk ke dalam kelompok eksperimen dan akan menerima intervensi konseling kognitif-perilaku adalah :

1) Konseli S.D

S.D berusia 17 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Konseli S.D tidak tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar mandiri, sedangkan untuk belajar kelompok dilakukan jika ada tugas kelompok saja. Dari hasil wawancara dengan konseli S.D dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat

bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *tugas yang diberikan guru terlalu banyak, telat masuk kelas karena waktu istirahat yang diberikan hanya 20 menit sedangkan kelas S.D cukup jauh dari kantin karena terletak di lantai tiga, merasa lelah dengan rutinitas sekolah karena jam sekolah yang cukup panjang yaitu dari jam 06.30 sampai jam 17.00, dan sedikitnya waktu untuk istirahat setelah pulang sekolah karena harus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.*

2) Konseli S.A

S.A berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Konseli S.A tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar secara berkelompok dan kadang-kadang belajar secara mandiri juga. Dari hasil wawancara dengan konseli S.A dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *ketika harus persentasi akan tetapi tugas tersebut belum selesai dikerjakan, ketika materi yang harus dihafalkan terlalu banyak terutama ketika akan praktikum resep, merasa capek dengan rutinitas sekolah karena selalu pulang sore, dan ketika guru yang sedang menerangkan materi dengan tiba-tiba menunjuk saya padahal saya tidak mengerti dengan materi tersebut.*

3) Konseli H.Z

H.Z berusia 17 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Konseli H.Z tidak tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar mandiri, sedangkan untuk belajar kelompok dilakukan jika ada tugas kelompok saja. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *ketika belum selesai mengerjakan PR sehingga perilaku yang kadang-kadang dimunculkan adalah memilih untuk tidak masuk sekolah (bolos sekolah), telat masuk kelas karena waktu istirahat yang diberikan hanya 20 menit sedangkan kelas konseli H.Z cukup jauh dari kantin karena terletak di lantai tiga sehingga seringnya diberikan pengurangan 5 point, merasa lelah dengan rutinitas sekolah karena jam sekolah yang cukup panjang yaitu dari jam 06.30 sampai jam 17.00, dan ketika harus mengerjakan banyak resep.*

4) Konseli F.A.N

F.A.N berusia 17 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Konseli F.A.N tidak tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar mandiri, sedangkan untuk belajar kelompok dilakukan jika ada tugas kelompok saja. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *ketika diminta untuk mengerjakan tugas di depan kelas atau papan tulis dan konseli F.A.N sering merasa takut kalau jawabannya salah, ketika di hukum karena tidak memperhatikan guru, banyaknya tugas yang diberikan guru, dan karena pulang terlalu sore.*

5) Konseli R.Ri

R.Ri berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Konseli R.Ri tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar secara berkelompok dan kadang-kadang belajar secara mandiri juga. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *apabila setiap pelajaran dimulai selalu ada pretest terlebih dahulu (pada saat menggunakan kurikulum 2013), merasa capek dan stres dengan rutinitas yang ada di sekolah karena terlalu banyak kegiatannya sehingga pulang terlalu sore, merasa tidak konsentrasi belajar karena teman-teman sering ribut, dan merasa stres karena terlalu banyak tugas dan persentasi.*

6) Konseli D.A.R

D.A.R berusia 17 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Konseli D.A.R tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar secara berkelompok dan kadang-kadang belajar secara mandiri juga. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *saat guru menyuruh mengerjakan soal di papan tulis karena takut salah, saat guru banyak menerangkan tetapi tidak mengerti apa yang diterangkan, merasa capek dan stres mengikuti pelajaran sehingga tidak konsentrasi saat belajar, saat mendapatkan nilai di bawah KKM dan saat guru menyuruh banyak hafalan.*

7) Konseli H.

H. berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Konseli H. tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar secara berkelompok dan kadang-kadang belajar secara mandiri juga. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian

lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *ketika guru menyuruh ke depan untuk mengerjakan soal, ketika ada tugas yang belum selesai dikerjakan, materi yang harus dihafalkan terlalu banyak seperti juz'amma, dan merasa capek karena pulang sekolahnya sore.*

8) Konseli R.Ro

R.Ro berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Konseli R.Ro tidak tinggal di asrama sehingga memiliki kebiasaan belajar mandiri, sedangkan untuk belajar kelompok dilakukan jika ada tugas kelompok saja. Dari hasil wawancara dan hasil pengisian lembar kerja 1 didapat bahwa kondisi atau keadaan yang membuat stres adalah *jika akan diadakan kuis atau ulangan dadakan, ketika pulang sore dan banyak tugas yang harus dikerjakan, ketika terlalu banyak materi yang diberikan, dan merasa stres dengan rutinitas sekolah yang monoton.*

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2010). Analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis “konseling kognitif-perilaku efektif dalam mereduksi stres akademik”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan bantuan SPSS 17.0 *for windows*. Pengujian statistika ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara peserta didik yang diberi perlakuan berupa konseling kognitif-perilaku dengan yang tidak diberi perlakuan.

Mann-Whitney U Test dipilih karena penelitian ini menggunakan dua sampel independen yaitu kelompok eksperimen dan kontrol, dan berskala ordinal. Selain itu, sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 peserta didik yang berarti $n < 30$ sehingga berindikasi tidak normal dan perlu dilakukan prosedur pengujian hipotesis dengan menggunakan metode non-parametrik (Furqon, 2009).

Untuk menganalisa hasil penghitungannya, maka terlebih dahulu dirumuskan hipotesisnya yaitu :

Ho : Tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kognitif-perilaku dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Hi : Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kognitif-perilaku dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Dasar pengambilan keputusan untuk keefektivitasan konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi stres akademik adalah dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh (Sig.) dengan $\alpha = 0.05$ yaitu jika $p < \alpha$ maka Ho ditolak dan $p > \alpha$, maka Ho tidak ditolak (Sulistyo, 2012).

3.8 Rancangan Intervensi Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik

3.8.1 Rasional

Peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan remaja yang sedang mengalami perkembangan kognitif yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Tahapan eksplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi dan kapasitas berpikir individu.

Menurut Blizzard (Nurbaity, 2012) masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres.

Stres didefinisikan oleh Lazarus (1984) sebagai suatu situasi yang dipersepsi atau dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Karena menurut Passer & Smith (Nursalim, 2013) semakin besar perbedaan

antara tuntutan situasi dan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut dipandang semakin kuat menimbulkan stres.

Zaleski (Wilks, 2008) menemukan bahwa jumlah peristiwa dalam kehidupan yang penuh stres mengalami peningkatan pada saat seseorang berstatus sebagai pelajar. Apalagi peserta didik di sekolah menengah yang sedang berada pada masa remaja, banyak yang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikannya. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan pendidikan terjadi akibat pelajaran, beban kerja yang tinggi, atau faktor tekanan psikologis lainnya dapat menyebabkan kelelahan secara emosional, kecenderungan untuk desensitisasi, dan keinginan untuk berhasil yang rendah (Yang dan Fan dalam Lin & Huang, 2013). Terlalu banyaknya masalah dan tuntutan yang dihadapi oleh peserta didik terjadi di lingkungan sekolah membuatnya merasa tertekan, perasaan tertekan di lingkungan sekolah atau pendidikan sering disebut dengan stres akademik.

Stres akademik diartikan sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi sumber daya dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang (Wilks, 2008). Stres akademik juga diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi atau penilaian peserta didik di dunia pendidikan (Govaerst & Gregoire, 2004).

Stres akademik yang dialami peserta didik menurut Namara (2004) berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebayanya). Stres yang dialami peserta didik selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang dapat mengakibatkan terganggunya proses belajar.

Adapun sumber-sumber stres menurut Namara (2004) yaitu : (1) Tekanan sosial seperti konflik dengan keluarga dan teman-teman, belajar untuk ujian dan tuntutan-tuntutan sekolah; (2) Pikiran yaitu bagaimana menafsirkan dan menerjemahkan perubahan yang kompleks dalam lingkungan dan tubuh serta memutuskan kapan akan melakukan respon darurat; (3) Tekanan fisiologis yang meliputi perubahan fisik selama masa

remaja; (4) Lingkungan misalnya karena perubahan cuaca, kebisingan, lalu lintas yang macet dan polusi.

Beberapa tekanan-tekanan tersebut akan bereaksi menimbulkan gejala-gejala stres. Menurut Selye (Winajah, 2013) terdapat empat gejala stres, yaitu: (1) reaksi fisik (sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering BAK (buang air kecil), denyut jantung meningkat, tangan dingin); (2) pikiran (bingung/pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tak berguna, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas); (3) perilaku (gugup, suka berbohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan/kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain); (4) reaksi emosi (mudah marah, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan).

Para peserta didik banyak mengalami stres yang berhubungan dengan tugas akademik dan kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkatan stres yang tinggi, sehingga peserta didik merasa terbebani, tertekan secara akademis, dan terbebani oleh ekspektasi berat dari diri dan orang lain. Namun, stresor akademik yang paling utama yaitu berhubungan dengan merasakan tekanan berlebihan, konflik keluarga, harapan berat/tinggi, dan persiapan ke jenjang pendidikan selanjutnya (Peterson, dkk, 2004).

Permasalahan stres akademik ini merupakan masalah yang dihadapi di seluruh negara. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan 20 persen anak-anak di seluruh dunia memiliki masalah kesehatan mental (Yussof, 2010). Selain itu, Khalid (Yussof, 2010) melaporkan bahwa lebih dari sepertiga (35,5 %) dari remaja mengalami stres karena kecemasan yang dialami peserta didik mempunyai dampak tidak saja pada penyesuaian fisiologis, psikologis, dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademis.

Stres juga merupakan masalah besar bagi peserta didik karena mereka menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi. Ketika stres dianggap negatif, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademis

serta dapat memiliki efek buruk pada peserta didik itu sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amutio, Smith, Morrison, dan O'Conner menunjukkan bahwa stres adalah prediktor signifikan dari tekanan psikologis pada peserta didik dan dapat bermanifestasi sebagai gejala depresi dan kecemasan (Lin & Huang, 2013).

Tingkat stres akademik di kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Bandung, didapatkan dari penyebaran angket gejala stres akademik. Hasilnya adalah sebanyak 31.37% termasuk pada kategori stres akademik berkategori tinggi, stres akademik berkategori sedang sebesar 68.63% dan 0% yang termasuk pada stres akademik rendah.

Untuk itu, diperlukan perhatian dan penanganan khusus dari tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling. Karena menurut Thereson & Eagleston (Nurbaity, 2012) remaja yang menghadapi seperangkat tuntutan tanpa kemampuan yang memadai akan meresponnya dengan cara yang berbahaya/maladaptif. Kesalahan koping tersebut dapat menimbulkan respon perilaku seperti menarik diri, penyalahgunaan obat-obatan, serta perilaku membolos. Dalam area kognitifnya, ketidakseimbangan ini dapat mengakibatkan perasaan rendah diri dan selalu merasa gagal.

Salah satu alternatif pemecahan masalah stres akademik adalah dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku. Penggunaan konseling kognitif-perilaku adalah untuk mengoreksi *self-beliefs* yang salah atau menyimpang dan mengakibatkan cara berpikir tidak rasional, yang selanjutnya dapat menimbulkan gangguan psikologis. Cara mengatasinya yaitu dengan cara memunculkan pikiran rasional yang berfungsi untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut dalam rangka membantu konseli mengatasi permasalahan yang mengganggu keberfungsian secara sosial dan individualnya.

Penggabungan antara pendekatan kognitif (*cognitive*) dan perilaku (*behavioral*) dirasakan akan efektif dalam mereduksi stres akademik. Penggabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku sering disebut dengan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) atau Konseling Kognitif-Perilaku (KKP). Kendall dan Panichelli-Mindel (Hartanto, 2012) mendefinisikan konseling kognitif-perilaku sebagai usaha untuk memfokuskan individu pada

interpretasi kognitif atas pengalaman dari pada interpretasi pada lingkungan atau pengalaman itu sendiri, dan bagaimana pemikiran mereka dan perilaku itu saling terkait.

Konseling kognitif-perilaku menurut Dobson (2010) mendasari aktivitas kognitif dapat memengaruhi perilaku individu, aktivitas kognitif dapat dipantau dan dapat diubah, perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif. Dalam konseling kognitif-perilaku ini, kita diminta untuk menguji keyakinan, pikiran, nilai-nilai dan melihat apakah hal-hal tersebut masih bisa diterapkan atau tidak. Konseling kognitif-perilaku membantu menunjukkan dengan tepat masalahnya, mengidentifikasi pikiran dan tingkah laku mana yang perlu diubah (Rosenvald & Oei, 2011).

Pendekatan konseling kognitif-perilaku ini mengajarkan untuk mengenal bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian di dalam hidup kita. Hal ini menyebabkan kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. Pandangan yang salah terhadap suatu situasi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan, yang mengarah pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi (Rosenvald & Oei, 2011).

Menurut Norman dkk (Hartanto, 2012) konseling kognitif-perilaku ini memiliki keunggulan yaitu perhatian yang sangat ekstensif pada penelitian, termasuk penyusunan desain-desain tunggal dan manual penanganannya. Dibalik semua keunggulannya, konseling kognitif-perilaku masih memiliki kelemahan yaitu tidak menawarkan banyak hal bagi mereka yang mencari informasi tentang pengembangan diri melalui instropeksi yang mendalam dan inten atau pengalaman kelompok yang mendalam.

Teknik konseling kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif. Terapi berbasis kognitif ini bertujuan untuk memperbaiki kognisi negatif dengan mengidentifikasi dan menguji pikiran maladaptif. Metode restrukturisasi kognitif (misalnya, Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Ellis & Harper dalam Dobson, 2010) dikembangkan untuk mengatasi representasi kognitif yang negatif termasuk harapan, keyakinan,

dan pernyataan diri. Restrukturisasi kognitif ini membantu konseli menjadi sadar dengan pernyataan diri, harapan, atau keyakinan yang membantu berpikir tentang diri, dunia, dan masa depannya. Inti dari teknik ini adalah konselor dan konseli bekerja sama dalam berbagai cara untuk mengidentifikasi, menciptakan, dan menguji cara-cara yang lebih adaptif dalam berpikir.

3.8.2 Tujuan Intervensi

Secara umum, tujuan dari intervensi kognitif-perilaku adalah untuk mereduksi gejala pikiran (kognitif) dan gejala perilaku stres akademik pada peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung. Secara khusus, tujuan intervensi ini adalah untuk mengembangkan keterampilan peserta didik dalam:

- 1) Mereduksi gejala pikiran stres akademik yaitu: mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas hidup, merasa kebingungan atau sulit konsentrasi, berpikir menghadapi jalan buntu, prestasi menurun, kehilangan harapan, berpikir negatif, merasa diri tidak berguna, dan jenuh (merasa tidak menikmati hidup).
- 2) Mereduksi gejala perilaku stres akademik yaitu: menggerutu, suka menyendiri, berbohong, gugup, menyalahkan orang lain, membolos, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas, dan sulit mendisiplinkan waktu.

3.8.3 Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Menurut Dobson (2010) Tahapan konseling kognitif-perilaku yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yaitu dengan cara konselor membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukannya secara langsung kepada konselor. Konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan refleksi diri terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah dilaluinya. Beberapa masalah yang muncul dalam tahapan ini adalah: (1). konseli berusaha

keras mengidentifikasi peristiwa; (2). konseli memiliki kesulitan mengidentifikasi kondisi emosi; (3). konseli mengalami kebingungan akan perasaan yang sebenarnya dirasakan; (4). konseli mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran; (5). konseli menyatakan pikiran-pikiran melalui pertanyaan-pertanyaan; (6). konseli mengalami kebingungan dalam membedakan pikiran dengan keyakinan, skema, dan asumsi; (7). konseli merespon pikiran-pikiran negatif yang dimiliki.

- 2) Pengumpulan pikiran negatif yaitu dengan cara konselor mendorong konseli untuk menemukan hubungan pikiran negatif dan pengalaman emosional dengan cara mengumpulkan dan merekam pikiran serta respon perasaan dan tindakan yang dilakukan oleh konseli dalam suatu situasi. Berikut ini adalah format yang akan digunakan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif yaitu:

<i>Situation</i>	<i>Automatic Thought</i>	<i>Emotion (List Type and Rate Intensity (0-100))</i>	<i>Behavior or Action Tendencies</i>

- 3) Intervensi pikiran negatif agar menjadi positif yaitu dengan cara konselor yang sudah mendapatkan informasi mengenai pikiran-pikiran negatif konseli (yang telah terkumpul dalam *thought record*) diuji dengan mengajukan pertanyaan yang sokratik. Dalam hal ini, konselor dan konseli bekerja sama dalam menguji cara berpikir negatif, dimodifikasi menjadi pikiran yang lebih positif dan konstruktif. Ada beberapa hal yang dilakukan dalam menangani pikiran-pikiran negatif tersebut yaitu dengan menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi, menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku, menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang lebih tinggi, menemukan pikiran-pikiran yang berulang karena pikiran tersebut menunjukkan pola berpikir konseli.

3.8.4 Asumsi Intervensi

Konseling kognitif-perilaku menurut Dobson (2010) mendasari aktivitas kognitif yang dapat memengaruhi perilaku individu, aktivitas kognitif dapat dipantau dan dapat diubah, perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif. Pendekatan kognitif berkaitan dengan belajar berpikir dengan cara yang berbeda. Ini mengajarkan untuk mengenal bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang kejadian dalam hidup. Hal ini menyebabkan seseorang salah memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. (Rosenvald & Oei, 2011).

Dalam konseling kognitif-perilaku diminta untuk menguji keyakinan, pikiran, nilai-nilai dan melihat hal-hal tersebut masih bisa diterapkan. Konseling kognitif-perilaku membantu menunjukkan dengan tepat masalahnya, mengidentifikasi pikiran dan tingkah laku mana yang perlu diubah (Rosenvald & Oei, 2011).

3.8.5 Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi ini diberikan pada peserta didik pada kategori stres akademik tinggi yang berjumlah 16 peserta didik. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen masing-masing berjumlah 8 peserta didik.

3.8.6 Sesi Intervensi

Intervensi kognitif-perilaku dalam mereduksi stres akademik ini dilakukan selama 8 sesi. Adapun rincian sesi tersebut yaitu :

Tabel 3.8

Sesi Intervensi Konseling Kognitif-Perilaku

Sesi 1 : Stres Akademik Pada Remaja
Sesi ini bertujuan membantu konseli untuk memahami tentang stres akademik dan dapat bereaksi secara tepat ketika menghadapinya
Sesi 2 : <i>Fun Learning</i>
Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengatasi

permasalahan yang berhubungan dengan menurunnya prestasi sehingga konseli bisa termotivasi kembali untuk meningkatkan prestasinya.

Sesi 3 : *Be Focused !*

Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengatasi permasalahan yang menyebabkan dirinya sulit untuk berkonsentrasi ketika berada dalam situasi akademik.

Sesi 4 : *Rank it !*

Sesi ini bertujuan untuk mengatasi konseli yang mengalami kebingungan atau kesulitan dalam menentukan prioritas dalam menghadapi situasi akademik sehingga konseli dapat mengidentifikasi situasi-situasi atau tugas-tugas apa saja yang paling harus segera diselesaikan atau yang paling dianggap sulit.

Sesi 5 : *Believe Yourself !*

Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli untuk memiliki pengendalian diri terhadap pikiran negatif yang terjadi karena perasaan gugup saat berada dalam situasi akademik sehingga konseli dapat lebih tenang dan berpikir memiliki kemampuan yang baik (percaya diri) serta berani tampil di depan orang banyak tanpa mencemaskan pendapat orang lain.

Sesi 6 : *Be Confident !*

Sesi ini bertujuan agar konseli dapat mengatasi pikirannya ketika merasa tidak mampu menolong dirinya sendiri ketika menghadapi situasi sulit yang berhubungan dengan situasi akademik sehingga konseli yakin dan menilai positif terhadap dirinya.

Sesi 7 : *Many Other Ways*

Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli mereduksi pikirannya ketika menghadapi jalan buntu dan merasa kehilangan harapan sehingga konseli mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pemecahan masalah ketika menghadapi kesulitan dalam situasi akademik.

Sesi 8 : *Manage Yourself ! & Post-test*

Sesi ini bertujuan agar peserta didik mampu mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi akademik yang dirasa memberatkannya.

3.8.7 Indikator Keberhasilan

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui intervensi yang diberikan berhasil atau tidaknya dalam mereduksi stres akademik dan dilakukan setelah pelaksanaan seluruh sesi. Intervensi dikatakan berhasil jika hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor gejala stres akademik.

Selain itu, intervensi dikatakan berhasil jika peserta didik dapat mengubah pernyataan diri negatifnya menjadi pernyataan positif di setiap sesinya. Hal ini bisa terlihat dari hasil *homework* yang diberikan pada setiap sesinya.

3.8.8 Langkah-Langkah Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

- 1) Melakukan *pretest* dengan menyebarkan angket stres akademik di kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey untuk mengetahui tingkat stres akademik.
- 2) Menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang mengalami stres akademik yang berada pada kategori tinggi yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberi intervensi dengan konseling kognitif-perilaku dan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi.
- 3) Melaksanakan intervensi konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik selama delapan sesi.
- 4) Melakukan *post-test* setelah semua sesi intervensi selesai dilakukan.
- 5) Membandingkan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 6) Menuliskan laporan tentang konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik.