

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data berupa angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Sukmadinata, 2008: 53). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa persentase gejala stres akademik pada siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lemban dan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah Pra-Eksperimen yaitu metode penelitian yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Desain penelitian One-Group Pretest-Posttest yaitu desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang. Desain penelitian adalah sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

$O_1$  : Nilai Pretest (sebelum diberikan intervensi)

$X$  : Eksperimen atau intervensi

$O_2$  : Nilai Posttest (setelah diberikan intervensi)

## B. Sampel Penelitian

Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 1992: 113). Pemilihan sampel berdasarkan:

1. ciri-ciri populasi yaitu siswa yang mengalami gejala-gejala stres akademik; dan
2. kriteria tingkat stres. Yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa-siswa yang termasuk pada tingkatan stres akademik tinggi.

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

## C. Definisi Operasional Variabel

### 1. Stres Akademik

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

## **2. Restrukturisasi kognitif**

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

### **D. Pengembangan Instrumen**

#### **1. Penyusunan Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah hasil modifikasi angket atau Instrumen Gejala Stres Akademik yang dikembangkan oleh Wulan Wahyuningsih (2010). Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang gejala stres akademik pada siswa. Angket menggunakan skala bertingkat yaitu sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak Pernah (TP).

#### **2. Pengembangan Kisi-Kisi**

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala-gejala stres akademik, dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Akademik yang dikembangkan oleh Wulan Wahyuningsih (2010) disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi Alat Ukur Gejala Stres Akademik**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item
Stres Akademik pada Siswa	Fisik	1. Denyut jantung meningkat 2. Sakit kepala 3. Otot tegang 4. Sering buang air kecil 5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat. 6. Tangan terasa lembab dan dingin 7. Berkeringat dingin 8. Sakit perut 9. Kelelahan fisik 10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	1,2 3,4 5 6 7,8 9,10 11,12 13 14,15 16
	Perilaku	1. Menggerutu 2. Sulit tidur atau insomnia 3. Suka menyendiri 4. Berbohong 5. Gugup 6. Menyalahkan orang lain 7. Membolos atau mabal 8. Tidak mampu menolong diri sendiri 9. Mengambil jalan pintas 10. Sulit mendisiplinkan diri	17 18,19 20 21 22,23 24 25 26 27,28 29,30
	Pikiran	1. Mudah lupa 2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup 3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi 4. Berpikir menghadapi jalan buntu 5. Prestasi menurun 6. Kehilangan harapan 7. Berpikir negatif 8. Merasa diri tidak berguna 9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	31,32 33,34 35,36 37,38 39,40 41,42 43,44 45,46 47,48
	Emosi	1. Gelisah 2. Mudah marah 3. Takut 4. Merasa diabaikan 5. Mudah tersinggung 6. Tidak merasakan kepuasan 7. Merasa tidak bahagia 8. Cemas 9. Mudah panik	50,51 52,53 55,56 57 58 59,60 61,62 63,64 65,66

### 3. Pedoman Skoring

Instrumen gejala stres akademik menggunakan skala Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Keseluruhan instrumen menggunakan pernyataan positif sehingga alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, dan 1, semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi gejala stres akademik siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah gejala stres akademik siswa. Kriteria penyekoran instrumen gejala stres akademik sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kriteria Penyekoran**  
**Instrumen Gejala Stres Akademik**

Alternatif Jawaban	Skor
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

### E. Uji Coba Alat Ukur

#### 1. Uji Validitas Butir Item

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2003: 78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap gejala stres akademik siswa. Kegiatan uji validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian validitas butir item akan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi yang dicari

$xy$  : Jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$x^2$  : Jumlah skor x yang dikuadratkan

$y^2$  : Jumlah skor y yang dikuadratkan

(Arikunto, 2002: 245)

semakin tinggi nilai validitas item menunjukkan semakin valid instrumen.

Untuk melihat signifikansi instrumen digunakan rumus t sebagai berikut.

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

keterangan:

t : harga  $t_{hitung}$  untuk tingkat signifikansi

r : koefisien korelasi

n : banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai  $t_{hitung}$ , maka langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan  $t_{tabel}$  untuk mengetahui tingkat signifikansi dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Berdasarkan perhitungan statistik dengan bantuan *software Microsoft Excel 2007* dan *SPSS version 16.00 for windows*, didapatkan item-item yang memadai dan yang harus dieliminasi yang tersaji pada Tabel 3.3.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas**

<b>Kesimpula</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Memadai	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66.	64
Eliminasi	33 dan 54	2

Hasil pengujian validitas instrumen gejala stres akademik dengan menggunakan korelasi item total *product-moment*, dari 66 item pernyataan yang disusun didapatkan 64 item dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%.

## **2. Uji Reliabilitas Instrumen**

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui keterandalan instrumen atau keajegan instrumen. Suatu alat ukur memiliki reliabilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali. Untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan Spearman-Brown. Langkah-langkah rumus yaitu:

- a. Teknik belah dua ganjil-genap yaitu mengelompokkan skor butir bernomor ganjil sebagai belahan pertama dan kelompok bernomor genap sebagai belahan kedua;

- b. Mengkorelasikan antara skor belahan pertama dengan skor belahan kedua sehingga diperoleh harga  $r_{xy}$ .
- c. Indeks korelasi yang diperoleh baru menunjukkan hubungan antara dua belah instrumen; dan
- d. Indeks reliabilitas item akan diperoleh dengan rumus Spearman-Brown sebagai berikut.

$$r_t = \frac{2r_b}{1 + r_b}$$

Dimana:

$r_t$ : reliabilitas internal seluruh instrumen

$r_b$  : korelasi *product moment* antara belahan pertama dan belahan kedua.

Untuk melihat signifikansi instrumen digunakan rumus  $t$  sebagai berikut.

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

keterangan:

$t$  : harga  $t_{hitung}$  untuk tingkat signifikansi

$r$  : koefisien korelasi

$n$  : banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai  $t_{hitung}$ , maka langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan  $t_{tabel}$  untuk mengetahui tingkat signifikansi dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Dimana makin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, dan makin kecil harga reliabilitas maka semakin tinggi kesalahan yang terjadi.

Kriteria tolak ukur koefisien reliabilitas yaitu:

0,00 – 0,199 : derajat keterandalan sangat rendah

0,20 – 0,399 : derajat keterandalan rendah

0,40 – 0,599 : derajat keterandalan cukup

0,60 – 0,799 : derajat keterandalan tinggi

0,80 – 1,00 : derajat keterandalan sangat tinggi

Hasil uji reliabilitas instrumen gejala stres akademik diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,934. Merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

## **F. Pengumpulan Data Penelitian**

### **1. Penyusunan Proposal**

Rancangan kegiatan dalam penelitian dituangkan peneliti dalam bentuk proposal. Langkah penyusunan proposal penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Menentukan permasalahan yang akan dijadikan tema penelitian dan membuat peta masalah.
- b. Menentukan pendekatan masalah yang meliputi metode penelitian, teknik pengumpulan data, penentuan sampel dan populasi, teknik pengolahan data, dan teknik analisis data.
- c. Menyusun proposal skripsi dengan sistematika penulisan yang telah ditentukan.

## **2. Perizinan Penelitian**

Perizinan penelitian diperlukan sebagai legitimasi dari pelaksanaan penelitian. Proses perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, BAAK UPI, Dinas Pendidikan Kabupaten Bandung Barat, dan SMPN 1 Lembang.

## **3. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data**

Penyusunan alat pengumpul data dimulai dengan memodifikasi instrumen gejala stres akademik yang dikembangkan oleh Wulan Wahyuningsih (2010). Butir-butir pernyataan dibuat berdasarkan gejala yang tampak pada subjek yang mengalami stres akademik. Kisi-kisi instrumen disempurkan dan disusun menjadi instrumen yang siap digunakan sebagai alat pengumpul data.

## G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian dirumuskan empat pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian satu mengenai gambaran intensitas stres akademik siswa SMPN 1 Lembang dijawab dengan menggunakan persentase jawaban siswa tentang stres akademik yang dilakukan dengan cara menjumlahkan jawaban setiap siswa kemudian mencari rata-rata ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) untuk memberikan makna diagnostik terhadap skor. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan rumus yang tersaji pada Tabel 3.4.

**Tabel 3.4**  
**Rumusan Kategorisasi Skala**

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$X > (\mu + 1,0 \sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq x < (\mu + 1,0 \sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$

Keterangan:

$X$  = skor subjek

$\mu$  = rata-rata baku

$\sigma$  = deviasi standar baku

Rumusan kategorisasi skala yang digunakan sebagai acuan dalam pengelompokkan skor stres akademik siswa. Tiga kategori stres akademik tersaji pada Tabel 3.5

**Tabel 3.5**  
**Rumusan Kategorisasi Stres Akademik Siswa**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>
Tinggi	$X > 127$
Sedang	$101 \leq x < 127$
Rendah	$X < 101$

2. Pertanyaan penelitian kedua dan ketiga mengenai rancangan dan pelaksanaan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. Rancangan intervensi disusun berdasarkan hasil pretest. Uji kelayakan (*judgement*) dilakukan untuk rancangan intervensi.
- a. Rancangan intervensi sebelum judgement

**PROGRAM KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
DALAM MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA**

1) Rasional

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa berada pada fase perkembangan remaja awal. Hurlock (1980) mengungkapkan sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Siswa mungkin menjadi suka menentang atau mungkin menunjukkan (a) kemurungan, (b) marah, (c) sensitif, (d) agresif, (e) ambivalensi, (f) kesulitan konsentrasi, (g) kurang berpartisipasi, (h) meningkat dalam hal melakukan aktivitas beresiko,

atau (i) kelelahan. Perilaku-perilaku yang dapat mengarah pada berbagai bentuk dalam adegan sekolah (Stanley, *et. al*, 2006: 40).

Goodman & Leroy (Mc Kean & Misra, 2000: 41) mengungkapkan sumber stres siswa dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*. Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010: 297). Para siswa mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Abouserie, *et. al* dalam Mc Kean & Misra, 2000: 41).

Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres siswa pada adegan sekolah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan terdapatnya masalah stres akademik. Desmita (Desmita, 2010: 289) meneliti stres siswa sekolah unggulan. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of challenge*), dan sebagainya, telah menimbulkan stres di kalangan siswa.

Berdasarkan hasil penyebaran angket gejala stres akademik di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang, hasilnya kelas RSBI yang berjumlah 43 siswa, hasil penyebaran instrument gejala stres akademik menunjukkan 9 dari 43 siswa atau 20,9% siswa yang termasuk pada stres akademik kategori tinggi, 25 siswa atau 58% termasuk pada kategori sedang, dan 9 orang atau 20,9% rendah. Beberapa siswa mengaku cukup tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus mereka kerjakan. Senada dengan penuturan Wakasek Kurikulum, Kelas RSBI memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan kelas reguler. Guru BK sekolah mengungkapkan banyak siswa kelas 7 RSBI yang mengaku stres karena pembelajaran yang menggunakan dua bahasa dengan beban tugas sekolah yang tidak sedikit.

Stres akademik merupakan salah satu masalah belajar yang sudah banyak ditemui di sekolah. Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007: 25).

Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Seringkali hal-hal yang dipikirkan nampak sebagai kondisi yang sebenarnya bagi konseli sehingga siswa tidak dapat menentukan

respon yang efektif terhadap kondisi atau stimulus yang ditemui. Dengan kata lain layanan responsif yang tepat bagi permasalahan stres akademik siswa adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Konseling diorientasikan kepada siswa agar dapat mengelola stimulus yang datang, merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif. Salah satu teknik konseling yang dianggap efektif untuk mengatasi stres akademik adalah teknik restrukturisasi kognitif dari Konseling Kognitif Perilaku (KKP).

KKP merupakan gabungan dari konseling kognitif dan konseling perilaku. Menurut Matson & Ollendick KKP menitikberatkan pada pembangunan kembali pikiran negatif yang tersimpan di kognitif individu akibat kejadian yang merugikan. Fokus konseling adalah pada kepercayaan, persepsi, dan pikiran. Terdapat tiga proposisi mendasar pada konseling kognitif perilaku yang dilakukan oleh konselor yaitu (a) *cognitive activity affects behavior*; (b) *cognitive activity may be monitored and altered*; and (c) *desired behavior change may be affected through cognitive change* (Dobson, 2001: 4).

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Dobson & Dobson (2009: 117) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Stres akademik merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan akademik di sekolah. Konseling berorientasi pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat

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

## 2) Tujuan Intervensi

Secara umum tujuan dari konseling restrukturisasi kognitif adalah menurunkan intensitas gejala stres akademik siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam :

- a) Mereduksi perilaku suka menyendiri ketika mengalami stres akademik.
- b) Mereduksi sikap gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar.
- c) Mereduksi gejala-gejala stres akademik pada aspek pikiran meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, kebingungan, sulit berkonsentrasi, kehilangan harapan, dan berpikir menghadapi jalan buntu.
- d) Mereduksi gejala stres akademik pada aspek emosi meliputi: mudah panik, mudah marah, dan takut.

## 3) Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif

Prosedur teknik Restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik adalah sebagai berikut.

### a) Tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli

Pada tahap ini konseli dibantu untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimiliki dan mampu menyatakan secara langsung kepada konselor.

Konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

b) Tahapan pengumpulan/perekaman pikiran-pikiran negatif.

Pada tahap ini konseli melakukan rekaman pikiran ke dalam *thought record* dengan format yang sudah disepakati dengan konselor. Pengumpulan pikiran-pikiran negatif merupakan *home assignment* konseli selama tidak bersama konselor. Pada tahap perekaman pikiran, konseli harus diberi dorongan dan penguatan agar konseli konsisten melakukan perekaman pikiran ke dalam format rekaman pikiran.

c) Tahapan intervensi pikiran-pikiran negatif

Tahapan intervensi terhadap pikiran-pikiran negatif diberikan kepada konseli berdasarkan informasi-informasi mengenai pikiran-pikiran negatif konseli. Pada tahapan ini konselor melakukan modifikasi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang logis, positif dan konstruktif.

4) Asumsi Intervensi

- a) Restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi *emotional distress* merupakan akibat dari pikiran-pikiran yang salah suai (Dobson, 2001: 12).
- b) 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).
- c) Restrukturisasi kognitif dapat dijadikan sebagai teknik konseling yang dapat dilakukan oleh konselor.

## **5) Sasaran Intervensi**

Intervensi diberikan kepada siswa dengan intensitas stres akademik tinggi.

## **6) Sesi Intervensi**

Program intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani stres akademik siswa dilakukan selama 8 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah stres akademik dan penyesuaian penerapan pendekatan konseling kognitif perilaku (KKP) khususnya teknik restrukturisasi kognitif dalam setting akademik. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

### **Sesi 1**

Sesi 1 berjudul “Just Positive Thinking” Sesi ini bertujuan untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif konseli. Melalui sesi ini konseli diharapkan mampu melakukan penentangan terhadap pikiran-pikiran negatif (pikiran otomatis) yang dimiliki terhadap situasi akademik dan menggantinya dengan alternatif-alternatif pikiran yang lebih positif.

### **Sesi 2**

Sesi 2 berjudul “Keep Positive Thinking”. Sesi ini merupakan sesi lanjutan yang bertujuan untuk melatih konseli melakukan penentangan terhadap pikiran-pikiran negatif (pikiran otomatis). Konseli diarahkan memiliki pikiran-pikiran yang lebih logis dan empirik.

### **Sesi 3**

Sesi 3 berjudul "*Identify Your Mind*". Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kebiasaan konseli yang suka menyendiri ketika mengalami stres akademik. Target pada sesi ini adalah siswa mampu mengurangi kebiasaan suka menyendiri melalui identifikasi pikiran-pikiran alternatif, suasana hati, dan kecenderungan tindakan yang lebih positif ketika menghadapi situasi-situasi akademik.

#### **Sesi 4**

Sesi 4 berjudul "*I Know I Can*". Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kegugupan konseli saat berada dalam situasi akademik. Target sesi ini adalah konseli dapat lebih tenang dan berpikir memiliki kemampuan yang baik ketika berada dalam situasi-situasi akademik.

#### **Sesi 5**

Sesi 5 berjudul "*Rank It*". Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kebingungan konseli dan kesulitan menentukan prioritas ketika menghadapi situasi akademik yang dipersepsi memberatkan. Melalui sesi ini konseli dilatih untuk dapat mengidentifikasi situasi-situasi yang dianggap membingungkan dan mengurutkan situasi-situasi tersebut dari yang paling harus segera diselesaikan atau dari paling sulit.

#### **Sesi 6**

Sesi 6 berjudul "*We Have A Lot of Doors*". Sesi ini bertujuan untuk mereduksi pikiran konseli yang berpikir menghadapi jalan buntu dan merasa kehilangan harapan. Pada sesi ini konseli dilatih untuk tidak berpikir absolut dan dikotomis. Sesi ini berfokus pada melatih konseli mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran sebanyak mungkin ketika menghadapi situasi akademik.

## Sesi 7

Sesi 7 berjudul “*Keep Cool, Calm, and Confident*” Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kebiasaan konseli yang mudah panik, mudah marah ketika menghadapi berbagai situasi akademik. Orientasi sesi ini adalah melatih konseli berpikir positif ketika memiliki suasana hati yang tidak stabil. Pikiran-pikiran baru yang positif dapat menghasilkan suasana hati dan kecenderungan tindakan yang lebih baik.

## Sesi 8

Sesi 8 berjudul “*Reinforcement*”. Sesi ini bertujuan agar konseli mampu merencanakan langkah-langkah dari setiap masalah dalam situasi akademik yang dihadapi. Target dari sesi ini adalah siswa memiliki penguatan terhadap keterampilan berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi akademik.

### 7) Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi stres akademik dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor gejala stres akademik.

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

## 8) Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi kognitif dalam Menangani Stres Akademik

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan *pre-test* di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang untuk mengetahui tingkat stres akademik.
- b. Penentuan sampel siswa yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi.
- c. Pelaksanaan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik selama delapan sesi pertemuan.
- d. Pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
- e. Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres.

### b. Rancangan intervensi setelah judgement

#### PROGRAM KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA

##### 1) Rasional

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

menjadi suka menentang atau mungkin menunjukkan (a) kemurungan, (b) marah, (c) sensitif, (d) agresif, (e) ambivalensi, (f) kesulitan konsentrasi, (g) kurang berpartisipasi, (h) meningkat dalam hal melakukan aktivitas beresiko, atau (i) kelelahan. Perilaku-perilaku yang dapat mengarah pada berbagai bentuk dalam adegan sekolah (Stanley, *et. al*, 2006: 40).

Goodman & Leroy (Mc Kean & Misra, 2000: 41) mengungkapkan sumber stres siswa dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*. Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010: 297). Para siswa mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Abouserie, *et. al* dalam Mc Kean & Misra, 2000: 41).

Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres siswa pada adegan sekolah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan terdapatnya masalah stres akademik. Desmita (Desmita, 2010: 289) meneliti stres siswa sekolah unggulan. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang

waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of challenge*), dan sebagainya, telah menimbulkan stres di kalangan siswa.

Berdasarkan hasil penyebaran angket gejala stres akademik di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang, hasilnya kelas RSBI yang berjumlah 43 siswa, hasil penyebaran instrument gejala stres akademik menunjukkan 9 dari 43 siswa atau 20,9% siswa yang termasuk pada stres akademik kategori tinggi, 25 siswa atau 58% termasuk pada kategori sedang, dan 9 orang atau 20,9% rendah. Beberapa siswa mengaku cukup tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus mereka kerjakan. Senada dengan penuturan Wakasek Kurikulum, Kelas RSBI memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan kelas reguler. Guru BK sekolah mengungkapkan banyak siswa kelas 7 RSBI yang mengaku stres karena pembelajaran yang menggunakan dua bahasa dengan beban tugas sekolah yang tidak sedikit.

Stres akademik merupakan salah satu masalah belajar yang sudah banyak ditemui di sekolah. Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007: 25).

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

KKP merupakan gabungan dari konseling kognitif dan konseling perilaku. Menurut Matson & Ollendick KKP menitikberatkan pada pembangunan kembali pikiran negatif yang tersimpan di kognitif individu akibat kejadian yang merugikan. Fokus konseling adalah pada kepercayaan, persepsi, dan pikiran. Terdapat tiga proposisi mendasar pada konseling kognitif perilaku yang dilakukan oleh konselor yaitu (a) *cognitive activity affects behavior*; (b) *cognitive activity may be monitored and altered*; and (c) *desired behavior change may be affected through cognitive change* (Dobson, 2001: 4).

Resktukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Dobson & Dobson (2009: 117) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Stres akademik merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan akademik di sekolah. Konseling berorientasi pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tuntutan yang datang yang dipersepsi merugikan atau mengancam diri. Postulat dari restrukturisasi kognitif adalah perasaan negatif bersumber dari kekeliruan individu menginterpretasi lingkungan. Perasaan dan perilaku individu ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi lingkungan.

## 2) Tujuan Intervensi

Secara umum tujuan dari konseling restrukturisasi kognitif adalah menurunkan intensitas gejala stres akademik siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam :

- a) Mereduksi gejala-gejala stres akademik pada aspek perilaku meliputi: kecenderungan sulit tidur dan gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar.
- b) Mereduksi gejala-gejala stres akademik pada aspek pikiran meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, dan jenuh.
- c) Mereduksi gejala stres akademik pada aspek emosi meliputi: mudah panik ketika menghadapi situasi akademik tertentu.

## 3) Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif

Prosedur teknik Restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik adalah sebagai berikut.

a) Tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli

Pada tahap ini konseli dibantu untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimiliki dan mampu menyatakan secara langsung kepada konselor. Konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

b) Tahapan pengumpulan/perekaman pikiran-pikiran negatif.

Pada tahap ini konseli melakukan rekaman pikiran ke dalam *thought record* dengan format yang sudah disepakati dengan konselor. Pengumpulan pikiran-pikiran negatif merupakan *home assignment* konseli selama tidak bersama konselor. Pada tahap perekaman pikiran, konseli harus diberi dorongan dan penguatan agar konseli konsisten melakukan perekaman pikiran ke dalam format rekaman pikiran.

c) Tahapan intervensi pikiran-pikiran negatif

Tahapan intervensi terhadap pikiran-pikiran negatif diberikan kepada konseli berdasarkan informasi-informasi mengenai pikiran-pikiran negatif konseli. Pada tahapan ini konselor melakukan modifikasi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang logis, positif dan konstruktif.

4) Asumsi Intervensi

a) Restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi *emotional distress* merupakan akibat dari pikiran-pikiran yang salah suai (Dobson, 2001: 12)

b) 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).

c) Restrukturisasi kognitif dapat dijadikan sebagai teknik konseling yang dapat dilakukan oleh konselor.

#### 5) Sasaran Intervensi

Intervensi diberikan kepada siswa dengan intensitas stres akademik tinggi.

#### 6) Sesi Intervensi

Program intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani stres akademik siswa dilakukan selama 8 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah stres akademik dan penyesuaian penerapan pendekatan konseling kognitif perilaku (KKP) khususnya teknik restrukturisasi kognitif dalam setting akademik. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

##### Sesi 1

Sesi 1 berjudul "*Fun Learning*" Sesi ini bertujuan untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif konseli tentang prestasi menurun. Melalui sesi ini siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi yang berasal dari dalam diri sendiri.

##### Sesi 2

Sesi 2 berjudul “*Lets Burn Our Spirit*”. Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kejenuhan siswa dalam menjalani atau menghadapi situasi-situasi akademik. Pada sesi ini pikiran-pikiran irasional siswa yang bisa berdampak pada perasaan jenuh dimodifikasi menjadi pikiran-pikiran yang rasional.

#### Sesi 3

Sesi 3 berjudul “*Rank It*” Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kesulitan menentukan prioritas ketika menghadapi situasi akademik yang dipersepsi memberatkan. Melalui sesi ini konseli dilatih untuk dapat mengidentifikasi situasi-situasi yang dianggap membingungkan dan mengurutkan situasi-situasi tersebut dari yang paling harus segera diselesaikan atau dari tugas yang paling sulit.

#### Sesi 4

Sesi 4 berjudul “*Keep Positive Thinking*” Sesi ini bertujuan untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif konseli. Melalui sesi ini konseli diharapkan mampu melakukan penentangan terhadap pikiran-pikiran negatif (pikiran otomatis) yang dimiliki terhadap situasi akademik dan menggantinya dengan alternatif-alternatif pikiran yang positif.

#### Sesi 5

Sesi 5 berjudul “*Have A Nice Sleep*”. Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kebiasaan konseli yang sulit tidur ketika mengalami stres akademik . Target pada sesi ini adalah siswa mampu mengurangi kebiasaan sulit tidur melalui identifikasi pikiran-pikiran alternatif, suasana hati, dan kecenderungan tindakan yang lebih positif ketika menghadapi situasi-situasi akademik.

## Sesi 6

Sesi 6 berjudul "*I Know I Can*". Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kegugupan konseli saat berada dalam situasi akademik. Target sesi ini adalah konseli dapat lebih tenang dan berpikir memiliki kemampuan yang baik ketika berada dalam situasi-situasi akademik..

## Sesi 7

Sesi 7 berjudul "*Keep Cool, Calm, and Confident*". Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kebiasaan konseli yang mudah panik ketika menghadapi berbagai situasi akademik. Orientasi sesi ini adalah melatih konseli berpikir positif ketika memiliki suasana hati yang tidak stabil. Pikiran-pikiran baru yang positif dapat menghasilkan suasana hati dan kecenderungan tindakan yang lebih baik.

## Sesi 8

Sesi 8 berjudul "*Reinforcement*". Sesi ini bertujuan agar konseli mampu merencanakan langkah-langkah dari setiap masalah dalam situasi akademik yang dihadapi. Target dari sesi ini adalah siswa memiliki penguatan terhadap keterampilan berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi akademik.

## 7) Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi stres akademik dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor gejala stres akademik.

Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang

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

#### 8) Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi kognitif dalam Menangani Stres Akademik

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

- a) Pelaksanaan *pre-test* di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang untuk mengetahui tingkat stres akademik.
  - b) Penentuan sampel siswa yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi.
  - c) Pelaksanaan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik selama delapan sesi pertemuan.
  - d) Pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
  - e) Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres.
3. Pertanyaan penelitian keempat mengenai efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menangani stres akademik siswa.” Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t-test*) dengan bantuan *software* SPSS 16.0 *for windows*. Selain itu dilakukan perbandingan intensitas stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberi intervensi.