

## KEEFEKTIFAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK YANG DIALAMI PESERTA DIDIK

**Robiah Adawiyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [robiah.18010014039@mhs.unesa.ac.id](mailto:robiah.18010014039@mhs.unesa.ac.id)

**Titin Indah Pratiwi**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [titinindahpratiwi@unesa.ac.id](mailto:titinindahpratiwi@unesa.ac.id)

### Abstrak

Stres dialami dalam berbagai fase kehidupan manusia, salah satunya dialami oleh individu yang dalam fase remaja. Hal ini dikarenakan pada usia remaja yang masih dalam fase transisi, kemampuan berpikir, menstabilkan emosi hingga penyelesaian konflik belum sepenuhnya dapat mereka atasi. Khususnya pada permasalahan akademik yang membebani peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk membantu mengurangi stres yang dialami peserta didik dengan bantuan teknik cognitive restructuring. Metode penelitian menggunakan studi kepustakaan yang menghimpun segala sumber data baik jurnal ataupun buku untuk mendapatkan informasi terkait keefektifan teknik tersebut dalam menangani stres akademik. Data yang terhimpun akan dilakukan penganalisisan isi. Fokus penelitian yang ada dalam penelitian ini ialah : 1. Bagaimana ruang lingkup dalam mengimplementasikan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik? 2. Bagaimana perlakuan yang diberikan pada penerapan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik ? 3. Bagaimana keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik ?. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ruang lingkup implementasi teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres adalah mengurangi gejala yang muncul yakni di aspek kognitif hingga perilaku. Prosedur yang diberikan harus meliputi berbagai tahap, mulai dari identifikasi hingga aplikasi pemikiran positif. Teknik cognitive restructuring efektif dalam mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik. Dalam upaya mengurangi stres akademik, teknik cognitive restructuring direkomendasikan untuk dapat membantu konseli mengubah pemikiran menjadi lebih adaptif.

**Kata Kunci:** Teknik Cognitive Restructuring, Stres Akademik, Peserta Didik

### Abstract

Stress is experienced in various phases of human life, one of which is experienced by individuals who are in their adolescent phase. This teenagers who are still in the transition phase, their ability to think, stabilize emotions, or engage in conflict resolution has not been fully overcome by them. especially on academic problems that burden students. This study aims to help reduce the stress experienced by students with the help of interventions, namely cognitive restructuring techniques. The research method uses a literature study that collects all data sources, both journals and books, to obtain information regarding the effectiveness of these techniques to decrease academic stress. The collected data will be analyzed for content. The focus of the research in this study is: 1. What is the scope of implementing cognitive restructuring techniques to reduce academic stress experienced by students? 2. How is the treatment given to the application of cognitive restructuring techniques in reducing students' academic stress? 3. How effective is cognitive restructuring in reducing students' academic stress? Based on the results of the study, it can be seen that the scope of the implementation of cognitive restructuring techniques in reducing stress is to reduce the symptoms that arise, namely in the cognitive-behavioral aspects. The given procedure should cover various stages, from identification to the application of positive thinking. Cognitive restructuring techniques are effective in reducing academic stress experienced by students. In an effort to reduce academic stress, cognitive restructuring techniques are recommended to help counselees change their thinking to become more adaptive.

**Keywords:** Cognitive Restructuring, Academic Stress, Students

## PENDAHULUAN

Fenomena stres telah menjadi permasalahan yang banyak dijumpai dalam kehidupan umat manusia, khususnya pada masyarakat modern yang terjadi saat ini (Kupriyanov dan Zhdanov, 2014). Stres terjadi di berbagai fase kehidupan manusia seperti pada usia belajar yakni pada masa anak-anak ataupun remaja, usia dewasa hingga yang lanjut usia. Permasalahan yang dialami dapat berasal dari berbagai sumber baik dari faktor kondisi keluarga, ekonomi, kehidupan sosial yang ada disekitar. Lingkungan sosial yang dimaksud dapat bervariasi sesuai dengan tahapan fase kehidupan yang dialami yakni lingkungan kerja pada masa dewasa ataupun lingkungan sekolah yang dialami anak-anak dan remaja. Meski anak-anak dan remaja sama-sama masih berada pada lingkungan sekolah, namun permasalahan remaja lebih kompleks dan berat (Hurlock, 2013). Hal ini disebabkan karena pada fase remaja masih dalam tahap proses transisi. Sehingga kemampuan dalam berpikir yang baik, menstabilkan emosi ataupun dalam penyelesaian konflik yang dialami masih belum matang (Yulianti, 2010). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2013, masyarakat Indonesia di usia 13 tahun keatas mengalami gangguan emosional salah satunya ialah stres yang terjadi karena faktor proses transisi yang tengah dialami remaja. Adanya tekanan sosial yang berasal dari lingkungan baru dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi stres karena masih belum bisa mempersiapkan diri menghadapi situasi baru (Nurihsan dkk, 2011). Berdasarkan data yang dihimpun KPAI pada tahun 2020, terdapat 246 aduan mengenai cara pembelajaran di sekolah yang dikeluhkan peserta didik dan orangtua. Jenjang SMA dan SMK merupakan yang paling banyak memberikan aduan terkait pembelajaran yang diberikan sekolah. Diikuti oleh jenjang SMP diurutan ketiga sebagai asal jenjang peserta didik yang mengeluhkan sistem belajar. Survei yang dilakukan berdasarkan data di website KPAI menyebutkan bahwa dari 1700 responden terdapat 77,8 persen peserta didik mengalami kesulitan karena tugas yang diberikan guru terlalu banyak dan batas pengumpulannya dalam waktu singkat. Sehingga peserta didik mengeluhkan kurang istirahat dan kelelahan selama belajar.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 yang menyebutkan bahwa jumlah beban belajar pada peserta didik Sekolah Menengah Atas sederajat lebih banyak yakni sekitar 44 jam dalam seminggu dengan penambahan mata pelajaran peminatan sebanyak 4-9 jam. Hal ini berbeda dari jenjang sebelumnya yakni di Sekolah Menengah Pertama yang memiliki beban belajar sebanyak 38 jam dalam seminggu. Kondisi tersebut dapat memunculkan gejala stres dikarenakan adanya perubahan tuntutan belajar yang berbeda dari sebelumnya (Taufik & Ifdil, 2013). Hal ini juga dirasakan jenjang SMP yang beralih dari SD yang

memiliki jumlah mata pelajaran yang lebih sedikit dibandingkan dengan jenjang yang baru. Pertambahan jumlah mata pelajaran membuat peserta didik dituntut untuk menyelesaikan semua pelajaran dengan nilai terbaik. Hal inilah yang dapat menyebabkan stres pada peserta didik (Desmita, 2010; Suraya, et al., 2012).

Secara umum makna stres ialah tuntutan, tekanan dan perubahan persepsi serta cara individu menyikapi peristiwa tersebut (Irma, 2005: 27). Dalam buku Manajemen Konflik dan Stres (Yusup & Faruq, 2021), menjelaskan bahwa stres adalah gangguan mental akibat tekanan yang timbul dari kegagalan individu memenuhi kebutuhan ataupun keinginannya. Sama halnya dengan kondisi peserta didik yang dapat mengalami berbagai jenis tekanan yang timbul dari berbagai kegagalan yang dapat dialami. Diantaranya ialah kegagalan atas tidak tercapainya nilai yang memuaskan dalam salah satu atau lebih mata pelajaran yang diampu, kegagalan dalam mempertahankan gelar juara, kegagalan untuk menuntaskan nilai ujian, dan kegagalan dalam mencapai keinginan peserta didik lainnya. Selain itu, stres merupakan suatu proses individu dalam berupaya melakukan perubahan yang terjadi disekitar dan usahanya dalam meraih harapan. Semakin tinggi impian yang ingin dicapai, maka individu memerlukan usaha ekstra untuk memenuhinya. Sehingga semakin tinggi pula stres yang dapat dialami (Yusup & Faruq, 2021). Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa pengertian stres ialah gangguan mental yang dapat dialami akibat adanya tekanan yang muncul akibat perubahan tuntutan belajar ataupun kegagalan dalam mencapai harapan yang diinginkan, termasuk perubahan persepsi hingga cara individu merespon stres yang dialaminya.

Selain permasalahan tekanan, tuntutan belajar dan kegagalan dalam mencapai keinginan yang menjadi sumber stres. Terdapat beberapa penyebab atau faktor lain yang dapat menimbulkan stres. Istilah yang sering dipakai dalam menyebut sumber stres ialah stressor. Berikut beberapa stressor menurut (Ross, Niebling, & Heckert, 2008) ialah sebagai berikut : 1) Faktor Interpersonal yang bersumber dari hubungan peserta didik dengan orang disekitarnya. Misalnya : orangtua, teman kelas, teman sebaya, guru, dll. 2) Faktor Intrapersonal yang berasal dari dalam diri individu berupa kondisi kesehatan, kondisi perekonomian, tingkah laku, dan pemikiran yang dimiliki. 3) Akademik, merupakan faktor stressor yang berasal dari aktivitas di sekolah seperti mengerjakan tugas, memahami materi pelajaran yang diberikan hingga hasil ujian yang tidak memuaskan. 4) Kondisi Lingkungan yang kurang kondusif dapat menimbulkan stres terhadap orang yang berada di lingkungan tersebut. Adapun beberapa aspek yang menyebabkan stres menurut (Sudiana, 2007 : 76) ialah : Pertama, Kondisi Kognitif yang ditandai dengan munculnya pemikiran-pemikiran negatif dalam diri seperti : lemah dalam membuat keputusan, mudah lupa atau daya ingat menurun, seringkali menyalahkan diri, putus asa hingga mengalami kebingungan. Hal ini dapat

terjadi dikarenakan belum tercapainya perkembangan kognitif yang ideal pada diri peserta didik yakni kemampuan berpikir kritis hingga menganalisis permasalahan. Kedua, Lingkungan Sekolah yang meliputi letak sekolah yang jauh dari rumah hingga sarana prasarana yang tidak memadai dapat memicu stres peserta didik. Ketiga, Faktor Elemen Sekolah seperti sifat negatif guru yang membuat peserta didik tidak nyaman, suasana kelas yang kompetitif dan tidak harmonis, standat kurikulum yang menuntut peserta didik mencapai beragam mata pelajaran, tugas-tugas sekolah yang semakin banyak dan susah, ancaman kegagalan ketika menghadapi ujian maupun kegiatan ekstrakurikuler yang padat dan terdapat pula yang wajib diikuti. Beberapa faktor inilah yang dapat memunculkan stres pada diri peserta didik.

Dalam menghadapi stres, tiap individu memiliki respon yang berbeda-beda. Menurut Selye (Nurdini, 2009: 31) ada dua jenis respon dalam menyikapi stres yakni Pertama, stres yang dapat memberikan nilai positif bagi peserta didik dengan dapat membantu memberikan motivasi dan memberikan penguatan positif dalam melakukan kegiatan dapat disebut sebagai eustress. Sebenarnya stres dapat membantu mengaktifkan kinerja otak selama pada jumlah yang cukup (Gaol, 2016). Namun apabila kadar stres terlalu berlebihan, maka akan memunculkan dampak negatif dalam diri individu, stres inilah yang merupakan jenis respon kedua bernama distress. Intensitas stres yang melebihi batas normal suatu individu, dapat membuat stres menjadi bersifat destruktif atau merusak individu baik di sektor fisik hingga psikologisnya (Saddki,dkk 2017). Berdasarkan jenis stres diatas, dapat diketahui bahwa stres akademik merupakan salah satu jenis distress (Rahmawati, 2016), hal ini dikarenakan ketidakmampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga dapat memberikan efek negatif seperti penurunan prestasi akademik.

Menurut Potter dan Perry (2009) terdapat beberapa hal-hal negatif yang dapat dialami peserta didik yang mengalami stres diantaranya Pertama, Aspek Kognitif, beberapa contohnya ialah pikiran sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, kebingungan, berpikir negative, merasa tidak berharga, hilang harapan, sulit menentukan prioritas dalam hidup, firasat buruk, suka melamun, suka menyalahkan orang lain. Kedua, Aspek Fisik, beberapa gejala yang muncul ialah sakit kepala, rasa lelah, tangan terasa lembab, gemetar pada bagian tubuh, sering buang air kecil, gatal-gatal di tubuh, sakit pegal dibadan, sesak napas, sering menarik napas panjang. Ketiga, Aspek Perilaku yang ditandai dengan beberapa perilaku yang muncul muncul seperti : sulit tidur, suka menyendiri, membanting atau memukul barang-barang, bolos sekolah sulit tersenyum, kehilangan minat sulit tenang, mudah marah, apatis, menunda,nunda pekerjaan. Dan terakhir Aspek Emosi, contohnya : gelisah, mudah tersinggung, ketakutan yang berlebihan, ingin menangis, panik yang berlebihan tidak bahagia merasa diabaikan, sering mimpi buruk, sulit tertawa, merasa tertekan.

Dampak negatif yang diberikan stres begitu beragam dan telah banyak riset yang dilakukan beberapa peneliti untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan bagi individu yang mengalami stres dari berbagai faktor penyebab. Hasil penelitian yang dilakukan Stallman (2010) yang melibatkan peserta didik di Australia menyatakan bahwa mereka mengalami stres karena mengalami penurunan dan tidak tercapainya prestasi akademik yang diharapkan. Palmer (2013) yang juga meneliti terkait distress pada peserta didik di kawasan New York, Amerika Serikat bahwa terdapat pengaruh negatif terhadap kemampuan berpikir dan proses belajar selama mereka mengalami stres. Selain melakukan penelitian mengenai ragamnya faktor penyebabnya, beberapa peneliti juga membahas mengenai efek yang muncul akibat stres. Seperti yang dilakukan oleh Oman, dkk (2008) menyebutkan bahwa stres dapat menyebabkan pola tidur tidak teratur, hidup tidak sehat, muncul rasa tidak berdaya, kecemasan, depresi hingga rencana untuk melakukan tindakan bunuh diri. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan Bressert (2016) yang memaparkan bahwa stres dapat menyebabkan individu mengalami panik, kekurangan energi, detak jantung meningkat, ketegangan, sensitif dan dapat memunculkan perilaku seperti menghindari orang lain dan berubah menjadi sosok yang pendiam. Melihat betapa kompleksnya dampak negatif dari stres tersebut, maka perlu diberikan intervensi yang tepat untuk peserta didik yang mengalami stres akademik.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki ragam jenis intervensi yang dapat diaplikasikan bagi peserta didik yang mengalami stres akademik. Dalam pemilihan layanan, tentunya perlu diperhatikan aspek yang mendominasi peserta didik saat mengalami stres. salah satu aspek yang dapat dilakukan pemilihan intervensi ialah aspek kognitif. Karena dari mulai faktor penyebab stres (stressor) hingga dampak yang dirasakan oleh peserta didik selama mengalami stres ialah aspek kognitif. Stres juga dapat terjadi dikarenakan adanya proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga stres muncul (Sarafino, 2008). Proses mengelola tuntutan dari faktor internal ataupun eksternal yang menjadi beban bagi individu disebut sebagai coping stres atau penenganan stres (Lazarus dan Folkamn dalam Yusuf 2004:115). Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi stres tersebut ialah dengan menggunakan teknik cognitive restructuring atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini memusatkan perhatian pada identifikasi dan mengubah pikiran-pikiran negatif serta keyakinan irasional yang dimiliki konseli menjadi pikiran-pikiran positif juga rasional (Nursalim, 2013). Cognitive restructuring mampu berfokus dalam upaya modifikasi pikiran-pikiran negatif yang terjadi pada peserta didik yang tengah mengalami tuntutan stres akademik (Nurmalasari, 2016). Teknik cognitive restructuring juga membantu konseli untuk dapat berperilaku lebih adaptif dibandingkan yang sebelumnya,

sehingga tercipta perilaku yang realistis (Dombeck & Wells-Moran, 2014).

Dari pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa teknik cognitive restructuring pernah dilakukan untuk menanganai stres. fokus penelitian ini terletak pada mencari beberapa penelitian yang berkaitan dengan keberhasilan pelaksanaan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik. Oleh karenanya, dengan penelitian yang berjudul “Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengurangi Stres Akademik yang dialami Peserta Didik” memiliki tujuan untuk mendapatkan pengetahuan terkait keefektifan teknik cognitive restructuring terhadap peserta didik peserta didik yang mengalami stres akademik dalam upaya mencapai keberhasilan belajar dan menghindari dampak negatif yang dapat dialami peserta didik. Penelitian ini akan membahas beberapa topik berikut : 1. Bagaimana ruang lingkup dalam mengimplentasikan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik? 2. Bagaimana perlakuan yang diberikan pada penerapan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik ? 3. Bagaimana keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik ?

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*). Dalam buku karya Zed (2004) menjelaskan bahwa metode penelitian studi kepustakaan ini adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan dengan mencari, mengumpulkan, membaca dan mencatat sumber-sumber data pustaka kemudian diolah menjadi bahan penelitian. Pengumpulan informasi didapat dari data-data yang ilmiah, pembahasannya mulai dari landasan teori, metode, dan pendekatan didapatkan dari buku, naskah, artikel, jurnal, dokumen, dan lain-lain (Prastowo, 2011).

Prosedur yang perlu diperhatikan dalam melakukan metode studi kepustakaan menurut Yuniawati (2020) ialah sebagai berikut:

1. Menentukan Topik, peneliti mengambil topik berkaitan dengan keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik.
2. Eksplorasi data, peneliti berupaya untuk mencari sumber data sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan wawasan lebih terkait materi teknik cognitive restructuring dan distres.
3. Menentukan fokus penelitian, peneliti perlu memilih prioritas misalnya pada studi ini fokus penelitiannya pada keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik.
4. Pengumpulan sumber informasi, data-data yang mendukung penelitian dan empirik yang berasal dari buku, jurnal hingga artikel.

5. Membaca dan memahami sumber informasi, setelah mengumpulkan sumber data yang sesuai maka peneliti perlu membaca tiap bacaan untuk menghasilkan pembahasan yang lengkap serta memperoleh pemahaman yang baik.
6. Mengolah catatan, setelah membuat tulisan kemudian peneliti menganalisis catatan-catatan yang sesuai dengan pembahasan yang diinginkan.
7. Penyusunan laporan, peneliti membuat laporan atas hasil analisis sumber data yang telah dibuat dengan format laporan yang sesuai.

Dalam menghimpun data yang dibutuhkan dalam penelitian, peneliti menggunakan beberapa kunci utama yakni “teknik cognitive restructuring” atau “restrukturisasi kognitif” dan “stres” serta “stres akademik”. Penentuan kata kunci tersebut bertujuan untuk membatasi data yang akan dikaji dan penyortiran kajian literatur juga dapat lebih mudah. Karena telah disesuaikan dengan topik yang akan dibahas dalam penelitian. Dari 42 sumber data yang didapat dalam tahap awal pengumpulan data literatur, data tersebut kemudian dipilah kembali berdasarkan tahun terbit antara 2015 hingga 2021. Hal ini dilakukan agar dapat menghimpun data penelitian yang tidak terlalu lama sehingga mampu relevan dengan kondisi yang saat ini masih terjadi. Data dari hasil penyortiran tersebut menyisakan 30 sumber data yang sesuai. Selanjutnya dilakukan penyortiran data kembali terkait dengan penyesuaian terhadap subjek penelitian yakni di masa remaja atau jenjang SMP dan SMA sederajat. Sehingga didapatkan sebanyak 20 sumber data. Kemudian disortir kembali dengan mengecualikan sumber yang berasal dari skripsi dan thesis. Dari hasil penyortiran tersebut, didapatkan 17 sumber data yang diteliti dalam penelitian ini.

## Sumber Data

Penelitian ini mengambil sumber data dari berbagai artikel, jurnal dan buku baik nasional dan internasional yang beragam. Beberapa website yang diakses dalam menghimpun sumber data penelitian ini diantaranya adalah : Google Scholar, Garuda Ristekbrin, Z Library, dan Onesearch. Berikut ini sumber data yang digunakan dalam penelitian :

**Tabel 1 Daftar Kajian Literatur**

No	Sumber data	Tahun	Penulis	Kode
<b>Jurnal Nasional</b>				
1	Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik peserta	2016	Weni Kurnia Rahmawati	A1

	didik							
2	Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik peserta didik	2016	Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana dan Ilfiandra	A2				
3	Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Strategi Koping Peserta didik Berbakat	2017	Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha	A3				
4	Teknik restrukturisasi kognitif dan problem based coping untuk menurunkan stres akademik peserta didik : studi komparatif.	2018	Aminulah, M.Ramli dan Nur Hidayah	A4				
5	Pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap stres akademik peserta didik melalui bimbingan kelompok di SMAN 8 Pekanbaru	2019	Rahma Pertiwi, Rosmawati dan Elni Yakub	A5				
6	Upaya penanganan stres dengan teknik bimbingan konseling kognitif-perilaku terhadap peserta didik SMA kelas 12 menjelang ujian	2019	Alifiyah Haura	A6				
7	Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres	2019	Yeni Karneli, Ardimen dan Netrawati	A7				
	akademik peserta didik							
8	Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Akademik Peserta didik	2020	Melinda Devi Anisanti	A8				
9	Teori Klasik dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Theraphy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)	2019	Lailul Ilham dan Ach. Farid	A9				
10	Bimbingan Keompok dalam Mengatasi Stres	2020	Armila	A10				
<b>Jurnal Internasional</b>								
11	The effectiveness of CBT group counseling with stress inoculation training and cognitive restructuring techniques to reduce students academic stress	2020	Desi Ari Shandi Ayu Ningtias, Mungin Eddy Wibowo dan Edy Purwanto	B1				
12	Group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety	2018	Sulma Mafirja, Mungin Eddy Wibowo dan Sunawan	B2				
13	Improving Control Beliefs and Reducing Academic Burnout Using Cognitive Behavioral	2020	Muttakhidatul Hikmah, Muhammad Japar, dan Sunawan Sunawan	B3				

	Therapy Group Counseling With Cognitive Restructuring Technique						dalam mengurangi stres akademik peserta didik	
3	Bagaimana keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik peserta didik							A1,A2,A4,A5,A7, A8,B1,B2,B3
<b>Buku Internasional</b>								
14	Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Tenth Edition	2017	Gerald Corey			C1		
15	Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents (Theory and Practice for School and Clinical Settings)	2015	H. Thompson Prout dan Alicia L. Fedewa			C2		
16	Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice (Skills, Strategies, and Techniques)	2018	John Sommers-Flanagan dan Rita Sommers-Flanagan			C3		
<b>Buku Nasional</b>								
17	Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling	2016	Farida Aryani			D1		

Berdasarkan daftar sumber data dalam Tabel 1 diatas, referensi tersebut dimasukkan dalam fokus penelitian yang terhimpun dalam Tabel 2. Untuk mempermudah dalam menafsirkan, maka sumber data dikelompokkan dengan menggunakan kode berikut : Kode A untuk jurnal nasional, Kode B untuk jurnal internasional, Kode C untuk Buku Internasional dan Kode D untuk Buku Nasional. Berikut ini tabel pengelompokan kajian sumber data :

**Tabel 2. Pemetaan Fokus Penelitian dan Kode Referensi**

No	Fokus Penelitian	Kode Referensi
1	Bagaimana ruang lingkup dalam mengimplementasikan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik	A1,A2,A3,A6, A9,A10,C1,C2,D1
2	Bagaimana perlakuan yang diberikan pada penerapan teknik cognitive restructuring	C1,C2,C3,D1

Dari pemetaan diatas, dapat diketahui jawaban dari fokus penelitian pertama didapat dari 6 jurnal nasional, 2 Buku Internasional dan 1 buku Nasional. Jawaban dari fokus penelitian kedua didapat dari 3 Buku Internasional dan 1 buku nasional. Sedangkan untuk fokus penelitian ketiga, jawaban didapat dari 7 jurnal nasional dan 3 jurnal internasional.

#### Teknik Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah sumber data telah terhimpun ialah dengan menganalisis data. Data tersebut akan dilakukan analisis isi untuk mengidentifikasi tiap fokus penelitian dengan seksama. Sehingga dapat menemukan pengetahuan yang relevan

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian isi pembahasan diperoleh dari berbagai literatur dalam kajian kepustakaan. Berikut ini adalah kajian yang berkaitan dengan materi dan pelaksanaan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 3 Hasil Kajian Artikel**

No.	Judul	Hasil Kajian
1	Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik peserta didik	Subjek penelitian diambil dari 43 peserta didik kelas tujuh MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo, terdapat delapan peserta didik yang diberi intervensi karena memiliki tingkat stres yang tinggi. Dengan menggunakan analisis beda ( <i>paired t test</i> ) pada fitur aplikasi SPSS 16.0 menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik. Hal ini ditandai dari tujuh indikator stres akademik yang dibuat, lima indikator berhasil mengalami penurunan signifikan setelah pemberian intervensi (konseling kelompok). Beberapa indikator stres yang berhasil mengalami penurunan ialah gugup, tidak dapat menurunkan prioritas, prestasi menurun, berpikir negatif dan jenuh. Dari delapan peserta didik yang diberi intervensi, tujuh peserta didik mengalami penurunan gejala stres akademik.

2	Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik peserta didik	Subjek penelitian merupakan sembilan peserta didik kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang yang memiliki stres akademik yang tinggi. Teknik cognitive restructuring efektif dalam mengurangi tingkatan stres akademik yang dialami peserta didik setelah pemberian intervensi. Gejala stres yang berhasil mengalami penurunan ialah pada aspek pemikiran yang ditandai dengan perubahan pemikiran maladaptif konseli menjadi adaptif. Layanan responsif yang diberikan berfokus pada aspek kognitif yang diorientasikan pada pengelolaan stimulus, respon pikiran dan perilaku positif yang muncul.	peserta didik : studi komparatif.	nya 66,900 menjadi 37,000 hasil rata-rata pada postestnya. Kunci utama dalam hasil tes ini ialah peserta didik mampu menantang pikiran negatifnya dengan mencari bukti-bukti konkrit yang berhubungan dengan situasi yang dialaminya. Dengan memunculkan alternatif pemikiran yang positif, dinilai efektif menggantikan pemikiran negatif yang muncul sebelumnya.
3	Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Strategi Koping Peserta didik Berbakat	Subjek penelitian merupakan 39 Peserta didik kelas 10 yang teridentifikasi memiliki IQ tinggi namun sulit menerima kekalahan dalam berkompetisi di SMAN 4 Bandung. Stres akademik yang dimiliki peserta didik berbakat yang ditandai dengan rendah diri, perfeksionis, sensitif dan harapan yang tidak realistis. Dari hasil penelitian dengan menggunakan angket yang dikembangkan dari kuesioner <i>Ways of Coping Questionnaire</i> (Lazarus dan Folkamn, 1998), tingkat stres akademik peserta didik berbakat berada di tingkat sedang. Gejala stres akademik yang paling banyak dimiliki peserta didik adalah aspek fisik (sakit kepala), aspek perilaku (gugup), pikiran (perfeksionis), dan emosi (tidak pernah merasa puas). Dalam upaya penurunan stres akademik, guru bimbingan dan konseling perlu memberikan pendampingan dan program yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.	5 Pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap stres akademik peserta didik melalui bimbingan kelompok di SMAN 8 Pekanbaru	Subjek penelitian terdiri atas tujuh peserta didik yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Setelah pemberian bimbingan kelompok, peserta didik yang awalnya memiliki tingkat stres yang tinggi dengan persentase 100% mengalami penurunan stres yang signifikan menjadi hanya memiliki tingkat stres sedang yakni 86% hingga kategori rendah yang sebesar 14% saja. Penganalisisan data dengan rank sparmen di SPSS versi 23 juga dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik kognitif restructuring dalam menurunkan stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa Sig.(2-tailed) sejumlah 0,031 dan lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik ini memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat stres.
4	Teknik restrukturisasi kognitif dan problem based coping untuk menurunkan stres akademik	Subjek penelitian merupakan Sepuluh peserta didik kelas tujuh di MTsN Wonorejo. Dari pemberian teknik cognitive restructuring terlihat penurunan rata-rata stres akademik peserta didik yang hasil rata-rata pretest	6 Upaya penanganan stres dengan teknik bimbingan konseling kognitif-perilaku terhadap peserta didik SMA kelas 12 menjelang ujian	Subjek penelitian adalah dua peserta didik SMA kelas 12 yang stres dalam menghadapi rangkaian ujian mulai dari ujian praktik,sekolah hingga masuk perguruan tinggi Konseling individu yang berfokus mengubah pemikiran konseli dengan teknik kognitif perilaku dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir konseli. Dari pemberian intervensi yang berfokus pada perubahan keyakinan pada diri konseli yang mengalami stres terbukti memiliki pengaruh yang positif. Hal ini diungkapkan dari hasil wawancara bersama konseli yang telah diberikan intervensi
7			7 Keefektifan konseling	Subjek penelitian berjumlah 20 Peserta didik kelas 10 SMKN 9

	modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik peserta didik	Padang dengan dibagi dua kelompok yakni kelompok kontrol (tanpa pemberian intervensi) dan eksperimen (dengan pemberian intervensi). Dari hasil analisis data menggunakan wilcoxon signed ranks test, peserta didik kelompok eksperimen berhasil mengalami penurunan stres yang signifikan setelah diberikan intervensi dibandingkan kelompok kontrol.			rasionalnya
8	Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Akademik Peserta didik	Subjek penelitian berjumlah 3 peserta didik kelas 7H SMPN 2 Krian Sidoarjo. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa tidak terjadi penurunan stres yang signifikan, hal ini dapat disebabkan karena beberapa faktor yakni : kurangnya subjek penelitian dan selama proses pemberian intervensi selama delapan kali sesi konseli kurang sungguh-sungguh sehingga tidak didapatkan hasil yang maksimal.	10	Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres	Bimbingan kelompok dapat membantu konseli dalam upaya mengembangkan diri dalam melatih kemandirian, tanggung rasa hingga mengambil keputusan yang tepat untuk diri sendiri. sehingga masalah seperti stres dapat diatasi dengan baik jika telah berhasil mengembangkan ketrampilan yang positif pada diri konseli
9	Teori Klasik dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)	Dalam pelaksanaan intervensi, konselor dapat menginstruksikan kepada konseli untuk menutup mata dan berimajinasi tentang situasi yang diinginkan. Tujuannya untuk dapat membantu konseli mengoreksi pemikiran-pemikiran maladaptifnya, mengubah jalan berpikir dan keyakinannya, serta mengeksplorasi pemikiran-pemikiran baru yang adaptif dalam diri konseli. Terdapat tujuh tahapan dalam teknik cognitive restructuring yakni Pertama, mengumpulkan data konseli; Kedua, menyadarkan konseli atas pikirannya; Ketiga, mengoreksi cara berpikir konseli yang rasional dan tidak; Keempat, membantu konseli mengevaluasi pemikiran yang tepat; Kelima, mengubah asumsi dan keyakinan konseli; Keenam, mengulangi cara pikir konseli yang rasional dengan memberikan contoh yang sama dengan kehidupan nyata; Ketujuh, memberi tugas kepada konseli untuk melatih pikiran	11	The effectiveness of CBT group counseling with stress inoculation training and cognitive restructuring techniques to reduce students academic stress	Subjek penelitiannya sejumlah 14 Peserta didik kelas 10 SMAN 1 Semarang dengan dibagi menjadi dua kelompok dalam enam kali pertemuan. Dari kedua kelompok tersebut, keduanya memiliki penurunan stres akademik yang signifikan. Dari kedua intervensi, stres inoculation dinilai lebih efisien. Namun juga perlu tindak lanjut kembali karena baru dilihat dari dua minggu setelah pemberian intervensi.
			12	Group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety	Subjek penelitian berjumlah 14 peserta didik kelas sepuluh di SMAN 1 Semarang yang memiliki stres akademik tinggi. Dari hasil analisis dengan menggunakan tes statistik mixed ANOVA menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring efektif dalam mengurangi stres akademik. Teknik ini mampu membantu individu untuk lebih menyadari bahwa pemikiran negatif dapat berdampak dengan perilaku yang muncul. Dengan mengidentifikasi pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran positif oleh diri sendiri dinilai lebih efektif dalam mengontrol stres.
			13	Improving Control Beliefs and Reducing Academic Burnout Using Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling With Cognitive Restructuring Technique	Subjek penelitian dipilih sejumlah 28 dari 427 peserta didik kelas 12 di MAN 2 Cilacap yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan kontrol pemikiran yang rendah. Pemberian intervensi dibagi 4 kelompok (2 kelompok kontrol dan 2 kelompok eksperimen dengan diberi teknik CR dan CR oleh Cornier dengan melalui enam tahapan). Dari penelitian tersebut dihasilkan bahwa Kelompok eksperimen

		terbukti mengalami penurunan tingkat stres akademik yang signifikan dan terjadi peningkatan kontrol atas pemikirannya			dan tanda yang muncul selama peristiwa itu berlangsung. Sesi 8 hingga 10, konseli memodifikasi distorsi kognitif yang dimiliki menjadi lebih adaptif. Dan di sesi 11 hingga 17, konseli mengaplikasikan pemikiran hasil modifikasi yang telah dibuat sebelumnya dengan mengisi worksheet untuk mengetahui perkembangan dalam proses perubahan pemikiran tersebut.
14	Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Tenth Edition	Aaron Beck merupakan penemu terapi kognitif dan mengembangkan skala asesmen yang sukses membantu mengatasi depresi, stres, fobia, gangguan psikosomatis, beberapa penyebab kecemasan dan lainnya. Hasil penelitian Beck menyatakan bahwa gangguan tersebut disebabkan karena adanya bias interpretasi sehingga menciptakan distorsi pemikiran. Beck berusaha untuk membantu mengubah pemikiran negatif yang telah terbentuk. Dalam mengaplikasikannya teknik cognitive berfokus pada identifikasi pemikiran konseli dan mengeksplorasi sumber pemikirannya. Konselor akan membantu konseli membuat interpretasi pemikiran yang baru untuk dapat mengatasi gangguan yang dimiliki. Dalam melaksanakan teknik cognitive ini biasanya dilakukan 6 sampai 12 kali pertemuan untuk mengatasi gangguan panik dan sejenisnya.	16	Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice (Skills, Strategies, and Techniques)	Pemberian intervensi biasa dilakukan sebanyak 15 sesi dengan durasi 50-60 menit. Teknik cognitive restructuring diimplementasikan dengan beberapa tahap: Pertama, Psikoedukasi yang berfokus pada munculnya pemikiran negatif; Kedua, memonitoring pemikiran konseli yang muncul dengan mencatat daftar segala pemikiran yang ada; Ketiga, konselor memberikan pertanyaan terkait pemikiran rasional yang dapat diambil; Keempat, membedakan pemikiran rasional dan irrasional berdasarkan fakta yang ada; Kelima, mengeneralisasi interpretasi alternatif yang lebih rasional dibandingkan yang sebelumnya
15	Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents (Theory and Practice for School and Clinical Settings)	Dalam teknik cognitive restructuring konseli perlu mengetahui terlebih dahulu pemikiran negatifnya. Konseli juga perlu memahami ketakutan yang dimiliki dan mempelajari cara dalam mempraktikkan coping yang biasa diberikan oleh konselor sebagai tugas setelah proses pemberian intervensi selesai. Biasanya pemberian intervensi dilakukan 12 hingga 17 kali sesi untuk membantu mengatasi distress seperti stres akademik dengan melalui konseling individu. Di sesi 1 hingga 3, konseli mengidentifikasi dan memahami dalam membedakan pemikiran positif dan negatif yang dimiliki. Di sesi 4 hingga 7 konseli menulis rekapitulasi beberapa peristiwa yang menyebabkan gangguan pada dirinya yang disertai pemikiran	17	Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling	Remaja dapat mengalami stres karena beberapa faktor berikut : frustrasi, konflik, tekanan, dan merasa terbebani atas segala hal yang dihadapinya. Sumber stres ini juga dapat berasal dari dalam diri ataupun dari orang lain seperti keluarga dan lingkungan. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengolah stres dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif ialah : Pertama, melatih pemikiran rasional untuk membantu mengalihkan pikiran yang dapat membuat stres. Kedua, Mengidentifikasi pernyataan yang memotivasi dan yang tidak. Ketiga, melatih pernyataan yang positif. Keempat, mengubah pernyataan irasional ke rasional/positif.

		Kelima, konselor memberikan contoh pernyataan positif. Keenam, melatih pernyataan positif yang dibuat secara terus menerus. Ketujuh, konselor memberi timbal balik atas pencapaian konseli. Kedelapan, konseli diminta untuk berlatih pernyataan positifnya di luar sesi konseling
--	--	--

Dari penjelasan dalam Tabel 3 diatas, dapat diketahui beberapa pembahasan mengenai fokus penelitian yang dapat diuraikan sebagai berikut :

### **Ruang Lingkup Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengurangi Stres Akademik**

Teknik cognitive restructuring merupakan intervensi yang dapat diberikan ke segala usia. Namun, untuk penelitian ini difokuskan pada pemberian teknik cognitive restructuring terhadap usia remaja yakni pada jenjang SMP dan SMA yang rentan mengalami stres akademik serta masih dalam masa transisi. Sehingga kematangan dalam aspek kognitif, pemilihan keputusan hingga emosi masih belum stabil. Sumber stres yang dialami remaja sangat bervariasi mulai dari tekanan yang berasal dari dalam diri ataupun dari lingkungan sekitarnya (Aryani, 2016). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Rahmawati, 2016), (Nurmalasari, 2016), menjelaskan bahwa terdapat beragam gejala yang muncul akibat dari adanya stres akademik yang dialami peserta didik. Gejala stres akademik yang paling sering muncul ialah sebagai berikut : Pertama, Gejala Pemikiran yakni sering munculnya pemikiran negatif. Kedua, Gejala Emosi yang muncul adalah sensitif, panik dan rasa jenuh. Ketiga, Gejala fisik ditandai dengan sakit kepala. Keempat, Gejala perilaku yang ditandai dengan munculnya kesulitan dalam menentukan prioritas. Peserta didik yang memiliki kemampuan diatas rata-rata juga rentan mengalami stres akademik. Hal ini dikarenakan peserta didik berbakat memiliki karakteristik yang tidak mudah merasa puas dan sensitif sehingga tingkat stres akademiknya masih tinggi meski peserta didik mencoba mengatasi stres akademik secara mandiri. Oleh karenanya pendampingan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk diberikan dalam upaya menurunkan gejala-gejala stres akademik (Azmy, 2017). Dalam menangani stres yang dialami peserta didik dapat menggunakan teknik kognitif dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat menyebabkan gangguan fisik hingga emosional peserta didik (Haura, 2019). Distorsi kognitif dapat disebabkan karena adanya bias interpretasi yang terjadi pada konseli (Corey, 2017). Teknik cognitive restructuring berupaya untuk membantu konseli menyadari dan mengubah pemikiran negatif yang dimiliki serta belajar mengeksplorasi pemikiran baru yang lebih adaptif (Ilham dan Farid, 2019). Dalam pelaksanaan teknik cognitive

restructuring, konseli perlu mengetahui dan memahami terlebih dahulu pemikiran negatifnya. Sehingga konseli mampu memelajari cara mengubah pola pikirnya dengan baik (Prout, 2015). Upaya dalam mengurangi stres dapat dilakukan dengan konseli mencoba berbagai keterampilan positif yang baru seperti melatih sikap tenggang rasa dan mampu mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah secara mandiri (Armila, 2020).

Jenis layanan yang diberikan dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Hal ini tergantung pada keputusan konselor dan konseli dalam pemilihan jenis layanan yang diinginkan. Dalam pelaksanaannya, bila dilakukan secara berkelompok hasil yang diberikan terkadang kurang maksimal. Dikarenakan tidak dapat fokus dengan tiap permasalahan yang dimiliki konseli. Sehingga membuat penurunan stres yang diharapkan belum tercapai. Namun bila konselor dan konseli mampu bekerjasama untuk fokus dengan tujuan layanan. Maka penurunan stres akademik yang signifikan dapat terwujud.

Jumlah subjek penelitian dalam pemberian layanan juga perlu diperhatikan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Apabila terlalu sedikit, data yang didapat tidak mencukupi dan tidak dapat mengeksplorasi data lebih jauh dan bila terlalu banyak akan membuat peneliti kewalahan. Sehingga hasil yang didapatkan tidak maksimal. Dari penelitian yang telah dilakukan paling tidak 7 sampai 12 orang dalam tiap kelompok yang dibuat dalam penelitian. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir ketidaktercapaian tujuan penelitian dan dapat lebih optimal dalam pelaksanaan layanannya.

Dalam pemilihan subjek yang akan diberi layanan, penganalisisan awal terhadap subjek diperlukan untuk membantu mengidentifikasi konseli yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Sehingga dapat ditangani dengan segera dan dampak negatif atas adanya stres dapat diatasi. Konseli yang memiliki tingkat stres yang sedang sekalipun juga perlu diberi layanan untuk menghindari dampak negatif stres yang lebih parah dan stres yang dialami dapat berangsur menghilang.

### **Prosedur Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengurangi Stres Akademik**

Pada dasarnya prosedur pelaksanaan intervensi teknik cognitive restructuring dalam upaya penyelesaian masalah apapun dilakukan dengan melaksanakan tahap yang sama. Sebelum memasuki tahap pemberian intervensi, konselor perlu menjelaskan terlebih dahulu jenis layanan, tujuan hingga hal-hal lain yang berkaitan dengan implementasi layanan yang diinginkan sehingga diharapkan konseli juga mampu memahami dan bekerjasama dengan baik. Dari hasil analisis terhadap beberapa kajian literatur diatas yakni dalam buku (Corey, 2017), (Prout, 2015), (Aryani, 2016) dan (Flanagan, 2018) dapat diketahui bahwa teknik cognitive restructuring memiliki tahapan sebagai berikut :

*Pertama*, konselor perlu memahami konseli sebaik mungkin dengan mengidentifikasi pikiran hingga perilaku yang dilakukan konseli. Apabila telah dilakukan sebelumnya, konselor perlu memastikan kebenaran atas informasi yang telah didapat.

*Kedua*, mengidentifikasi pemikiran negatif konseli yang muncul saat stres. konselor dapat mencatat dan menganalisis pikiran negatif yang paling dominan dalam stres yang dialami konseli.

*Ketiga*, mengenalkan contoh pemikiran positif kepada konseli yang dilakukan oleh konselor. Contoh yang diberikan berupa pernyataan yang mampu mengalihkan pemikiran konseli ke lebih adaptif. Konseli juga perlu diberikan pemahaman untuk dapat membedakan antara pemikiran adaptif dan maladaptif. Setelah itu konseli dapat membuat sendiri pemikiran positif yang diinginkan yang disertai pendampingan konselor.

*Keempat*, konseli berlatih pemikiran adaptif yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk membiasakan konseli untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif.

*Kelima*, memberikan timbal balik atas pencapaian perubahan pemikiran yang telah dilakukan konseli. Hal ini dapat berupa penguatan positif yang diberikan konselor. Tujuannya agar konseli dapat konsisten dalam upaya perubahan pemikiran yang telah dilakukannya.

*Keenam*, konseli mengaplikasikan pemikiran positif yang telah dibuat untuk dilakukan di kehidupan sehari-hari. Konselor dapat meminta konseli untuk menjadikannya sebagai tugas dan harus dilakukan selama periode waktu yang akan ditentukan. Layanan juga dapat berlanjut sesuai kebutuhan konseli untuk dapat mengetahui perkembangan konseli dalam memertahankan pemikiran positifnya.

Pelaksanaan layanan intervensi ini dapat diberikan dalam beberapa kali sesi yakni mulai dari 6 hingga 17 kali dengan durasi waktu antara 50-60 menit. Kesepakatan antara konseli dan konselor dalam menentukan jumlah sesi dan waktu perlu didiskusikan sebelum dimulainya pemberian intervensi atau dapat berubah dengan menyesuaikan kebutuhan dan kesediaan kedua belah pihak.

### **Keefektifan Teknik Cognitive Restreucturing dalam Mengurangi Stres Akademik**

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti, dapat diketahui bahwa teknik cognitive restructuring mampu mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian (Rahmawati, 2016), (Nurmalasari, 2016), dan (Aminullah, 2018) setelah pemberian intervensi dengan menggunakan teknik cognitive restructuring peserta didik mampu mengurangi gejala stres akademik yang muncul dalam dirinya. Selain itu, kemampuan peserta didik menyadari pemikiran negatif yang muncul dari dalam dirinya dapat berdampak buruk baik bagi dirinya ataupun orang disekitarnya merupakan hal yang positif dalam mewujudkan pola pemikiran positif yang baru. Sehingga konseli menyadari bahwa penting untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif.

Hasil yang didapatkan dari pemberian teknik ini memang tidak sepenuhnya mampu langsung menurunkan tingkat stres dari yang tinggi menjadi rendah atau hilang sepenuhnya. Seperti yang terjadi pada hasil penelitian (Pertiwidkk, 2019) yang mampu menurunkan tingkat stres sebesar 14%, hal ini terbilang masih belum

menghilangkan stres akademik konseli sepenuhnya. Faktor lain yang menyebabkan ketidaktercapainnya penurunan stres adalah jumlah konseli yang minim dan tidak berkomitmen dalam mencapai tujuan intervensi (Anisanti, 2019). Namun bila jumlah subjek penelitian dalam intervensi ideal dan berkomitmen selama proses pemberian intervensi. Maka pencapaian dalam penurunan stres dapat terwujud. Konselor atau guru bimbingan dan konseling harus terus memonitoring perkembangan dan melakukan beberapa kali sesi pemberian intervensi dengan jumlah yang seharusnya (Ningtias, 2020). Kemudian, konseli mampu mengubah pola pikir dan membuat pemikiran baru yang positif (Hikmah, 2020). Maka penurunan stres akademik akan mampu berjalan secara signifikan hingga mencapai rendahnya tingkat stres pada diri peserta didik. Stres dapat diatasi dengan baik jika telah berhasil mengembangkan keterampilan yang positif pada diri konseli dan terus konsisten dalam mengimplementasikan pikiran positifnya di kehidupan sehari-hari (Karneli, 2019). Teknik ini mampu membantu individu untuk lebih menyadari bahwa pemikiran negatif dapat berdampak buruk bagi diri sendiri atau orang lain (Mafirja, 2018).

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil kajian literatur diatas, dapat diketahui bahwa stres akademik memiliki beberapa gejala yang muncul yakni aspek fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Remaja rentan mengalami stres akademik karena belum stabilnya segala aspek dalam diri terutama pada aspek kognitif. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah pemikiran negatif ke positif dengan menggunakan teknik cognitive restructuring. Ruang lingkup dalam mewujudkan tujuan intervensi diperlukan beberapa hal yang harus diperhatikan yakni : analisis stres konseli sebelum layanan, jumlah konseli, hingga penentuan jenis layanan individu atau kelompok. Prosedur teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik terdapat beberapa tahapan yakni pemahaman karakteristik konseli, identifikasi pemikiran negatif yang dimiliki, pengenalan contoh pemikiran positif, berlatih membuat pemikiran positif, pemberian timbal balik dan mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Keefetifan teknik cognitive restructuring mampu membantu mengurangi pemikiran negatif muncul dalam diri sehingga gejala stres akademik yang dialami peserta didik berkurang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Akinyi, M. P., Odera, P., & Yambo, J. (2017). Effect of Emotion Focused Coping Techniques of Stress Management on Secondary School Student Leadership in Kenya. *American Journal of Educational Research*, 5(9), 996-1003.
2. Aminullah, Ramli dan Hidayah Nur. (2018). Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres

- Akademik Siswa : Studi Komparatif. Univeristas Negeri Malang
3. Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Peserta didik. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89-94.
  4. Armila, A. (2020). BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI STRES. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2 (1), 113-128.
  5. Aryani, F. (2016). Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling".
  6. Astuti, L. P., & Wangid, M. N. (2020). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Improving Students Learning Motivation. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 75-82.
  7. Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping peserta didik berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
  8. Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahapeserta didik* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
  9. Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications. stres akademik peserta didik. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
  10. Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
  11. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
  12. Eseadi, C., Anyanwu, J. I., Ogbuabor, S. E., & Ikechukwu-Ilomuanya, A. B. (2016). Effects of cognitive restructuring intervention program of rational-emotive behavior therapy on adverse childhood stress in Nigeria. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 51-72.
  13. Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
  14. Hikmah, M., Japar, M., & Sunawan, S. (2020). Improving Control Beliefs and Reducing Academic Burnout Using Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling With Cognitive Restructuring Technique. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 138-144.
  15. Ilham, L., & Farid, A. (2019). Teori Klasik Dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR). *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, 4(2), 151-166.
  16. Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahapeserta didik. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59.
  17. Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik peserta didik. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47.
  18. Lora, M. D. (2015). *Pengaruh Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Stres dalam Penyesuaian Diri pada Mahapeserta didik Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
  19. Mafirja, Wibowo, dan Sunawan. 2018. Group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety.
  20. Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish university students. *Sustainability*, 13(11), 5824.
  21. Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahapeserta didik. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
  22. Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 14-19.
  23. Ningtias, Wibowo, dan Purwanto. 2020. The effectiveness of CBT group counseling with stress inoculation training and cognitive restructuring techniques to reduce students academic stress. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*
  24. Nurmallasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Peserta didik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75-89
  25. Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1).

26. Pertiwi,dkk. (2019). Pengaruh Restrukturisasi Kognitif Terhadap Stres Akademik Peserta didik Melalui Bimbingan Kelompok di SMAN 8 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahapeserta didik (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*.
27. Pramonoputri, A. H. (2019). Upaya Penanganan Stres dengan Teknik Bimbingan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Peserta didik SMA Kelas 12 Menjelang Ujian.
28. Prout, H. T., & Brown, D. T. (Eds.). (2015). *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinical settings fifth edition*. John Wiley and Sons.
29. Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik peserta didik. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
30. Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Strategi Koping Stres Mahapeserta didik terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
31. Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
32. Takeda, S., Matsuo, R., & Ohtsuka, M. (2020). Effects of a Classroom-Based Stress Management Program by Cognitive Reconstruction for Elementary School Students. *Yonago Acta Medica*, 63(3), 198-204.

