

## **PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA**

**Melinda Devi Anisanti**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Email: Melindadevi08@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Stres akademik siswa adalah suatu keadaan siswa yang tertekan dalam proses pembelajaran. Siswa yang mengalami stres akademik akan menghambat dalam proses pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres akademik siswa kelas 7 H SMPN 2 Krian Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pra-eksperimental* yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Subjek atau sampel penelitian sejumlah 3 orang siswa yang diambil secara purposive sampling. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala siswa yang dikembangkan oleh peneliti dengan prosedur validitas isi. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistika uji T independen dengan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 24.0, diperoleh nilai signifikansi T sebesar 0,158 yang artinya tidak signifikan. Temuan penelitian ini menunjukkan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan tidak berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas 7H SMPN 2 Krian Sidoarjo.

**Kata kunci:** *Stres akademik, strategi restrukturisasi kognitif, dan konseling kelompok*

### **ABSTRACT**

Student academic stress is a state of stressed students in the learning process. Students who experience academic stress will inhibit the learning process at school. This study aims to determine the effectiveness of the application of cognitive restructuring strategies in group counseling to the academic stress of 7th grade students of SMPN 2 Krian Sidoarjo. The method used in this study is pre-experimental conducted in one group without a comparison group. Subjects or research samples of 3 students taken by purposive sampling. Research data were collected using student scales developed by researchers with content validity procedures. Data were analyzed using statistical techniques independent T test with the help of the application program *SPSS for Windows* version 24.0, obtained a significance value of T of .158, which means not significant. The findings of this study indicate that the use of cognitive restructuring strategies in group counseling significantly does not affect the academic stress of 7H grade students of SMPN 2 Krian Sidoarjo.

**Keywords:** *Academic stress, cognitive restructuring strategies, and group counseling*

## **PENDAHULUAN**

Stres akademik siswa adalah suatu keadaan siswa yang tertekan dalam proses pembelajaran yang berwujud pada aspek psikologis dan mempengaruhi aspek fisik. Stres akademik yang dialami oleh siswa disebabkan oleh tugas yang menumpuk, tuntutan nilai yang tinggi (KKM), jam sekolah formal yang rentan lebih lama, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Rahmawati dan Weni Kurnia (2016) mengemukakan bahwa stres akademik siswa merupakan keadaan atau kondisi siswa yang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan sekolah dengan kemampuan atau skill yang dimiliki oleh siswa sehingga mereka merasa terbebani.

Desmita dalam Asiah (2014) menyatakan pelaksanaan program untuk meningkatkan mutu pendidikan melalui kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang lebih tinggi, tugas yang banyak, dan mengharuskan siswa unggul dalam prestasi telah mengakibatkan stres di kalangan siswa. Siswa yang mengalami stres akademik sangat memerlukan bantuan guru BK melalui layanan bimbingan dan konseling agar dapat menyelesaikan masalahnya dan tidak mengganggu proses belajar di sekolah. Di lingkungan sekolah pada siswa kelas 7 mengalami masa transisi dari jenjang sekolah dasar ke jenjang sekolah menengah pertama, di mana siswa berinteraksi dengan teman sebayanya, guru memberikan tugas akademik yang banyak, dan siswa menghadapi ekspektasi akademik yang lebih tinggi pula.

Ciri-ciri siswa yang mengalami stres akademik dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisik. Aspek psikologis meliputi: merasa tidak mampu, gemetar, merasa diabaikan, berpikir negatif, tidak percaya diri, mudah lupa, tidak fokus, prestasi menurun, jenuh, kehilangan harapan, dan sulit konsentrasi. Sedangkan aspek fisik meliputi: berkeringat banyak, sakit kepala/pusing, jantung berdebar, tangan dingin, tegang, menarik diri dari lingkungan, menunda tugas sekolah, berbohong, gugup, malas belajar, menyalahkan orang lain, mencontek, tidur di kelas, dan membuat kegaduhan.

Restrukturisasi kognitif adalah suatu strategi yang digunakan untuk membantu konseli/klien dalam melakukan identifikasi, mengubah pikiran yang negatif menjadi positif, dan menggantinya dari pikiran irasional menjadi rasional, sehingga siswa dapat melakukan perubahan perilaku yang lebih baik dari perilaku sebelumnya (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2015; Hartono, 2006). Corey (2005) mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok berpusat pada hal-hal yang khusus seperti masalah pendidikan, pekerjaan, sosial, dan pribadi. Kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan dan perilaku anggotanya. Layanan konseling kelompok diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait

masalah stres akademik siswa. Strategi restrukturisasi kognitif merupakan strategi yang tepat dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang mengalami stres akademik siswa, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan optimal dan efektif.

Berdasarkan uraian di atas, masalah stres akademik siswa merupakan masalah yang sangat urgen dan harus segera diselesaikan, karena dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah. Peneliti dalam hal ini menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Agar harapan tersebut dapat tercapai, perlu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres akademik siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post-test* design yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental (Sumadi Suryabrata, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres akademik siswa. Subjek penelitian terdiri dari 3 orang siswa kelas 7H SMPN 2 Krian Sidoarjo yang diambil melalui teknik *purposive* sampling. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala siswa yang dikembangkan peneliti melalui prosedur validitas isi yaitu: (1) memberikan skala pengukuran kepada 33 siswa di kelas dan meminta siswa untuk memahami skala yang terdiri dari 25 pernyataan, (2) para siswa mengisi skala tersebut dengan teliti dan jujur, (3) setelah selesai mengisi, skala tersebut kemudian dikumpulkan untuk diskor dengan menggunakan model penskoran skala Likert, (4) peneliti menskor semua jawaban responden sebanyak 33 eksemplar skala pengukuran, lalu dibuat tabel agar dapat diketahui hasil ranking yang menunjukkan responden memiliki masalah stres akademik yaitu responden yang skornya di atas rata-rata, (5) berdasarkan empat langkah di atas, diperoleh responden yang memiliki masalah stres akademik sebanyak 3 orang siswa.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik uji T (*t-test*). Teknik ini digunakan untuk membandingkan data stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 8 kali pertemuan. Sebelum dianalisis, terlebih dulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi dengan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 24.0. Hasil uji normalitas sebaran disajikan pada tabel 1 dan hasil uji homogenitas variansi diuraikan pada tabel 2 berikut ini.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Stres Akademik Siswa**

	<i>Shapiro- Wilk</i>		
	Statistik	Deviasi	Signifikansi
<i>Pre-Test</i>	0,964	3	0,637
<i>Post-Test</i>	0,821	3	0,165

Hasil uji normalitas sebaran data stres akademik siswa (*pre-test*) diperoleh nilai statistik sebesar 0,964 pada taraf signifikan 0,637 yang artinya data berdistribusi normal. Begitu juga data hasil (*post-test*), diperoleh nilai statistik sebesar 0,821 pada taraf signifikan 0,165 yang artinya data juga berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data Stres Akademik Siswa**

Levene Statistik	Deviasi 1	Deviasi 2	Signifikansi
7,516	1	4	0,052

Setelah dilakukan uji homogenitas variansi diperoleh angka statistik 7,516 dengan  $df1 = 1$  dan  $df2 = 4$  pada taraf signifikansi sebesar  $0,052 > 0,05$ , sehingga dapat diartikan bahwa data tersebut mempunyai varian yang sama atau homogen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji T independen statistika parametrik dengan bantuan program aplikasi *SPSS for windows versi 24.0* diperoleh statistik deskriptif yang peneliti uraikan pada tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Stres Akademik Siswa**

<i>Pre test dan post test</i>	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar deviasi
<i>Pre test</i>	3	72	78	74,67	3,055
<i>Post test</i>	3	55	76	62,67	11,590

Statistik deskriptif di atas, menunjukkan bahwa hasil *post-test* lebih rendah daripada hasil *pre-test*, mengalami penurunan 12 poin. Skor rata-rata *pre-test* sebesar 74,67, sedangkan rata-rata skor *post-test* variabel stres akademik siswa sebesar 62,67. Penurunan skor stres akademik siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif pada setiap subjek penelitian disajikan pada tabel 4 berikut ini.

**Tabel 4. Hasil Perbandingan Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Stres Akademik Siswa**

No.	Nama Siswa	<i>Pre test</i>		<i>Post Test</i>		Perbedaan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	INA	78	Tinggi	57	Sedang	21
2	KM	74	Tinggi	55	Sedang	19
3	SF	72	Tinggi	76	Tinggi	-4

Berdasarkan tabel 4 di atas, pada subjek nomer 1 dan subjek nomer 2 skor post-test mengalami penurunan, sedangkan pada subjek nomer 3 skor post-test menunjukkan peningkatan sebesar 4 poin. Hasil analisis statistika inferensial yang membandingkan skor stress akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif diperoleh nilai T hitung = sebesar 6,084 pada taraf signifikansi (2 ekor) =  $0,158 > 0,05$  yang artinya tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan tidak berpengaruh terhadap stres akademik siswa. Dengan kata lain, stres akademik siswa secara signifikan tidak bisa diturunkan melalui penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok sebanyak 8 kali pertemuan. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa kemungkinan, *pertama* subjek penelitian kurang banyak, dalam penelitian ini hanya 3 orang siswa, dan *kedua* selama proses konseling kelompok yang diampu oleh peneliti kepada 3 orang subjek penelitian, mereka (subjek penelitian) menunjukkan sikap yang kurang bersungguh-sungguh sehingga proses pengubahan perilaku yang dihasilkan dengan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif kurang maksimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan tidak berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas 7H SMPN 2 Krian Sidoarjo. Terkait dengan temuan penelitian ini, peneliti menyarankan perlu dilakukan penelitian lagi dengan melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak, misalnya bisa 10-15 orang siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asiah. (2014). *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Rafika Aditama
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2015). *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Hartono. (2006). *Pendekatan Kelompok dalam Konseling Karier (Edisi Kedua)*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Rahamawati dan Weni Kurnia. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 22–30
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.