

Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015

**Oleh
Siti Fatimah**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstraksi: *Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif melalui metode penelitian eksperimen kuasi dengan pola Non-equivalent Control Group Design. Hasil studi pendahuluan tentang gambaran stres akademik terhadap 51 peserta didik menunjukkan 16 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori stres akademik tinggi, 35 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori stres akademik sedang, dan tidak ada peserta didik yang termasuk ke dalam kategori stres akademik rendah. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara peserta didik yang diberi perlakuan berupa konseling kognitif-perilaku dengan yang tidak diberi perlakuan. Untuk itu, hasil penelitian ini diuji dengan menggunakan Uji Mann-Whitney. Adapun hasil uji statistiknya adalah p value $0,16 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik peserta didik kelas XI SMK Al-Wafa Bandung. Adapun indikator gejala stres akademik yang berhasil direduksi dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku adalah merasa kebingungan atau sulit konsentrasi, jenuh (merasa tidak menikmati hidup), berbohong, dan membolos.

Kata kunci : Konseling Kognitif-Perilaku, Stres Akademik

Pendahuluan

Sekolah sebagai bagian dari pendidikan, mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan, tetapi pada saat yang sama sekolah ternyata juga dapat menjadi sumber masalah.¹ Kesulitan belajar sering dialami oleh peserta didik pada saat kegiatan belajar mengajar (KBM) diantaranya: persaingan sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan tekanan yang tinggi. Selain itu, tuntutan tugas, ulangan harian, pekerjaan rumah (PR), faktor hubungan interpersonal, cara berpikir serta kondisi sosial ekonomi dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan bagi peserta didik.²

Peserta didik pada tingkatan sekolah menengah atas (SMA/SMK/MA), pada umumnya berada pada masa remaja. Santrock (1995) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang memberi tantangan, peluang, dan pertumbuhan sangat besar sekali.

Peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan remaja yang sedang mengalami perkembangan kognitif. Oleh karena itu, Bloom mengatakan bahwa pada masa remaja presentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ mencapai 92%-nya sejak usia 13 tahun. Artinya, tingkat kematangan intelektual pada masa remaja berubah secara signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual yang dikembangkan melalui pendidikan dan dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi serta kapasitas berpikir individu. Sehingga, tidak salah kalau pada masa remaja banyak yang sering mengeluhkan tentang sekolah, larangan-larangan, pekerjaan rumah (tugas), kursus, pengelolaan sekolah, dan cara mengajar guru.³

Menurut Blizzard (Nurbaity, 2012) masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres.⁴

¹ Desmita, *Psikologi perkembangan peserta didik*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 79

² Sangabakti, *Strategi bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres*. (2011). (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.

³ Nurbaity, *Efektivitas teknik self instruction dalam mereduksi stres akademik*. (Skripsi), (2012), PPB Fakultas Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

⁴ Nurbaity, *Efektivitas teknik self instruction dalam mereduksi stres akademik*. (Skripsi)

Stres didefinisikan oleh Lazarus (1984) sebagai suatu situasi yang dipersepsi atau dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Stres psikologis adalah suatu hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya dan mengancam kesejahteraan individu (Lazarus, 1984). Oleh karena itu, Passer & Smith (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres.⁵

Stres sebenarnya normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres dapat membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005).⁶

Menurut Yusuf (2009) stres dapat berpengaruh positif dan negatif. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah dengan menunjukkan sikap penolakan dan perilaku kasar, menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, serta takut melakukan sesuatu.⁷ Ketika stres bersifat negatif, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademis serta dapat memiliki efek buruk pada peserta didik itu sendiri sebagaimana penelitian yang dilakukan Amutio, Smith, Morrison, dan O'Conner (Lin & Huang, 2013) bahwa stres adalah prediktor yang signifikan menekan peserta didik secara psikologis dan dapat bermanifestasi sebagai gejala depresi dan kecemasan.⁸

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

Dalam kehidupan akademik, peserta didik bukan hanya sekedar datang ke sekolah, menghadiri kelas, ikut ujian, mengikuti praktikum, kemudian lulus. Akan tetapi banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan akademik tersebut seperti bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya yang

⁵ Lazarus, R. S. & Folkman, *Stres, appraisal, and coping*. (New York: McGraw-Hill, 1984), p. 45

⁶ Potter & Perry, *Fundamental of nursing*. (Jakarta : EG, 2005). Hal. 33

⁷ Syamsu Yusuf, *Mental hygiene*, (Bandung : Maestro, 2009), hal 90

⁸ Lin, S.H & Huang, Y.C. *Active learning in higher education : Life stress and academic burnout*. [Online]. Diakses dari: <http://www.sagepublications.com>. (2013). [22 April 2014].

mempunyai karakteristik dan latar belakang berbeda, dan mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler (Desmita, 2012).⁹

Stres akademik kadang-kadang berkaitan dengan dilakukannya tes, ujian, tenggat waktu, dan rencana masa depan. Sedangkan harapan orang tua sebagai faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik hampir tidak ada (Akgun & Ciarrochi; Schafer dalam Ang & Huan, 2006).¹⁰ Hal tersebut senada dengan pendapatnya Trawalter, dkk. (2009) yang menyatakan bahwa peserta didik mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber terbesar dihasilkan ketika belajar saat ujian, kompetisi kelas, dan banyaknya materi yang harus dikuasai dalam waktu terbatas.

Peserta didik banyak mengalami stres yang berhubungan dengan tugas akademik dan kegiatan ekstra kurikuler dengan tingkatan stres tinggi, sehingga peserta didik merasa terbebani, tertekan secara akademis, dan terbebani oleh ekspektasi berat dari diri sendiri dan orang lain. Namun, stresor akademik yang paling utama yaitu berhubungan dengan perasaan tertekan yang berlebihan, konflik keluarga, harapan yang berat/tinggi, dan persiapan ke jenjang pendidikan selanjutnya (Peterson, dkk, 2004).¹¹

Permasalahan stres akademik merupakan masalah yang dihadapi hampir di semua negara. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan 20 persen anak-anak di seluruh dunia memiliki masalah kesehatan mental (Yussof, 2010). Selain itu, Khalid (Yussof, 2010) melaporkan bahwa lebih dari sepertiga (35.5%) dari remaja mengalami stres karena kecemasan atau stres sekolah yang dialami peserta didik mempunyai dampak tidak saja pada penyesuaian fisiologis, psikologis, dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademis.¹² Hal tersebut banyak dialami oleh peserta didik yang berada pada masa remaja karena mereka terbiasa menghabiskan sepertiga dari waktu bangun/terjaga mereka untuk kegiatan yang berkaitan dengan sekolah dan menghabiskan waktu lebih sedikit untuk kegiatan rekreasi (Lee dalam Verma dkk, 2002).

Musrofi (Ramadhani, 2013) mengatakan bahwa kepadatan jam belajar peserta didik di Indonesia menempati peringkat 1 dengan 242 jumlah hari sekolah per tahun diatas Korea Selatan dengan jumlah 220 hari/tahun. Beban

⁹ Desmita. *Psikologi perkembangan peserta didik*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hal 67

¹⁰ Ang, R.P & Huan, V.S (2009). *Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity*. [Online]. Diakses dari: <http://epm.sagepub.com/content/66/3/522>. [22 April 2014].

¹¹ Peterson, J., Duncan, N., & Canady, K. (2004). *A longitudinal study of negative life events, stress, and school experiences of gifted youth*. [Online]. Diakses dari: <http://gcq.sagepub.com/content/53/1/34>. [22 April 2014].

¹² Yusoff, *Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a malaysian government secondary school: Initial findings*. ASEAN Journal of Psychiatry. (2010). 11, (2).

belajar ini dinilai sangat padat dan membebani peserta didik. Padahal kemampuan peserta didik dalam menerima dan menyerap pelajaran hanya 1/6 x 24 jam atau sekitar 4 jam dalam sehari. Jika peserta didik menerima beban belajar melebihi batas maksimum yang dapat mereka tangkap, maka yang timbul adalah stres.

Konteks stres sekolah yang lainnya adalah banyaknya waktu yang dihabiskan peserta didik untuk mengerjakan PR, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu mereka (peserta didik) menghabiskan rata-rata 3-4 jam setiap hari untuk mengerjakan pekerjaan rumah (Verma & Gupta, 2002). Kemudian, perasaan takut gagal pun diperkuat oleh guru dan orang tua sehingga para peserta didik kehilangan minatnya untuk bersekolah karena terlalu banyak tekanan dari berbagai pihak (Chadha & Sahni; Shah; Verma & Gupta, Verma dkk, 2002).

Morris (Nooner, K. B. dkk., 2012) menyatakan bahwa remaja selalu menghadapi stres di sekolah karena mereka bersaing satu sama lain untuk mendapatkan nilai yang bagus. Selain itu, Levine (Nooner, K. B. dkk., 2012) menjelaskan bahwa stres memiliki hubungan dengan situasi tertentu seperti lingkungan belajar sekolah, ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan atau mengerjakan tugas dengan sempurna dan kegagalan untuk mencapai apa yang diinginkan.¹³

Fimian dan Cross (Desmita, 2012) menyatakan bahwa stres tinggi yang terjadi di sekolah lebih memungkinkan peserta didiknya untuk menentang dan berbicara di belakang guru, membuat keributan dan kekacauan di dalam kelas, mengalami sakit dan sakit perut. Selain itu, Johnson (Desmita, 2012) memperkirakan 10-30% remaja sangat cemas ketika berada di sekolah, sehingga cukup mengganggu prestasi belajarnya. Kemudian, Phillips melaporkan bahwa tinggi dan rendahnya kecemasan sekolah pada remaja secara konsisten menimbulkan dampak yang berbeda antara perilaku adaptif dan maladaptif. Kecemasan yang tinggi ditunjukkan dengan banyaknya masalah yang berhubungan dengan tingkah laku, tidak disukai oleh teman, konsep diri yang buruk, sikap terhadap sekolah dan prestasi akademis yang rendah (Desmita, 2012).¹⁴

Survei nasional (China Youth Social Service Center) yang dilakukan oleh Lin & Chen; Lu; (Sun, dkk., 2011) pada tahun 2008 menemukan bahwa kebanyakan anak-anak dan remaja (66.7%) menganggap tekanan akademik

¹³ Nooner, K. B. dkk. *Factors related to posttraumatic stress disorder in adolescence*. [Online]. (2012). Diakses dari: <http://tva.sagepub.com/content/13/3/153>. [22 April 2014].

¹⁴ Desmita, *Psikologi perkembangan peserta didik*. Hal. 56

sebagai stres terbesar dalam hidup mereka. Hal tersebut disebabkan oleh adanya harapan yang tinggi, beban berat dari sekolah dan pekerjaan rumah, sikap negatif terhadap belajar seperti ketidakpuasan dengan nilai, kehilangan minat, dan kesulitan dalam belajar juga bisa menjadi sumber penting timbulnya stres di kalangan peserta didik.

Beberapa penelitian di Indonesia berikut ini menunjukkan fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan kehidupan di sekolah. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Desmita (2012), stres akademik peserta didik di sekolah unggulan MAN Model Bukit Tinggi disebabkan oleh dilaksanakannya program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang banyak, dan sebagainya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Uly Gunarti (Desmita, 2012) terhadap peserta didik di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres yaitu sekitar 40.74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62.96% peserta didik merasa cemas menghadapi ujian semester, 82.72% peserta didik merasa takut mendapatkan nilai ulangan jelek, 80.25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50.62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.¹⁵

Kinantie, dkk (2012) yang melakukan penelitian di SMAN 3 Bandung memperoleh hasil bahwa 4.15% peserta didiknya termasuk kategori normal, 15.2% termasuk kategori stres ringan, 49.74% kategori stres sedang, 30.05% kategori stres berat, dan 0.52% kategori stres sangat berat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti (2012) di SMA Pasundan 2 Bandung memperoleh hasil 48.3% peserta didik dengan tingkat stres sangat tinggi, 45% peserta didik berada pada kategori tinggi, 6.67% kategori sedang dan tidak ada seorangpun peserta didik (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah dengan fenomena stres akademik berupa bolos pada saat jam pelajaran berlangsung, peserta didik jarang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menggerutu ketika guru memberikan tugas, serta tidak merasakan kepuasan terhadap penjelasan guru di depan kelas.

Fenomena stres akademik yang dialami peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yang cukup banyak tidak menutup kemungkinan juga dialami oleh peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena pada struktur kurikulum SMK, jumlah jam pelajaran yang harus diikuti peserta didik lebih banyak dibandingkan dengan SMA yaitu 48 jam pelajaran per minggunya

¹⁵ Ibid, hal. 64

(_____, 2015) kemudian pembelajaran di SMK juga dijalankan dengan sistem ganda yaitu pembelajaran yang berhubungan dengan dunia sekolah dan dunia usaha (_____, 2006).

Berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah (AUM) Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa, permasalahan pendidikan dan pelajaran (PDP) cukup besar dialami oleh peserta didik yaitu sebesar 20.284%. Hal tersebut didukung dengan hasil *interview* kepada beberapa peserta didik di kelas tersebut, yang menghasilkan bahwa kegiatan yang berhubungan dengan belajar sangat membuat mereka tertekan seperti *schedule* atau daftar mata pelajaran yang sangat banyak, ruangan kelas yang letaknya berdekatan dengan jalan raya, banyaknya waktu yang dihabiskan di sekolah yaitu dimulai dari pagi sampai sore hari, merasa lelah mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah misalnya karena mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, banyaknya tugas/PR yang harus diselesaikan, beban praktikum yang tinggi, adanya persaingan yang ketat untuk mencapai prestasi yang optimal, ketidakpuasan dengan cara mengajar guru, peserta dituntut untuk mendapatkan nilai diatas KKM pada setiap ujian di sekolah, dan sebagainya.

Penanganan dari tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk menetralsisir berbagai penyebab terjadinya stres akademik. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik adalah dengan konseling akademik. Konseling akademik menurut Nurihsan (Agustin, 2009) yaitu upaya membantu klien mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif akan membantu peserta didik supaya sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan pendidikan. Agar stres akademik peserta didik dapat diatasi, maka diperlukan sebuah strategi atau teknik konseling yang tepat dalam menangani permasalahan tersebut.

Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi atau penilaian peserta didik di dunia pendidikan (Govaerst & Gregoire, 2004). Untuk itu diperlukan suatu pendekatan yang dapat membantu peserta didik untuk mengenal bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup. Hal ini menyebabkan kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. Pandangan yang salah terhadap suatu situasi mendorong seseorang untuk

melakukan tindakan yang tidak diinginkan, dan mengarahkan pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi.¹⁶

Lazarus (1984) memaparkan beberapa pendekatan atau terapi yang dapat digunakan untuk menangani stres yang dialami oleh seseorang yaitu: (1). pendekatan *biological* yaitu memperbaiki proses secara fisik dengan farmakoterapi dan terapi somatik; (2). pendekatan *dynamic* yang dapat digunakan untuk mengatasi kemarahan; (3). pendekatan *behavioral affective* yang digunakan untuk menangani kecemasan yang menghambat perilaku berpotensi; (4). pendekatan *cognitive* untuk mengatasi atau menangani pemikiran maladaptif serta penyimpangan dalam pemrosesan informasi.

Penggabungan antara pendekatan kognitif (*cognitive*) dan perilaku (*behavioral*) atau yang lebih dikenal dengan konseling kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral therapy*) dirasakan efektif untuk mereduksi permasalahan yang berhubungan dengan stres akademik ini. Karena menurut Kendall dan Panichelli-Mindel (Hartanto, 2012) konseling kognitif-perilaku diartikan sebagai usaha untuk memfokuskan individu pada interpretasi kognitif atas pengalaman dari pada interpretasi pada lingkungan atau pengalaman itu sendiri, dan bagaimana pemikiran dan perilaku itu saling terkait.¹⁷

Pandangan salah terhadap suatu situasi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan, dan mengarahkan pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi. Memahami distorsi atau penyimpangan kognitif akan membantu kita untuk lebih melemahkan pikiran tidak rasional dan akhirnya mematahkan hubungan emosional antara situasi atau peristiwa mengganggu dengan reaksi yang biasa dilakukan terhadap situasi tersebut. Pemahaman ini mengajarkan bagaimana bertindak dan melakukan sesuatu secara berbeda sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik.¹⁸

Konseling kognitif-perilaku memiliki berbagai kelebihan dan terbukti dapat menangani berbagai permasalahan di dunia pendidikan seperti prokrastinasi akademik, *bullying*, *burn out* (kejujuran belajar), dan sebagainya. Selain itu, Dobson (2010) mengemukakan bahwa konseling kognitif-perilaku telah sukses menangani gangguan *mood* (*Unipolar Depression, Bipolar Disorder*), gangguan kecemasan (*Specific Phobia, Social Anxiety Disorder, Obsessive-*

¹⁶ Govaerst & Gregoire, *Stressfull academic situation : Study on appraisil variables in adolescence*. (Brithis: Journal of Clinical Psychology, 2004), p. 61

¹⁷ Hartanto, *Bimbingan dan konseling menyontek (Mengungkap akar masalah dan solusinya)*. (Jakarta: Indeks, 2012). Hal 77

¹⁸ Rosenvald, T., & Oei, T. P. *SPerangi bayangan kelam depresi : Upaya mengelola depresi dengan cognitive-behavior therapy (CBT)*. Alih Bahasa: Ina Saraswati. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (2011), hal 41

Compulsive Disorder, Panic Disorder with or without Agoraphobia, Posttraumatic Stress Disorder, Generalized Anxiety Disorder), gangguan makan (*Bulimia Nervosa, Binge-Eating Disorder, Anorexia Nervosa*), dan gangguan lainnya (*Schizophrenia, Marital Distress, Anger and Violent Offending, Sexual Offending, Chronic Pain, Personality Disorders, Substance Use Disorders, Somatoform Disorders*).¹⁹

Menurut Norman dkk. (Hartanto, 2012) konseling kognitif-perilaku ini memiliki keunggulan yaitu perhatian yang sangat ekstensif pada penelitian, termasuk penyusunan desain-desain tunggal dan manual penanganannya. Dibalik semua keunggulannya, konseling kognitif-perilaku masih memiliki kelemahan yaitu tidak menawarkan banyak hal bagi mereka yang mencari informasi tentang pengembangan diri melalui instropeksi yang mendalam dan intens atau pengalaman kelompok yang mendalam.²⁰

Berdasarkan sejumlah kelebihan atau keunggulan konseling kognitif-perilaku yang telah dipaparkan diatas, maka asumsi penelitian ini adalah konseling kognitif-perilaku akan efektif dalam mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik.

Metode

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi stres akademik sehingga penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dianalisis menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.²¹

Penelitian mengenai efektivitas konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik menggunakan metode *quasi eksperimental design* karena adanya manipulasi peubah bebas yang berupa perlakuan atau *treatment* (Gay dalam Furqon, 2009).²² Eksperimen kuasi ini mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini juga menggunakan pola *Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group Design* karena kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.²³ Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut :

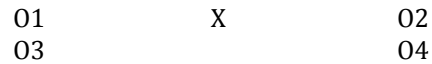
¹⁹ Dobson, K. S. *Handbook of cognitive-behavioral therapies. (third Edition)*, (New York : The Guilford Press, 2010). Hal 73

²⁰ Hartanto, *Bimbingan dan konseling menyontek (Mengungkap akar masalah dan solusinya)*, hal. 33

²¹ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R &D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), hal 36

²² Furqon, *Statistika terapan untuk penelitian*. (Bandung: Alfabeta, 2009), hal 22

²³ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, hal. 80*



Gambar 3.1
Pola Penelitian Eksperimen

Keterangan :

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

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

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

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

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

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

1. Definisi Operasional Variabel

a. Stres Akademik

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

b. Konseling Kognitif-Perilaku

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

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

2. Pengembangan Instrumen Penelitian

a. Kisi-Kisi Instrumen Pengumpulan Data

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala-gejala stres akademik dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Pengembangan instrumen stres akademik didasarkan pada gejala-gejala stres yang dikemukakan oleh Hans Selye yang terdiri dari gejala pikiran dan perilaku. Instrumen stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti dan belum terstandarisasikan. Adapun kisi-kisi instrumennya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

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

b. Pedoman Skoring

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

adalah 3 untuk pilihan sesuai (S), 2 untuk pilihan cukup sesuai (CS), dan 1 untuk pilihan tidak sesuai (TS).

Berikut ini pedoman skoring yang disajikan yaitu :

Tabel 3.2
Pedoman Skoring

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

c. Uji Kelayakan

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

d. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan oleh lima peserta didik kelas XI SMK Al-Wafa Bandung yang tidak dijadikan sampel penelitian yaitu jurusan Multimedia. Namun memiliki karakteristik sama dengan peserta didik yang akan dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan ini dimaksudkan untuk mengukur sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden. Melalui uji keterbacaan ini, dapat diketahui kalimat mana yang sulit dipahami oleh peserta didik sehingga dapat diperbaiki. Adapun hasil uji keterbacaannya adalah peserta didik tidak menemui kesulitan dalam memahami pernyataan yang terdapat pada instrumen.

3. Uji Coba Alat Ukur

a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti “keshahihan”. Validitas menurut Azwar (2010) adalah sejauhmana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki

atribut yang diukur (sejauhmana suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya).²⁴

Suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid atau sah bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.²⁵

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

Adapun hasil analisis validitas instrumen stres akademik yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.3
Validitas Instrumen Stres Akademik

Jenis Item	No. Item	Jumlah
Item Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54.	49
Item Tidak Valid	8, 9, 31, 38, 39.	5
Total		54

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

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan tes tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek

²⁴ Azwar, S. *Penyusunan skala psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). Hal. 66

²⁵ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, hal. 86*

yang diukur dengan alat yang sama atau dengan tes yang setara pada kondisi berbeda. Jadi, reliabilitas adalah tingkat kepercayaan terhadap skor atau tingkat kecocokan skor dengan skor sesungguhnya. Sedangkan menurut Azwar (2010), reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran.²⁶

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

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

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

Tabel 3.4
Evaluating Reliability Coefficient

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

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

Tabel 3.5
Hasil Koefisien Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	49

²⁶ Azwar, *Penyusunan skala psikologi*. Hal. 73

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

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada peserta didik di kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa. Adapun kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.²⁷ Selain itu, peneliti juga melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada beberapa peserta didik dan guru-guru di SMK Al-Wafa Bandung serta melakukan studi kepustakaan dengan membaca, menelaah, mempelajari, dan mengutip dari berbagai buku sumber, jurnal, dan lain-lain sebagai pendukung analisa dan interpretasi.

5. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga didefinisikan sebagai sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama.²⁸ Lebih mudahnya, populasi didefinisikan oleh Creswell (2012) sebagai "*group of individuals who have the same characteristic*" yaitu kelompok individu yang memiliki karakter yang sama.

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

Sedangkan sampel adalah perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya bisa dijadikan untuk menggeneralisasi suatu populasi.²⁹

²⁷ Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Hal 59

²⁸ Furqon, *Statistika terapan untuk penelitian*. Hal. 44

²⁹ Creswell, *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. (fourth edition)*. (Lincoln: Pearson, 2012), p. 53

Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.³⁰

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

Tabel 3.6
Gambaran Tingkat Stres Akademik

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

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

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.³¹ Analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis “konseling kognitif-perilaku efektif dalam mereduksi stres akademik”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan bantuan SPSS 17.0 *for windows*. Pengujian statistika ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara peserta didik yang diberi perlakuan berupa konseling kognitif-perilaku dengan yang tidak diberi perlakuan.

Mann-Whitney U Test dipilih karena penelitian ini menggunakan dua sampel independen yaitu kelompok eksperimen dan kontrol, dan berskala

³⁰ Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R &D*. Hal 79

³¹ Ibid, hal.85

ordinal. Selain itu, sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 peserta didik yang berarti $n < 30$ sehingga berindikasi tidak normal sehingga perlu dilakukan prosedur pengujian hipotesis dengan menggunakan metode non-parametrik.³²

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

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

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

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

Hasil dan Pembahasan

1. Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik

Pengujian hipotesis “konseling kognitif-perilaku efektif mereduksi stres akademik” menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan bantuan SPSS 17.0 for windows. Pengujian statistika ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara peserta didik yang diberi perlakuan dengan yang tidak diberi perlakuan berupa konseling kognitif-perilaku.

Sebelum melakukan pengujian data, terlebih dahulu dirumuskan hipotesis penelitiannya yaitu:

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

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

Dasar pengambilan keputusan untuk menguji keefektivitasan konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi stres akademik adalah dengan

³² Furqon, *Statistika terapan untuk penelitian*, hal 48

membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh (Sig.) dengan $\alpha = 0.05$ yaitu jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan apabila $p > 0.05$ maka H_0 tidak ditolak.

Adapun hasil perhitungan *Mann-Whitney U Test* yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS 17.0 for windows tersaji dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.1
Rank Stres Akademik

Rank				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Keseluruhan	Eksperimen	8	5.63	45.00
	Kontrol	8	11.38	91.00
	Total	16		
Pikiran	Eksperimen	8	6.19	49.50
	Kontrol	8	10.81	86.50
	Total	16		
Perilaku	Eksperimen	8	5.75	46.00
	Kontrol	8	11.25	90.00
	Total	16		

Tabel 4.2
Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik

Test Statistics^b

	Keseluruhan	Pikiran	Perilaku
Mann-Whitney U	9.000	13.500	10.000
Wilcoxon W	45.000	49.500	46.000
Z	-2.419	-1.949	-2.317
Asymp. Sig. (2-tailed)	.016	.051	.020
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.015 ^a	.050 ^a	.021 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Dari tabel diatas, pengujian keseluruhan data eksperimen dan kontrol mendapatkan nilai probabilitas (Sig.) 0.016 sehingga dapat disimpulkan bahwa $p < \alpha$ yaitu $0.016 < 0.05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kognitif-perilaku dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Dengan kata lain, konseling kognitif-perilaku ini efektif untuk mereduksi stres akademik peserta didik.

Secara spesifik tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa hasil *Mann-Whitney U Test* gejala pikiran 13.500 dengan p value (Sig.) $0.051 > 0.05$ maka tidak terdapat perbedaan gejala pikiran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan pada gejala perilaku, hasil *Mann-Whitney U Test*-nya adalah 10.000

dengan p (Sig.) $0.020 < 0.05$ maka terdapat perbedaan gejala perilaku antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan *hasil* uji efektivitas ini, konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Bandung. Kemudian, konseling kognitif-perilaku ini juga efektif untuk mereduksi gejala perilaku stres akademik, namun kurang efektif dalam menangani gejala pikiran stres akademik.

2. Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Indikator Gejala Pikiran dan Perilaku Stres Akademik

Pengujian untuk melihat keefektifan konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi indikator-indikator gejala stres akademik yaitu menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan bantuan SPSS 17.0 for windows. Pengujian statistika ini digunakan untuk mengetahui indikator apa saja yang efektif direduksi oleh konseling kognitif-perilaku.

Untuk menganalisa hasil penghitungannya, terlebih dahulu dirumuskan hipotesis penelitiannya yaitu :

Ho: Tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kognitif-perilaku dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan untuk setiap indikator stres akademik.

Hi: Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kognitif-perilaku dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan untuk setiap indikator stres akademik.

Dasar pengambilan keputusan untuk keefektifitasan konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi indikator gejala pikiran dan perilaku stres akademik adalah dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh (Sig.) dengan α yaitu jika $p < 0.05$ maka Ho ditolak dan jika $p > 0.05$ maka Ho tidak ditolak.

Adapun hasil perhitungan *Mann-Whitney U Test* yang dilakukan dengan bantuan SPSS 17.0 for windows tersaji dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.3

Hasil Tes U Mann-Whitney Indikator Gejala Pikiran Stres Akademik

Gejala Pikiran	Mean Rank Eksperimen	Mean Rank Kontrol	Sum of Ranks Eksperimen	Sum of Ranks Kontrol	U-Test	p	Keterangan
Pikiran 1	6.75	10.25	54.00	82.00	18.000	0.118 ^a	Tidak Signifikan
Pikiran 2	6.56	10.44	52.50	83.50	16.500	0.096 ^a	Tidak Signifikan

Pikiran 3	6.19	10.81	49.50	86.50	13.500	0.046 ^a	Signifikan
Pikiran 4	7.81	9.19	62.50	73.50	26.500	0.553 ^a	Tidak Signifikan
Pikiran 5	8.00	9.00	64.00	72.00	28.000	0.658 ^a	Tidak Signifikan
Pikiran 6	7.88	9.13	63.00	73.00	27.000	0.590 ^a	Tidak Signifikan
Pikiran 7	7.38	9.63	59.00	77.00	23.000	0.330 ^a	Tidak Signifikan
Pikiran 8	8.50	8.50	68.00	68.00	32.000	1.000 ^a	Tidak Signifikan
Pikiran 9	5.75	11.25	46.00	90.00	10.000	0.016 ^a	Signifikan

Berdasarkan hasil uji efektivitas diperoleh bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi gejala pikiran stres akademik berupa merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi dan jenuh (merasa tidak menikmati hidup).

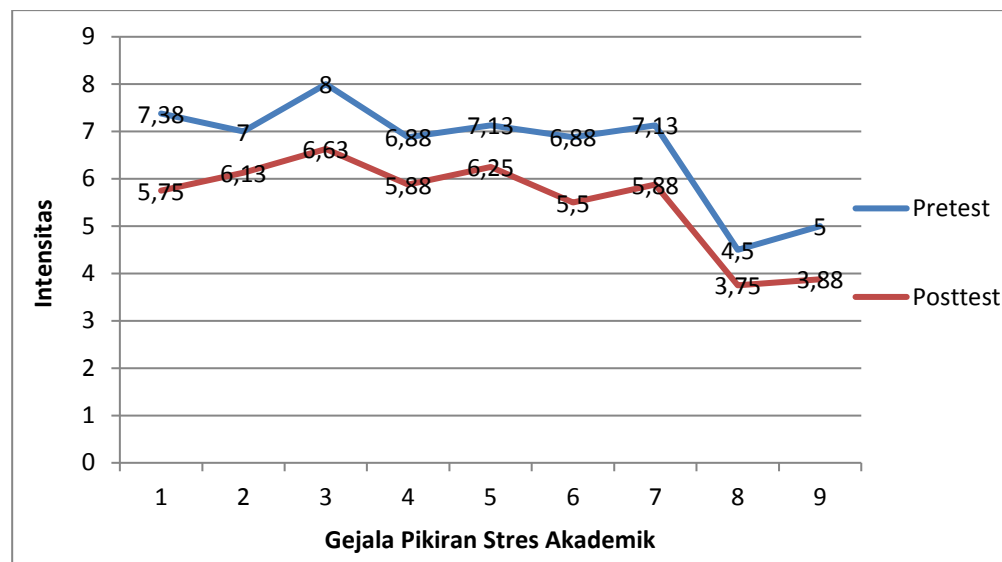
Berikut ini disajikan tabel rerata yang diperoleh pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi gejala stres akademik pada gejala pikiran yaitu:

Tabel 4.4

Pretest dan Posttest Gejala Pikiran Stres Akademik

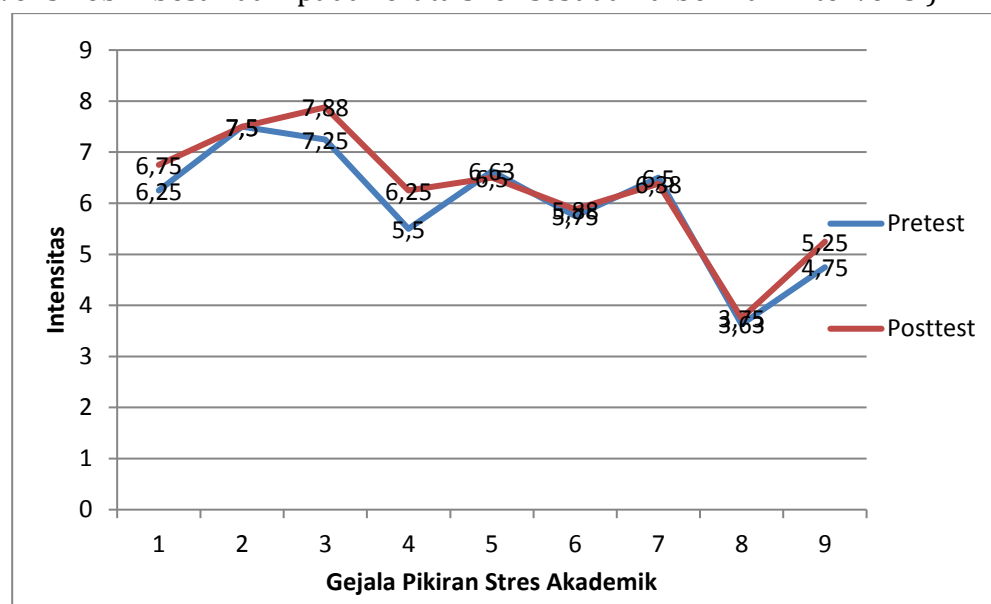
Gejala Pikiran	Kel. Eksperimen			Kel. Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>
Mudah lupa	7.38	5.75	1.63	6.25	6.75	-0.5
Tidak bisa menentukan prioritas hidup	7.00	6.13	0.87	7.50	7.50	0
Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi	8.00	6.63	1.37	7.25	7.88	-0.63
Berpikir menghadapi jalan buntu	6.88	5.88	1.00	5.50	6.25	-0.75
Prestasi menurun	7.13	6.25	0.88	6.63	6.50	0.13
Kehilangan harapan	6.88	5.50	1.38	5.75	5.88	-0.13
Berpikir negatif	7.13	5.88	1.25	6.50	6.38	0.12
Merasa diri tidak berguna	4.50	3.75	0.75	3.63	3.75	-0.12
Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	5.00	3.88	1.12	4.75	5.25	-0.5

Untuk mempermudah dalam memahami perubahan yang dihasilkan oleh kelompok eksperimen pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi bisa dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.1
Pretest dan Posttest Gejala Pikiran Kelompok Eksperimen

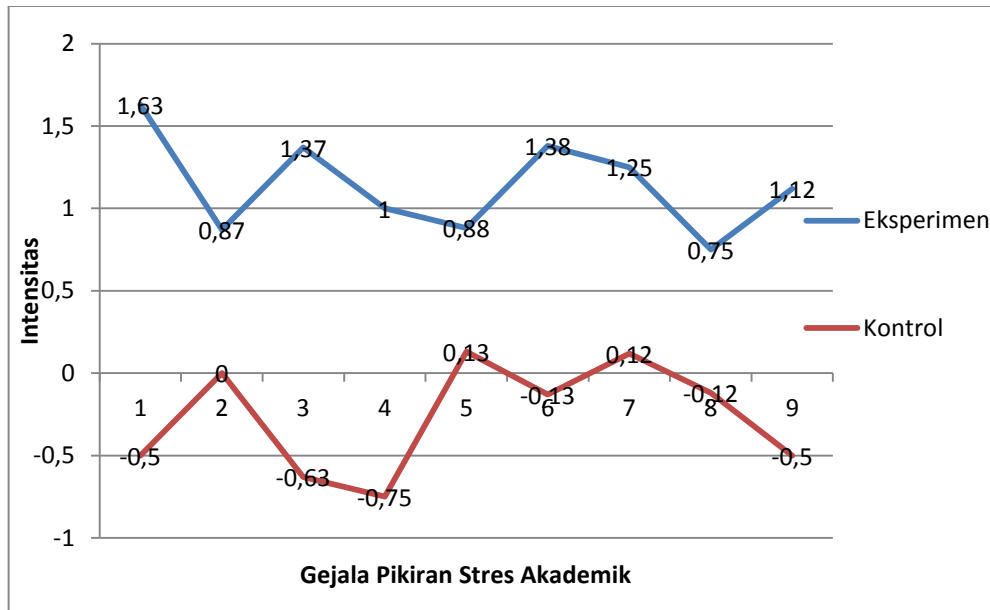
Dari grafik diatas bisa dilihat penurunan tingkat stres akademik yang ditunjukkan dengan menurunnya perolehan rerata skor pada seluruh indikator gejala pikiran pada kelompok eksperimen (rerata skor sebelum diberikan intervensi lebih besar dari pada rerata skor sesudah diberikan intervensi).



Grafik 4.2
Pretest dan Posttest Gejala Pikiran Kelompok Kontrol

Dari grafik diatas bisa dilihat perbedaan rerata skor gejala pikiran stres akademik pada kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan samanya rerata skor yang diperolehnya pada saat *pretest* dan *posttest* yaitu pada gejala tidak bisa

menentukan prioritas hidup. Kemudian rerata skor pada saat *pretest* lebih besar dari pada *posttest* (terjadi penurunan) tingkat stres akademik pada gejala pikiran berupa prestasi menurun dan berpikir negatif. Sedangkan perolehan rerata skor pada saat *pretest* lebih kecil dibandingkan *posttest* (terjadi kenaikan) terdapat pada indikator mudah lupa, sulit konsentrasi, berpikir menghadapi jalan buntu, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, dan jenuh.



Grafik 4.3

Gain Gejala Pikiran Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari grafik diatas dapat dilihat selisih perolehan rerata skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Gain score* yang diperoleh kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan perolehan *gain score* kelompok kontrol.

Berikut ini adalah hasil pengujian keefektivitasan konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi gejala perilaku dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test* yaitu:

Tabel 4.5

Hasil Pengujian *Mann-Whitney U Test* Gejala Perilaku Stres Akademik

Gejala Perilaku	Mean Rank Eksperimen	Mean Rank Kontrol	Sum of Ranks Eksperimen	Sum of Ranks Kontrol	U-Test	p	Keterangan
Perilaku 1	7.63	9.38	61.00	75.00	25.000	0.437	Tidak Signifikan
Perilaku 2	8.38	8.63	67.00	69.00	31.000	0.907	Tidak

Gejala Perilaku	Mean Rank Ekspe- rimen	Mean Rank Kontrol	Sum of Ranks Ekspe- rimen	Sum of Ranks Kontrol	U-Test	p	Keterangan
							Signifikan
Perilaku 3	6.13	10.88	49.00	87.00	13.000	0.030	Signifikan
Perilaku 4	8.06	8.94	64.50	71.50	28.500	0.702	Tidak Signifikan
Perilaku 5	7.06	9.94	56.50	79.50	20.500	0.203	Tidak Signifikan
Perilaku 6	6.13	10.88	49.00	87.00	13.000	0.041	Signifikan
Perilaku 7	8.44	8.56	67.50	68.50	31.500	0.956	Tidak Signifikan
Perilaku 8	7.31	9.69	58.50	77.50	22.500	0.283	Tidak Signifikan
Perilaku 9	6.81	10.19	54.50	81.50	18.500	0.140	Tidak Signifikan

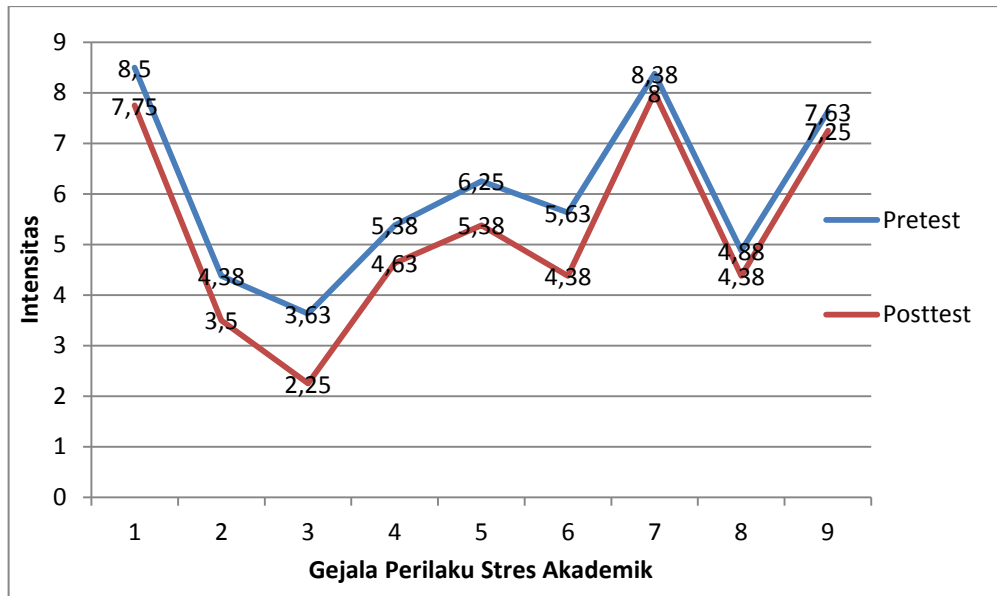
Berdasarkan hasil uji efektivitas untuk setiap indikator gejala perilaku diperoleh bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi gejala perilaku stres akademik berupa berbohong dan membolos.

Untuk lebih mempermudah melihat tingkat keefektifan stres akademik pada gejala perilaku, berikut ini disajikan rerata skor yang diperoleh pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk setiap indikatornya yaitu:

Tabel 4.6
Pretest dan Posttest Gejala Perilaku Stres Akademik

Gejala Perilaku	Kel. Eksperimen			Kel. Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>
Menggerutu	8.50	7.75	0.75	8.13	8.25	-0.12
Suka menyendiri	4.38	3.50	0.88	3.50	3.50	0
Berbohong	3.63	2.25	1.38	2.13	3.13	-1.00
Gugup	5.38	4.63	0.75	4.88	4.88	0
Menyalahkan orang lain	6.25	5.38	0.87	6.25	6.13	0.12
Membolos	5.63	4.38	1.25	4.88	5.88	-1.00
Tidak mampu menolong diri sendiri	8.38	8.00	0.38	7.50	7.50	0
Mengambil jalan pintas	4.88	4.38	0.50	4.88	4.88	0
Sulit mendisiplinkan diri	7.63	7.25	0.38	8.00	8.13	-0.13

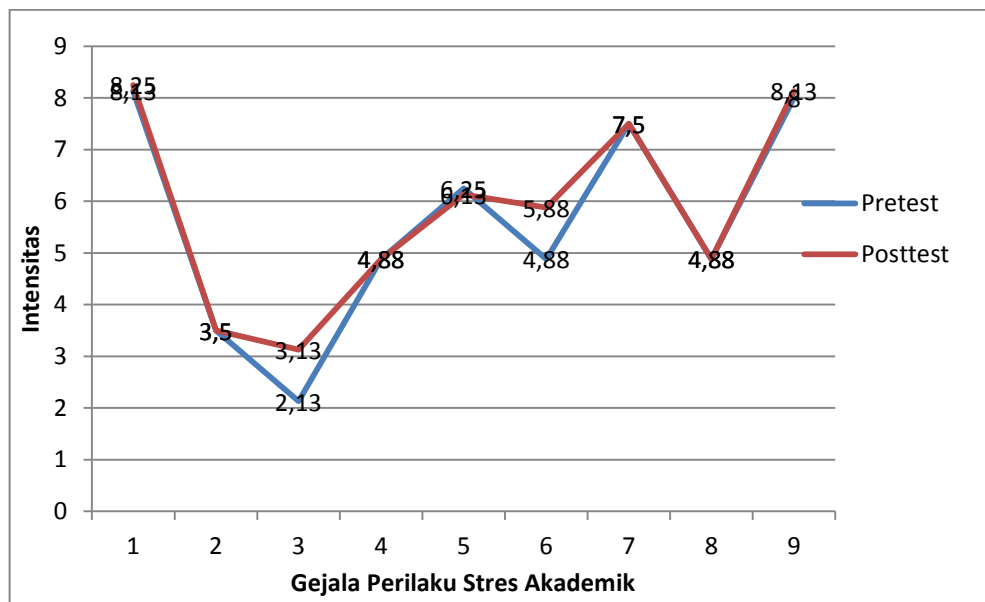
Untuk mempermudah dalam memahami perubahan yang diperoleh pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi, bisa dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.4

Pretest dan Posttest Gejala Perilaku Kelompok Eksperimen

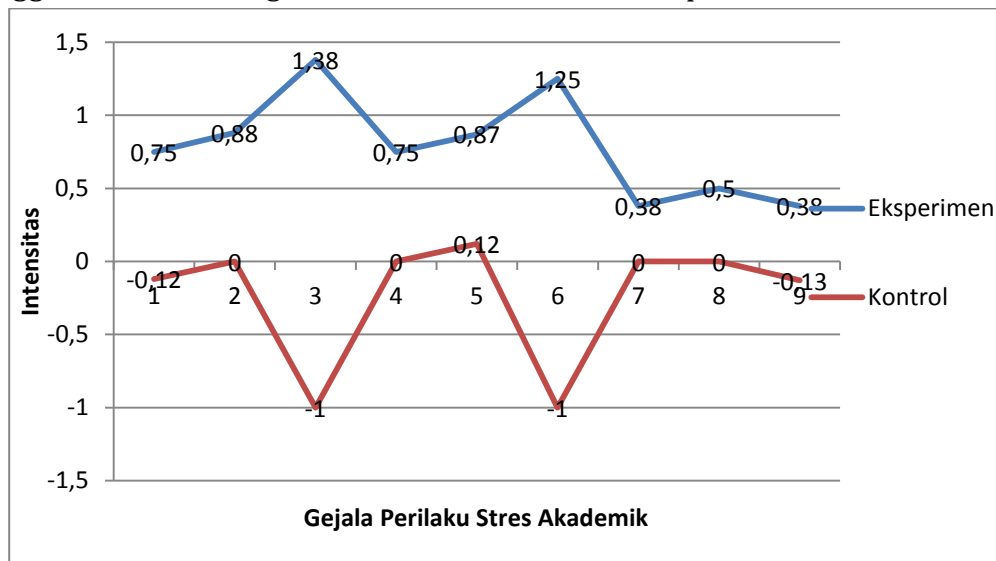
Dari grafik diatas bisa dilihat penurunan tingkat stres akademik yang ditunjukkan dengan perolehan rerata skor pada seluruh indikator gejala perilaku pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi lebih besar dari pada rerata skor sesudah dilakukan intervensi.



Grafik 4.5

Pretest dan Posttest Gejala Perilaku Kelompok Kontrol

Dari grafik diatas bisa dilihat perbedaan rerata skor gejala perilaku stres akademik pada kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan samanya rerata skor yang diperolehnya pada saat *pretest* dan *posttest* yaitu pada gejala suka menyendiri, gugup, tidak mampu menolong diri sendiri, dan mengambil jalan pintas. Kemudian rerata skor pada saat *pretest* lebih besar dari pada *posttest* (terjadi penurunan) tingkat stres akademik pada gejala perilaku berupa menyalahkan orang lain. Sedangkan perolehan rerata skor pada saat *pretest* lebih kecil dibandingkan *posttest* (terjadi kenaikan) terdapat pada indikator menggerutu, berbohong, membolos, dan sulit mendisiplinkan waktu.



Grafik 4.6

Gain Gejala Perilaku Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari grafik diatas dapat dilihat selisih perolehan rerata skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Gain score* yang diperoleh kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan perolehan *gain score* pada kelompok kontrol.

Daftar Rujukan

- Agustin, M. (2009). *Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Ang, R.P & Huan, V.S (2009). *Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity*. [Online]. Diakses dari: <http://epm.sagepub.com/content/66/3/522>. [22 April 2014].
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (second edition)*. New York: The Guilford Press.
- Busari, A.O. (2012). *Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressors based on gender among first year university students*. International Journal of Humanities and Social Science. 2, (14).
- Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. (fourth edition)*. Lincoln: Pearson.
- Cully, A. & Teten, A. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houston: Departement of veterans affairs south central MIRECC.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies. (third Edition)*. New York : The Guilford Press.
- Drummond, R. J. & Jones K. D. (2010). *Assessment procedures for counselors and helping professionals*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Furqon. (2009). *Statistika terapan untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Govaerst & Gregoire. (2004). *Stressfull academic situation : Study on appraisil variables in adolescence*. Brithis: Journal of Clinical Psychology.
- Harris, S.F. dkk. (2009). *Job stress of school-based speech-language pathologists*. [Online]. Diakses dari: <http://cdq.sagepub.com/content/30/2/103>. [22 April 2014].

- Hartanto, D. (2012). *Bimbingan dan konseling menyontek (Mengungkap akar masalah dan solusinya)*. Jakarta: Indeks.
- Hofmann, S.G. & Reinecke, M.A. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with adults : A guide to empirically-informed assessment and intervention*. New York: Cambridge University Press.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilfiandra. (2008). *Model konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Kinantie, dkk. (2012). *Gambaran tingkat stres SMAN 3 Bandung Kelas XII menjelang ujian nasional*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, Bandung.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Lin, S.H & Huang, Y.C. (2013). *Active learning in higher education : Life stress and academic burnout*. [Online]. Diakses dari: <http://www.sagepublications.com>. [22 April 2014].
- Lin, Y.M & Chen, F.S. (2009). *Academic stress inventory of student at universities and colleges of technology*. Journal World Transaction on Engineering and Technology Education. 7 (02).
- Lipton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Marcello, S.C., Lerro, K.H. and Mueser, K.T. (2009). *Cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in persons with psychotic disorders*. Clinical Case Studies 8: 438. Diakses dari: <http://ccs.sagepub.com/content/8/6/438>. [22 April 2014].
- Mastur, DYP, Sugiharto, Sukiman. (2012). *Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*. [Online]. Diakses dari: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>. [23 April 2015].
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P, and Haditono, S. R. (1999). *Psikologi perkembangan (Pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

- Murberg, T.A, & Bru, E (2004). *School-related stress and psychosomatic symptoms among norwegian adolescents*. [Online]. Diakses dari: <http://spi.sagepub.com/content/25/3/317>. [22 April 2014].
- Namara, S. 2004. *Stress management programme for secondary school students*. New York: Routledge Farmer.
- Nasution, N. (2011). *Program bimbingan bagi peningkatan kemampuan siswa mengelola stres akademik*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nooner, K. B. dkk. (2012). *Factors related to posttraumatic stress disorder in adolescence*. [Online]. Diakses dari: <http://tva.sagepub.com/content/13/3/153>. [22 April 2014].
- Nurbaity. (2012). *Efektivitas teknik self instruction dalam mereduksi stres akademik*. (Skripsi). PPB Fakultas Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nurmalasari, Y. (2011). *Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik*. (Skripsi). PPB Fakultas Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Papalia, D. E. 2008. *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Peterson, J.,Duncan, N., & Canady, K. (2004). *A longitudinal study of negative life events, stress, and school experiences of gifted youth*. [Online]. Diakses dari: <http://gcq.sagepub.com/content/53/1/34>. [22 April 2014].
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of nursing*. Jakarta : EGC.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia*. (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Ramadhani, D. (2013). *Efektivitas konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rector, N. A. (2010). *Cognitive behavior therapy : An information guide*. Canada: Centre For Addiction and Mental Health.

- Rosenvald, T., & Oei, T. P. S. (2011). *Perangi bayangan kelam depresi : Upaya mengelola depresi dengan cognitive-behavior therapy (CBT)*. Alih Bahasa: Ina Saraswati. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (Metode, teknik, dan aplikasi)*. Bandung; Rizqi Press.
- Safaria, T. & Saputra, N. (2009). *Manajemen emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sangabakti, S. (2011). *Strategi bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santrock, J.W. (1995). *Life-span development : Perkembangan masa hidup*. (edisi ke-5 jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. (edisi kesebelas). Jakarta: Erlangga.
- Siegel, S. (1997). *Statistik non-parametrik untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental : Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, J. ((2012). *6 hari jago SPSS 17*. Yogyakarta : PT. Buana Ilmu Populer.
- Sun, J. dkk (2011). *Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students*. [Online]. Diakses dari: <http://jpa.sagepub.com/content/29/6/534>. [22 April 2014].
- Sunarto & Hartono, A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, Y. (2012). *Program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tajiri, H. (2012). *Model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri dari perilaku seksual remaja*. (Disertasi). Universitas Pendidikan Indonesia.

- Trawalter, S. Richeson, J. A. & Shelton, J. N (2009). *Predicting behavior during interracial interactions: A stress and coping approach*. [Online]. Diakses dari: <http://psr.sagepub.com/content/13/4/243>.
- Verma, S. Sharma, D. & Larson, R. (2002). *School stress in india: Effects on time and daily emotions*. [Online]. Diakses dari: <http://jbd.sagepub.com/content/26/6/500>. [22 April 2014].
- Wahyuningsih, W. (2010). *Perbedaan tingkat stres akademik dan strategi pengelolaannya antara siswa SMP program akselerasi dengan kelas reguler*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students*. *Advances in Social Work*. 9, (2).
- Winajah, N. R. (2013). *Hubungan antara locus of control dengan stres akademik peserta didik*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusoff, M. S. B. (2010). *Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a malaysian government secondary school: Initial findings*. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 11, (2).
- Yusuf, S. (2009). *Mental hygiene*. Bandung : Maestro.
- _____. (2015). *Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan (Permendikbud no. 04 pasal 1 ayat 3 tahun 2015)*. Diakses dari: www.kemendikbud.go.id [05 Juli 2015].
- _____. (2006). *Pembelajaran di SMK*. Jakarta: Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Subdit Pembelajaran.