

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA  
DI MAS INSAN QURANI**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**HIDAYATUL HAYAH**

**NIM. 170213032**

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH 2020/2021**

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA DI SMA INSAN  
QURANI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan ( FTK )  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
dalam Ilmu Pendidikan**

**HIDAYATUL HAYAH**

**NIM. 170213032**

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Tarmizi Ninoersy, S.Pd.I, M.Ed

NIP. 197908192006041003

Pembimbing 2



Wanty Khaira, M.Ed

NIP. 197606132014112002

PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA DI MAS INSAN QURANI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal :

Selasa, 27 Juli 2021 M  
27 Zulhijjah 1443 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



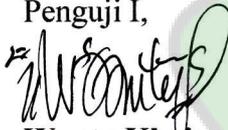
Dr. Tarmizi Ninoersy, M.Ed

Sekretaris,



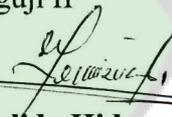
Jajani, SE

Penguji I,



Wanty Khaira, M.Ed

Penguji II



Maulida Hidayati, M. Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam, Banda Aceh



Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag  
NIP. 590309 198903 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hidayatul Hayah

NIM : 170213032

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Di MAS Insan Qurani

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.

Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 20 Juli 2021

Yang Menyatakan,



Hidayatul Hayah

NIM. 170213032

## ABSTRAK

Nama : Hidayatul Hayah  
NIM : 170213032  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk  
Mereduksi Stres Akademik Siswa Di MAS Insan Qurani  
Tanggal Sidang : 27 Juli 2021  
Tebal Skripsi : 89  
Pembimbing I : Tarmizi Ninoersy, S.Pd. I. M.Ed.  
Pembimbing II : Wanty Khaira, S. Ag., M.Ed  
Kata Kunci : Teknik Restrukturisasi Kognitif, Stres Akademik

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan *cognitive behavior therapy* yang menggambarkan skema perubahan pernyataan diri negatif menjadi pernyataan diri positif. Stres akademik merupakan bagian *distres* yaitu stres yang bersifat merusak dan dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya, frustrasi dan, kecewa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik siswa MAS Insan Qurani. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen (*One Group Pretest Posttest Design*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa kelas XI MIPA-F. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XI MIPA-F di MAS Insan Qurani, Aceh Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 orang dan menggunakan *Purposive Sampling*, yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang sesuai dengan kriteria. Sampel diberikan treatment berupa konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai Pre-Test dan Post-Test dimana adanya penurunan nilai sesudah diberikan penerapan teknik restrukturisasi akademik yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu perolehan  $t_{hitung} = 2.13 < 9.70$ . Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima, dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mereduksi Stres Akademik siswa di MAS Insan Qurani.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, Segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Di MAS Insan Qurani”.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry Banda Aceh. Penyelesaian skripsi dapat terselesaikan karna ada bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan peneliti yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian ini.
2. Dr. Chairan M. Nur, M.Ag, selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.
3. Tarmizi Ninoersy, S.Pd. I. M.Ed. selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama

mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih tak terhingga atas kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed selaku dosen pembimbing II dan Penasehat Akademik (PA) yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih peneliti sebesar-besarnya yang tak terhingga atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang diberikannya kepada peneliti sangat luar biasa merupakan bekal dan modal yang sangat berharga bagi peneliti.
5. Seluruh Dosen, Ahli Staf Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri A-Raniry, yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bimbingannya selama ini sehingga membentuk peneliti menjadi seorang sarjana ilmu konseling, InsyaAllah akan bermanfaat bagi peneliti dan orang sekitar.
6. Ustadz Irhami Razali, M.TSOL. selaku kepala Sekolah MAS Insan Qurani Aceh Besar yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
7. Persembahan teristimewa teruntuk Ayahanda tercinta Jasman Amzal dan Ibunda tercinta Wahidah selaku orang tua yang sangat peneliti cintai dan sayangi, yang salam ini rela berkorban demi anaknya untuk meraih kesuksesan. Rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada ayah dan mamak yang tiada kenal lelah untuk memotivasi peneliti dan memberi dukungan agar menjadi seorang pribadi yang bermanfaat bagi orang lain.

8. Orang tua kedua Cek Jun, Cek Dar, Cek Pa dan lainnya yang selalu memberi semangat dan do'a kepada peneliti.
9. Saudara kandung tercinta, Nailul Fithriya yang selalu membantu, memberikan doa, dukungan dan semangat yang luar biasa kepada peneliti.
10. Sahabat dan temanku tercinta, Nadila, Riska, Nurul, Aufar, Billa, Mumun, terimakasih selalu siap membantu dan memotivasi peneliti dalam hal apapun
11. Last but not listed, terimakasih karna sudah percaya pada kemampuanmu, sudah bertahan sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga Allah senantiasa melimpahkan Rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Banda Aceh, 20 Juli 2021

Peneliti,

Hidayatul Hayah

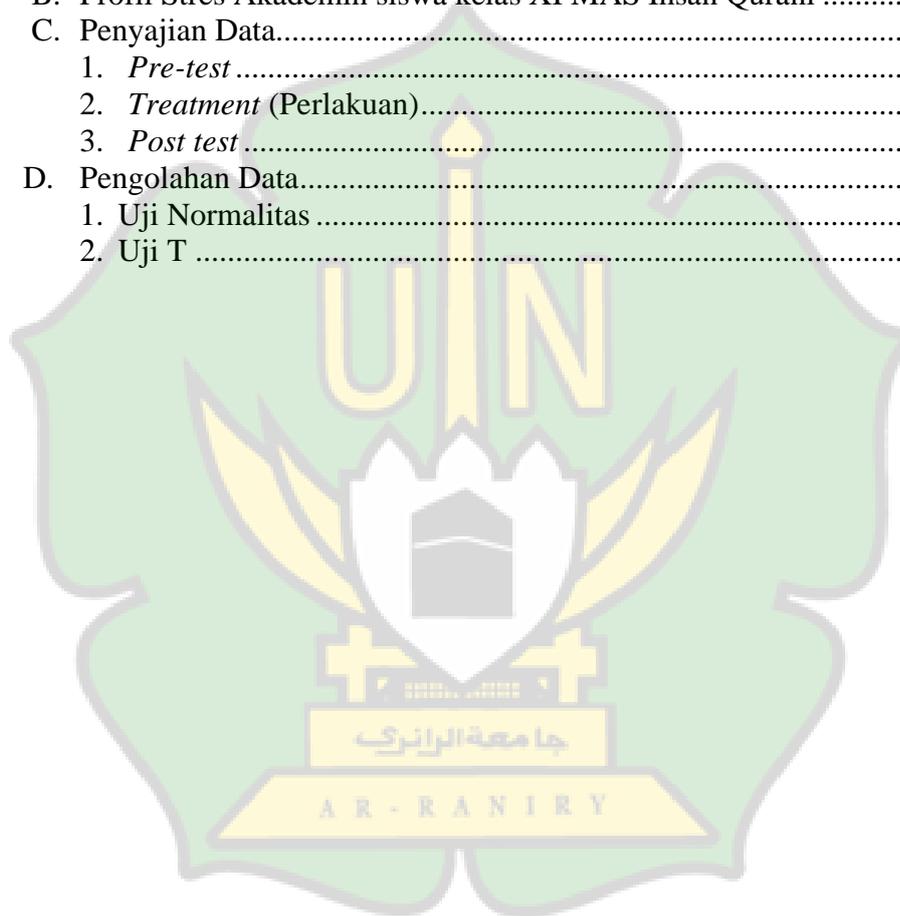
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional.....	10
<b>BAB II: LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	12
1. Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	12
2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif .....	16
3. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	18
4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	19
5. Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	20
B. Stres Akademik .....	24
1. Definisi Stres Akademik .....	24
2. Faktor-faktor Stres Akademik.....	26
3. Tahapan Stres Akademik .....	29
4. Dampak Stres Akademik.....	32
C. Restrukturisasi Kognitif dan Stres Akademik.....	33
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	34
B. Lokasi, Populasi, dan Sampel.....	37
1. Lokasi Penelitian dan Sumber Data .....	37
2. Populasi Penelitian .....	38
3. Sampel Penelitian.....	39
C. Instrument Pengumpulan Data .....	40
1. Uji Validitas .....	43
2. Uji Reliabilitas.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data .....	49
1. Observasi.....	49
2. Skala.....	49

E. Teknik Analisi Data.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Hipotesis.....	51

**BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

A. Hasil Penelitian .....	52
1. Gambaran Sekolah .....	52
2. Visi, Misi, dan Tujuan Dayah Insan Qurani.....	54
3. Sarana dan Prasarana Sekolah.....	56
B. Profil Stres Akademin siswa kelas XI MAS Insan Qurani .....	58
C. Penyajian Data.....	60
1. <i>Pre-test</i> .....	60
2. <i>Treatment</i> (Perlakuan).....	62
3. <i>Post test</i> .....	64
D. Pengolahan Data.....	65
1. Uji Normalitas .....	65
2. Uji T .....	67



<b>BAB V: PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1:</b>	<i>The one group Pre-test – Post test Design</i> .....	36
<b>Tabel 3.2:</b>	Jumlah peserta didik kelas XI MIPA-F .....	38
<b>Tabel 3.3:</b>	Skor item alternatif jawaban responden .....	41
<b>Tabel 3.4:</b>	Kisi-kisi skala stres akademik .....	42
<b>Tabel 3.5:</b>	Hasil uji validitas butir pertanyaan .....	45
<b>Tabel 3.6:</b>	Kesimpulan hasil uji validitas butir pertanyaan .....	47
<b>Tabel 3.7:</b>	<i>Reliability statistics</i> .....	48
<b>Tabel 3.8:</b>	Hasil uji reliabilitas skala self awareness .....	48
<b>Tabel 4.1:</b>	Deskripsi sekolah Mas Insan Qurani.....	53
<b>Tabel 4.2:</b>	Sarana dan prasarana sekolah MAS Insan Qurani .....	56
<b>Tabel 4.3:</b>	Batas nilai dan kategori self awareness siswa .....	58
<b>Tabel 4.4:</b>	Persentase tingkat stres akademik siswa .....	59
<b>Tabel 4.5:</b>	Hasil Nilai <i>pre-test</i> responden.....	61
<b>Tabel 4.6:</b>	Nilai <i>pre-test</i> siswa sebelum perlakuan (treatment).....	62
<b>Tabel 4.7:</b>	Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> responden.....	64
<b>Tabel 4.8:</b>	Ouput Normalitas <i>K-S Soal Pre-test</i> .....	66
<b>Tabel 4.9:</b>	Ouput Normalitas <i>K-S Soal Post test</i> .....	66
<b>Tabel 4.10:</b>	Hasil <i>Paired Samples Statistic</i> .....	67
<b>Tabel 4.11:</b>	<i>Paired Samples Correlations</i> .....	68
<b>Tabel 4.12:</b>	Uji t Berpasangan <i>Pre-test</i> dan <i>Post test</i> Stres akademik Siswa	68

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latal Belakang**

Manusia sebagai makhluk hidup yang terus tumbuh dan berkembang selalu mempunyai tugas-tugas perkembangan pada setiap fase kehidupannya, tidak terkecuali remaja. Remaja atau dalam istilah lainnya adalah *Adolescence* berasal dari bahasa latin *Adolescere* yang berarti tumbuh atau dewasa.<sup>1</sup>

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah. Dengan demikian remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut sebagai anak-anak<sup>2</sup>

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan harapan dan cita-cita penuh dengan romantika kehidupan keindahan masa remaja tidak hanya diwarnai dengan mimpi-mimpi yang tinggi, dedikasi menakjubkan, namun juga banyak sekali dijumpai permasalahan-permasalahan serta hambatan-hambatan yang

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1991). h.206

<sup>2</sup> Eny Kusmiran . *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. (Jakarta : Salemba Medika,2011). h 23

kadangkala menyebabkan dampak yang tidak diinginkan. Siswa yang sudah remaja mengalami banyak sekali perubahan emosional disebabkan masa transisi dari berbagai jenjang kehidupan sama halnya dengan anak-anak sekolah dasar mengalami perubahan cara belajar yang sangat berbeda dengan saat masih berada pada tingkat taman bermain. Selain permasalahan dalam pembelajaran siswa juga mengalami permasalahan lainnya, baik di dalam keluarga, keuangan, waktu, kesehatan, teman hingga permasalahan yang menyangkut dengan perubahan fisik yang dialami, seperti jerawat, kegemukan dan kekurangan lainnya yang tidak jarang menimbulkan konflik-konflik tertentu dan berujung pada meningkatnya stres. Ketika konflik terjadi orang akan cenderung marah secara emosional dan mengalami perubahan emosi mendadak yang mengakibatkan terjadinya stres. Stres sendiri adalah bagian dari kehidupan umat manusia semua orang dipastikan pernah mengalami stres walaupun dalam volume intensitas dan tingkat keseringan yang berbeda-beda.<sup>3</sup>

Fenomena yang sangat menarik terjadi di dalam sekolah pada saat menjelang ujian khususnya ujian nasional atau ujian Akhir hampir semua siswa kelas akhir dilanda stres, bukan hanya siswa tapi juga para guru, staf akademik, orang tua dan staf lainnya. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa ujian Nasional membuat sebagian besar instansi dan orang-orang terkait dengan ujian menjadi cemas takut panik yang memicu pada munculnya stres. Siswa kelas akhir biasanya menderita stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkatan di bawahnya.

---

<sup>3</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, ed. by Fatmawati B, (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018). h.4

Remaja yang hidup jauh dari orang tua dan belajar di asrama cenderung memiliki tekanan yang lebih banyak dibandingkan anak yang berada disisi orang tuanya. Tuntutan di sekolah unggulan yang tinggal di asrama lebih besar, di mana mereka dituntut untuk belajar lebih lama dengan target pembelajaran yang tinggi. Subuh harus bangun dan menghafal atau mengikuti kelas bahasa dan langsung harus ke sekolah sampai siang untuk pembelajaran sekolah. Di sore hari mengikuti kelas tambahan dan malampun juga demikian. Siswa di sekolah asrama memiliki banyak sekali aktivitas terlebih jika mereka berada di tingkat lebih tinggi sebagai anggota organisasi yang menjadi penyambung lidah dari pengurus asrama kepada adik kelasnya.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan aturan yang ketat serta berbagai permasalahan antara lelah fisik, psikis dan kognitif menjadikan mereka terkadang menyerah untuk mengikuti pembelajaran dan mengambil jalan yang salah untuk menghilangkan beban atau stres yang dihadapinya. Banyak anak yang diam-diam cabut, merokok, bolos, mengganggu teman, pacaran dan melakukan hal buruk yang lainnya. Banyaknya tuntutan pembelajaran serta masalah yang di alami remaja yang berada di sekolah asrama dan unggulan menjadikan mereka jatuh, ada siswa yang diam saja dan terus mengikuti alur namun diam diam memendam beban. Kurangnya orang yang mengerti akan keinginanya untuk bahagia, di mana guru dan orang tua cenderung menuntut siswa untuk mencapai target akademik siswa tanpa mementingkan bagaimana kesehatan mental siswa tersebut.

Indikator stres yang dialami oleh siswa remaja terlihat dari fisik yang mudah lelah, sering sakit kepala, tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal, sulit

berkonsentrasi, malas belajar, tidak semangat, sering menggerutu dan menyalahkan orang lain dan melakukan berbagai kegiatan yang tidak baik lainnya seperti: membolos, berkelahi, berbohong. Mekanisme pelepasan stres yang dilakukan oleh remaja sering kali bersifat merugikan terhadap dirinya ataupun orang lain. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwasannya kondisi awal saat dilakukan observasi terhadap stres akademik di MAS Insan Qurani cenderung tinggi hal ini ditandakan dengan adanya perilaku menyimpang yang berasal dari kartasis emosi yang salah yang diaplikasikan oleh siswa.

Siswa remaja belum tentu bisa mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dialaminya, baik berkaitan dengan pembelajaran ataupun lainnya yang bermuara pada terjadinya peningkatan stres yang disebut stres akademik. Sebagian besar sumber stres siswa berasal dari permasalahan akademik. Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari diri sendiri, orang tua, guru, ataupun teman sekelasnya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.<sup>4</sup>

Stres memiliki risiko terhadap akademik ketika frekuensi terjadinya sangat sering dan dikelola dengan cara yang salah. *Outcome* negatif dari stres pada tingkatan perorangan termasuk kepada sakit fisik dan mental, penurunan komitmen, kepuasan kerja, yang pada gilirannya berpengaruh pada menurunnya motivasi kinerja, produktivitas kehadiran dan kreativitas seseorang atau kelompok.<sup>5</sup> Salah

---

<sup>4</sup> Shahmohammadi, 'Students' Coping with Stress at Hight School Level Particulary at 11th & 12th & 12th Grade. Grade.', Jurnal Social and Behavioral Sciences, Vol. 30 (2011), h. 395.

<sup>5</sup> Ekawarna, *Manajemen Stres dan Konflik...*, h.48

satu jenis stres adalah *stres academy* atau yang lebih dikenal dengan sebutan stres akademik yang bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal lainnya yang terjadi di sekolah.

Hans Selye mendefinisikan stres sebagai “*The nonspecific response of the body to any demand*” yang artinya suatu respons tubuh yang non spesifik dari berbagai tuntutan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimilikinya sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.<sup>6</sup> Tuntutan disini bisa diartikan banyaknya beban pelajaran, besarnya harapan orang tua, tingginya target pembelajaran, berbagai jenis ekstrakurikuler, les, perlombaan dan berbagai jenis ujian yang menuntut siswa harus menyelesaikan dengan tuntas atau bahkan menuntut siswa untuk sempurna.

Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh tenaga ahli (guru BK/Konselor) untuk membantu siswa memecahkan permasalahannya sendiri serta mengembangkan bakat dan minatnya. Dapat di pahami di sini bahwa jika terjadi permasalahan pada siswa maka guru BK turut ambil andil untuk membantu siswa tersebut dalam menyelesaikan permasalahannya, tidak hanya dalam ruang lingkup pribadi dan sosialnya namun juga dalam lingkup belajar dan karir. Sebagai seorang konselor permasalahan seperti stres akademik tersebut tentunya menjadi hal yang harus direduksi agar siswa tidak terlarut dalam permasalahannya sehingga terjadinya sikap maladaptif yang tidak

---

<sup>6</sup>Weni Kurnia Rahmawati, ‘*Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa*’, JKI (Jurnal Konseling Indonesia), Vol 2.No 1 (2016), h. 28

diinginkan. Dalam penanganannya konselor perlu menerapkan teknik dan pendekatan yang berbeda untuk setiap permasalahan dan kepribadian siswa. Dalam bimbingan konseling banyak sekali pendekatan dan teknik yang bisa diterapkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik, adapun teknik yang diterapkan pada penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif.

Pendekatan terapi kognitif di kembangkan oleh Aaron Beck yang menurutnya individu yang mengalami depresi mengungkapkan bahwa individu memiliki keyakinan negatif dalam suatu kehidupannya. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan *cognitive behavior therapy*. Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah, maupun program kejuruan.<sup>7</sup>

Teknik Restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan cara mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian *habitual* sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias.<sup>8</sup> Berdasarkan pengertian di atas sangat relevan jika teknik restrukturisasi kognitif ini digunakan untuk mengatasi berbagai

---

<sup>7</sup>Judith S, Beck, *Cognitive Behavior Therapy*. (New York: Guilford Press, 2011) h. 3

<sup>8</sup> Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, dalam jurnal Psikologi, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Vol. 3 No 2, 2016 h.78

permasalahan yang berbasis *habitual*, kognitif dan emosional, sehingga teknik ini dirasa bisa untuk mereduksi berbagai stres yang dialami individu, termasuk stres akademik. Guru bimbingan konseling akan melakukan proses konseling individual terhadap peserta didik yang indikator stres akademiknya tinggi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu dari beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

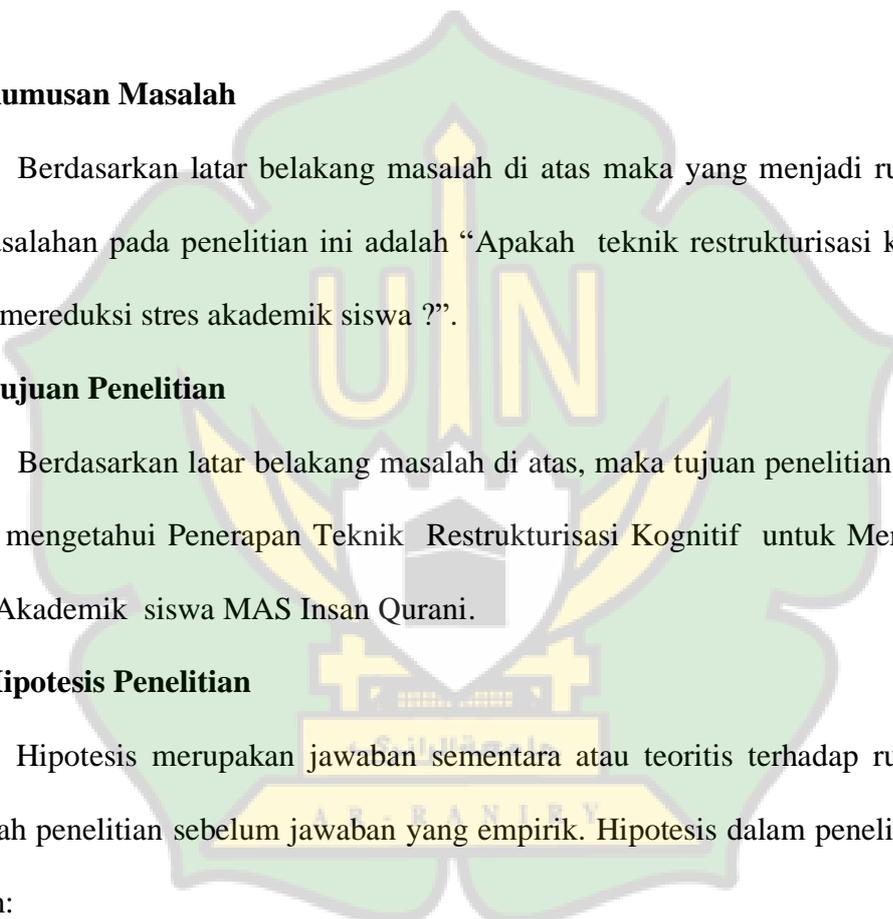
Penelitian terdahulu dilakukan oleh Weni Kurnia Rahmawati dengan judul “Efektivitas Teknik Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa” penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *quasi eksperimen* dengan *desaign single subject*, Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kesimpulan dari penelitian ini Restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi indikator stres akademik siswa akan tetap kurang efektif untuk menurunkan gejala dan emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana, dan Ilfiandra dengan judul “Efektivitas Teknik Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa”. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 7 di RSBI SMPN 1 Lembang, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Pra-Eksperimen, hasil

dari penelitian ini menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi indikator stres akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa di MAS Insan Qurani”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi stres akademik siswa?”.  


### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik siswa MAS Insan Qurani.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian sebelum jawaban yang empirik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_0$ : Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mereduksi Stres Akademik siswa.

$H_a$ : Teknik Restrukturisasi Kognitif tidak dapat mereduksi stres akademik siswa.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan pembelajaran khususnya dalam penerapan bimbingan dan konseling, selain itu juga dapat menjadi nilai tambah keilmuan dalam bidang pendidikan, serta penelitian ini diharapkan akan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peserta Didik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan kejadian yang terjadi disekitar kita dan dapat memberikan dampak yang positif, sehingga peserta didik tidak merasa terganggu dengan fenomena stres akademik dan bisa menganiya sendiri.

#### **b. Bagi Guru**

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi khususnya bagi guru bimbingan konseling, mengenai stres akademik yang sering terjadi pada siswa.

#### **c. Bagi Peneliti**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu penelitian ini dapat menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lain untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

## **F. Definisi Operasional**

### **1. Teknik Restrukturisasi kognitif**

Teknik Restrukturisasi kognitif menurut Beck Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan *cognitive behavior therapy* Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah, maupun program kejuruan<sup>9</sup>

Restrukturisasi kognitif menurut Ellis yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.<sup>10</sup> Sedangkan menurut Gunarsa teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian.

### **2. Stres Akademik**

Menurut Cox stres adalah tantangan terbesar bagi kesehatan individu dan social di mana ia melakukan pekerjaan seperti siswa yang bekerja di sekolah karena stress mampu memunculkan outcome negatif bagi intitusikarenan kemampuannya mempengaruhi respon psikologi individu

---

<sup>9</sup> Beck, J. S, *Cognitive-behavior therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. (New York: The Guilford Press, 2011) h. 3

<sup>10</sup> Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), h. 47

(seperti ketidakpuasan).<sup>11</sup> Stres akademik merupakan suatu keadaan individu di mana mendapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan sehingga tidak mampu mengelola tugas akademik dengan baik.<sup>12</sup> Stres akademik menurut Gupta dan Khan adalah suatu *distress* mental dengan mengindahkan frustrasi maupun kegagalan akademik atau bahkan kesadaran dalam mengalami kegagalan.<sup>13</sup> Siswa yang mengalami stres dalam tingkatan akademik dengan pertimbangan indikator tertentu seperti mudah marah, sedih, gelisah kecewa, sakit kepala, gangguan tidur dan lainnya.

Stres akademik termasuk bagian *distres* yaitu stres yang bersifat merusak dan dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya, frustrasi dan, kecewa. Stres akademik yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah stres yang di hadapi oleh siswa remaja yang berkenaan dengan padatnya pembelajaran, minimnya jam istirahat, pelajaran terlalu banyak dan tuntutan lainnya sehingga menjadikan mereka individu yang tidak Bahagia dalam belajar dan kurang berhasil dalam proses pendidikan di sekolah.

---

<sup>11</sup> Fevre, Mark Le, Kolt, Gregory S., dan Matheny, Jonathan. Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary *occupational stress management interventions: which way first*. Journal of Managerial Psychology, Vol. 21 No. 6, 2006, h. 548.

<sup>12</sup> Yusuf, 'Faktor Faktor yang mempengaruhi stres akademik', *Psyche 165 Journal*, Vol. 13 (2020), h. 235–39.

<sup>13</sup> Sonia & Sarita. *Academic stress among students: role and responsibilities of parents*. International Journal of Applied Research, 1(10), 2015, h. 385-388

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Teknik Restrukturisasi Kognitif**

##### **1. Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi berasal dari kata dasar yaitu struktur, menurut KBBI restrukturisasi adalah menata kembali atau penataan ulang agar penataan tersebut menjadi tatanan yang baik. Sedangkan kognitif ialah segala kegiatan aktivitas yang berhubungan dengan otak, seperti memperoleh pengetahuan dan memanipulasi pengetahuan melalui aktivitas mengingat, menganalisis, memahami, menilai, menalar, membayangkan dan berbahasa Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang ada di konseling kognitif, yaitu untuk melatih memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

Aaron T. Beck mendefinikan pendapatnya bahwa pendekatan cognitive behavior therapy merupakan suatu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli dengan memberikan beberapa teknik salah satunya adalah Teknik restrukturisasi kognitif. Konseling kognitif adalah mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Konseling kognitif berfokus pada distorsi kognitif yang berlebihan seperti pola pikir, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri dan personalisasi<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> Samuel Glading, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh* ( Jakarta : Rineka Cipta, 2012).H. 273

*Cognitive behavior therapy* merupakan gabungan dari pendekatan *cognitive behavior* dan *behavior therapy*. Proses konseling dari *cognitive behavior therapy* itu sendiri didasarkan atas konseptualisasi serta pemahaman dari konseli atas keyakinan khusus pola perilaku dari konseli.<sup>15</sup>

Restrukturisasi kognitif pertama kali dikembangkan sebagai bagian terapi perilaku kognitif untuk depresi dan sebagai bagian dari terapi emotive tingkah laku rasional. Restrukturisasi kognitif ini adalah teknik terapi yang sangat kuat yang telah disesuaikan untuk membantu orang mengatasi segala macam situasi stres dan kondisi. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*). Perilaku-kognitif memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir negatif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respons yang lebih baik atau sehat. Namun bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan

---

<sup>15</sup> Beck, J. S. *Cognitive-behavior therapy: Basic and beyond* (2nd ed). (New York: The Guilford Press, 2011) h.110

individu. Akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksikan situasi-situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu resiliensi siswa dapat dibangun dengan mengubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.<sup>16</sup>

Menurut Connolly restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif.<sup>17</sup> Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan persepsi diri yang irasional menjadi lebih rasional. Hal ini diperkuat dengan asumsi dasar restrukturisasi kognitif yaitu:

- a. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu.
- b. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions* (Instructor's ed, 6th ed). Brooks/Cole. 2009, h.383

<sup>17</sup> Lin, Siti, Solihat, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*. Skripsi Jurusan PPB Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak diterbitkan, 2011.

<sup>18</sup> Bradley, T Erford, *Research and Evaluation in Counseling*, (Cengage Learning, America, 2015) h. 255.

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif yang dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli.<sup>19</sup>

Restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu. Pikiran yang memiliki keyakinan negatif memiliki terjadi secara spontan, ketidak sesuaian mood, tidak melihat atau mempertimbangkan hal positif.<sup>20</sup> Pemikiran yang tak berguna dalam bentuk keyakinan yang disfungsi atau distorsi kognitif lainnya, biasanya terjadi pada kebiasaan buruk lainnya, dengan praktek dan usaha orang bisa lebih menyadari apa yang terjadi dalam pikiran mereka dan mengubah cara mereka berpikir menjadi lebih baik. Restrukturisasi kognitif juga dikenal sebagai pembasmian kognitif adalah teknik yang ditarik dari terapi kognitif yang dapat membantu orang mengidentifikasi, tantangan dan mengubah pola pikir dan keyakinan.

Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik kognitif yang digunakan dalam konseling kognitif di samping teknik perilaku (*behavioral*) dan teknik

---

<sup>19</sup>Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung"*, Vol 3 No. 2, 2016, h.290

<sup>20</sup> Amy Wenzel, Keith S. Dobson, and P. A. H. *Cognitive behavioral therapy techniques and strategies* (first edit). Washington, DC: American Psychological Association. 2016, h.107

didaktik. Dengan bantuan restrukturisasi kognitif ini, siswa dengan sikap resiliensi yang rendah dapat memiliki pandangan baru dalam menghadapi sebuah permasalahan dan tantangan, sehingga memiliki regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme yang baik. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif yang efektif untuk konseli pada level pendidikan, pekerjaan dan latar belakang yang berbeda.<sup>21</sup>

## **2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif**

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari. Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk:

- a. memonitor pikiran otomatis negatifnya
- b. mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
- c. memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung

---

<sup>21</sup> Krisnayana, M Antari, and N Dantes, 'Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja', *E-Journal Jurusan Bimbingan dan Konseling Undiksha*, 2014, h. 21

- d. menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
- e. belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang memosisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.<sup>22</sup>

Tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan dan teknik tersebut lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal dan membantu konseli untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan.<sup>23</sup>

Meichenbaum mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu:

- a. klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien
- b. klien perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru

---

<sup>22</sup> Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, *dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling ...*, h 291.

<sup>23</sup> Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, h.47-48

- c. klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.<sup>24</sup>

Tujuan akhir dari restrukturisasi kognitif adalah untuk memungkinkan orang-orang untuk menggantikan stres merangsang kebiasaan pikir dengan lebih akurat.

### 3. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbaum, manfaat Teknik restrukturisasi Kognitif adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran- pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.<sup>25</sup> Manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih menekankan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal dan membantu konseli untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan.<sup>26</sup> Manfaat Teknik restrukturisasi kognitif menurut Aaron Beck adalah sebagai

<sup>24</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016) h. 256

<sup>25</sup> Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, h.48

<sup>26</sup> Nursalim, *Strategi Konseling*. (Surabaya: Unesa University Press. Perry, W. 2008), h 48

pengubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat peserta didik lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.<sup>27</sup>

Menurut Safran, kegunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Manfaat strategi restrukturisasi kognitif adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah agar lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri.<sup>28</sup> Teknik restrukturisasi kognitif bermanfaat untuk membantu individu untuk merestrukturisasi keyakinan yang salah dan mendorong dengan mengumpulkan bukti untuk diarahkan pada perubahan keyakinan yang lebih positif. Selain itu restrukturisasi kognitif dapat mempengaruhi struktur kognitif untuk memaksimalkan pembelajaran yang memiliki makna agar lebih efisien dan mengatur di masa yang akan datang.

Berdasarkan beberapa manfaat yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik restrukturisasi kognitif bermanfaat untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, meredakan kecemasan dan stres sehingga klien lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan.

#### **4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Sebagai salah satu Teknik dalam psikologi kognitif restrukturisasi kognitif memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu:

---

<sup>27</sup> Aaron, T Beck. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. (New York: The Guilford Press. Bishop, Michler F 2002). h. 333-372

<sup>28</sup> Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Intervutions, Second Edition Books/Cole*, (Callifornia; Montary, 1985), h. 405

a. Kelebihan

- 1) Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat.
- 2) Konselor mencoba mengklarifikasi pikiran-pikiran yang merugikan dan meluruskan sehingga dapat membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi
- 3) Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok.
- 4) Konseli dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara self-help (membantu diri sendiri).
- 5) Bertujuan dan fokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan.

b. Kekurangan

- 1) Dibutuhkan motivasi yang besar dalam terapi ini karena keinginan internal untuk merubah perilaku merupakan kunci utama.
- 2) Diperlukan terapis untuk melatih dan memberikan proses dasar terapi.<sup>29</sup>

### 5. Implimentasi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam implementasi teknik restrukturisasi kognitif oleh para praktisi konseling yaitu:

- a. identifikasi pikiran-pikiran negatif konseling
- b. metode pengumpulan pikiran-pikiran negatif
- c. intervensi pikiran-pikiran negatif konseli

---

<sup>29</sup> Beck, J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)* 2011, h.366

Restrukturisasi kognitif menitikberatkan pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungan. Intervensi diarahkan kepada mendesain cara berpikir siswa yang memandang tuntutan akademik sebagai beban.

## 6. Tahapan Restrukturisasi Kognitif

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik siswa menurut Dobson & Dobson adalah sebagai berikut:

- a. asesmen dan Diagnosa
- b. mengidentifikasi pikiran negatif siswa
- c. melakukan pengumpulan pikiran-pikiran siswa melalui *thought record*
- d. memberikan umpan balik kepada siswa dan memberikan motivasi untuk mengikuti terapi sampai akhir
- e. memodifikasi pikiran negatif siswa menjadi pikiran positif.<sup>30</sup>

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR(*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan

<sup>30</sup> Seli, Apriyanti, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: Pra- Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Other thesis: Universitas Pendidikan Indonesia. 2013, h.21-22

dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought* = ct) atau pernyataan yang menggulangi (*coping statement* = cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction* = csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari Cognitive Restructuring berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur restrukturisasi kognitif, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan Teknik ini kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.<sup>31</sup>

Menurut Doyle terdapat tujuh langkah dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, sebagai berikut:

- 1) konselor mengumpulkan informasi tentang latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana konseli menangani permasalahan yang dihadapi masalah pada masa lalu maupun pada masa sekarang
- 2) konselor membantu konseli untuk menyadari proses berpikirnya
- 3) konselor melihat proses berpikir rasional konseli yang berpusat pada pikiran konseli yang mempengaruhi kesejahteraan pikirannya

---

<sup>31</sup> Cormier, L.J. & Cormier, L.S. *Interviewing Strategies for Helpers. 7 ed Monterey*, (California: Brooks/Code Publishing Company, 2009), h. 388

- 4) konselor membantu konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli mengenai pola berfikir yang logis diri sendiri dan orang lain
- 5) konselor membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- 6) konselor mengulangi proses pikiran pada konseli sekali lagi. Bantu konseli dalam membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang dapat dicapai oleh konseli
- 7) konselor mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi PR dan relaksasi sampai pola-pola yang logis terbentuk.<sup>32</sup>

## B. Stres Akademik

### 1. Definisi Stres Akademik

Istilah stres berasal dari istilah latin *stingere* yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan *distres* dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada suatu individu.<sup>33</sup> Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya, misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada

---

<sup>32</sup> Erford. B.T., *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto (Pustaka Belajar, 2016). h. 56

<sup>33</sup> T Lestari, *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2015). h. 7

fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres.<sup>34</sup>

Stres adalah suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan di mana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu.<sup>35</sup> Stres dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu: *distress* merupakan kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan dan *eustres* merupakan stres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Dr. Selye mencatat adanya tiga bentuk stress, yaitu:

- a. *Eustress* adalah bahan penting dalam memotivasi kita untuk melakukan pekerjaan istimewa. Hal itu adalah stres positif yang memberi energi kepada kita dan meningkatkan fokus dari kemotivasian kita. Stres itu ditimbulkan oleh situasi yang akan tingkat emosinya dapat kita kendalikan, seperti presentasi makalah dan pertunjukkan musik. Bila dikondisikan, stres itu cenderung meningkatkan kreativitas dan produktivitas kita.
- b. *distres* adalah trespn stres yang destruktif dan negatif. *Distress* ditimbulkan oleh respons kita terhadap situasi yang tampaknya di luar kendali dan pengaruh kita. Ketika kita merasakan takut, butuh

---

<sup>34</sup> D Hawari, *No TitleManagemen Stress, Cemas Dan Depresi* (Jakarta: FKUI, 2001).h. 34

<sup>35</sup> Nixon Manurung, *Terapi Reminiscence, Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan Stres dan Depresi* (Jakarta: Trans Info Media, 2016). h. 13

melepas zat yang memicu urutan kejadian yang meningkatkan denyut nadi kita, yang oleh beberapa orang dinamakan fenomena “melawan atau kabur”.

- c. *hyperstess* adalah keadaan *distress* terus menerus yang mengakibatkan dampak negative terhadap hubungan, kesehatan dan kinerja. *Hyperstres* menyebabkan kelelahan, sakit lambung, serangan jantung dan gangguan psikologis.<sup>36</sup>

Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress*. Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stres*. *Academic stres* yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, serta keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.<sup>37</sup>

Menurut lin chen stres akademik bersumber dari interaksi antara guru dengan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam memanajemen

---

<sup>36</sup> Dale Carnegie & Associates, *Overcoming Worry and Stress*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016). 106-107

<sup>37</sup>Weni Kurnia, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk...*, h. 28

waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan.<sup>38</sup>

## 2. Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik

*Stres* adalah situasi atau keadaan yang menimbulkan stres atau memicu terjadinya stres. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres siswa, tetapi secara khusus stres akademik yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan sekolah dan kurangnya dukungan.<sup>39</sup> Terdapat empat kategori sumber stres, yaitu:

- a. Masalah interpersonal berupa pertengkaran dengan teman sebaya atau masalah dengan orang tua
- b. Masalah intrapersonal misalnya perubaseselpola makan dan waktu tidur
- c. Masalah akademik yang berupa aktivitas yang berhubungan dengan peningkatan beban tugas siswa yang harus dikerjakan, pindah sekolah, ketinggalan pelajaran dan perselisihan dengan guru
- d. Lingkungan, misalnya kendaraan yang mogok, komputer yang rusak, dan masalah keuangan

Penyebab stres akademik ada tiga bagian, yaitu:

- 1) *physical stress* berupa suhu ruangan, dan kebisingan

---

<sup>38</sup> Lin, Y. M., & Chen, F. S. Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 2009, h. 157-161.

<sup>39</sup> G. Calaguas, 'No Title Curuikulum and Sex-Specific Differences in Academic Stress Arising from Perceived Exspection', *International Journal of Human and Social Sainces*, Vol. 6, 2011, h. 66.

- 2) *psychological stres* berupa belajar untuk menghadapi ujian, tugas yang berlebihan, lupa mengerjakan tugas
- 3) *psychosocial stres* yang terjadi akibat interaksi interpersonal.

Merujuk pada penelitian yang dilakukan Calaguas, faktor penyebab stres yang sering dialami oleh siswa ada delapan kategori, yaitu:

- a) Stres yang berkaitan dengan pendaftaran dan penerimaan siswa, yaitu mengikuti prosedur pendaftaran, mengambil/menambahkan mata pelajaran, dan validasi mata pelajaran.
- b) Stres yang berkaitan dengan mata pelajaran, yaitu mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewati ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan memahami diskusi kelas.
- c) Stres yang berkaitan dengan guru, yaitu menghadapi guru pengajar yang *perfectionist*, metode pengajaran guru, penyesuaian dengan guru yang memperlakukan mahasiswa dengan tidak adil, dan permasalahan dengan guru.
- d) Stres yang berkaitan dengan teman sekelas, yaitu berdebat dengan teman sekelas, tidak menyukai teman sekelas, persaingan dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, dan tingkah laku teman sekelas.
- e) Stres yang berkaitan dengan jadwal sekolah yaitu kehadiran mengikuti pelajaran, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu

kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

- f) Stres yang berkaitan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, ventilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat yang terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.
- g) Stres yang berkaitan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
- h) Stres yang berkaitan dengan harapan, yaitu khawatir terhadap masa depan, harapan dari orang tua, harapan kerabat, harapan guru, dan menanggapi harapan diri.<sup>40</sup>

### 3. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Adapun tahapan-tahapan stres menurut Dr. Robert J yaitu:

#### a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi

---

<sup>40</sup> Calaguas. *No Title Curuikulum and Sex-Specific...*, h. 64

dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan tersebut dan semakin bertambah semangat tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami pada stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak adasemangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

e. Stres tahap V

Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*) dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stres pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*).<sup>41</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan stres terdapat enam tahapan, di mana semua tahapan tersebut lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan fatal (fungsional) organ tubuh sebagai akibat dari stres psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

#### **4. Dampak Stres Akademik**

Dalam menentukan stres akademik ada beberapa indikator yang diperhatikan, indikator ini di ambil berdasarkan reaksi stres menurut cox seperti :

- a. Psikologis: reaksi dikaitkan dengan aspek emosi dan berdampak pada psikologis seperti mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik dan mudah merasa takut.
- b. Fisiologis: reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan akademik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, mudah lesu dan lainnya.

---

<sup>41</sup> Hawari Dadang, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI (Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia) 2001), h. 20

- c. Kognitif: Reaksi yang terjadi pada kognitif yang diakibatkan oleh tuntutan akademik seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa dalam mengingat, berfikir negatif tentang pembelajaran
- d. Perilaku: reaksi perilaku yang ditimbulkan akibat stres akademik seperti malas belajar, suka berbohong.<sup>42</sup>

### **C. Restrukturisasi Kognitif dan stres akademik**

Teknik Restrukturisasi Kognitif dari Konseling Kognitif Perilaku dipilih sebagai upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik karena berfokus secara spesifik terhadap modifikasi kognitif yang maladaptif menjadi kognitif yang positif dan sesuai. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungan.

Restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik siswa menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan menghadapi tuntutan yang datang yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Intervensi diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir siswa yang mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik sebagai hal yang mengancam atau membebani. Konseling berorientasi pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tuntutan yang datang yang dipersepsi merugikan atau mengancam diri. Postulat dari

---

<sup>42</sup> Gibson, James L. et al. *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. Diterjemahkan oleh Ninuk Adriani. (Jakarta: Binarupa Aksara, 1996) h. 118

restrukturisasi kognitif adalah perasaan negatif bersumber dari kekeliruan individu menginterpretasi lingkungan. Perasaan dan perilaku individu ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi lingkungan.<sup>43</sup>



---

<sup>43</sup> Muksalmina, *Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi (Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry)*, Jurnal Ilmiah Dakwah Dan Komunikasi, Vol. 32.1 (2018, h. 45).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiono penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya.<sup>44</sup>

Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deduktif-induktif yang berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya yang kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan.<sup>45</sup> Menurut Creswell, penelitian kuantitatif mengharuskan peneliti untuk menjelaskan bagaimana variabel mempengaruhi variabel yang lain.<sup>46</sup> Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h 14

<sup>45</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h.81

<sup>46</sup> John Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, ed. by Harsono (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012). h. 35

berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Metode penelitian eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan antara sebab akibat antara dua faktor yang dilakukan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu, serta eksperimen selalu dilakukan untuk melihat hasil dari suatu eksperimen.<sup>47</sup> Metode eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak adanya perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali<sup>48</sup>, dimana penelitian ini dilakukan untuk mencari data dan mendapatkan hasil dari eksperimen menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik siswa di MAS Insan Qurani Dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre-Test-Post-Test Design* yang akan mengkaji pengaruh penerapan Teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik siswa. Penelitian ini menggunakan dua variable yaitu “Teknik Restrukturisasi kognitif sebagai variable bebas (X) dan stres akademik sebagai variable terikat (y).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (treatment), kemudian objek yang terpilih untuk diberikan perlakuan sebanyak 3 kali dengan

---

<sup>47</sup> Suharsimi arikunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.112

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan...*, h 107

menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (treatment). Adapun bentuk skema dari *desain* penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1** *The one group pre-test – post test design.*

Tes Awal	Perlakuan	Tes akhir
$O_1$	X	$O_2$

Keterangan:

$O_1$  = *pre-test* (tes awal) kondisi awal stres akademik siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif

$X_1$  = perlakuan dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif

$O_2$  = *post test* (tes akhir) kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif.

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran Variabel (*Pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*Pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui stres akademik yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan

b. Pemberian Perlakuan

Melakukan pengecekan hasil angket *pre-test* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai tinggi untuk setiap item maka diberikan treatment konseling menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif.

c. *Post test*

Pembagian *post test* dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa serta memberi penguatan agar lebih mudah dalam mengelola pikiran negatifnya.

## **B. Lokasi, Populasi dan Sampel**

### **1. Lokasi penelitian dan sumber data**

Penelitian ini dilakukan di MAS Insan Qurani. Alasan peneliti memilih sekolah ini adalah karena peneliti adalah alumni dari sekolah ini dan pernah menjadi guru pengganti selama beberapa bulan sehingga peneliti sudah mengenal system pembelajaran yang ada di sekolah ini, selain itu peneliti juga merasakan bagaimana padatnya pembelajaran yang ada di sekolah ini yang notabennya sekolah berasrama. MAS insan Qurani adalah salah satu dari beberapa sekolah di aceh yang menggabungkan antara Pendidikan formal dan informal, dimana system pembelajaran yang ada mengharuskan siswa untuk bisa mempelajari sebanyak mungkin.

Insan Qurani memadukan antara menghafal Al-Quran, mempelajari Bahasa asing dan mempelajari sains serta mengembangkan bakat dan minat. Di Insan Qurani hubungan antara lawan jenis dibatasi termasuk dalam hal kelas belajar, dimana kelas siswa dan siswi di pisah dan tidak digabung. Ujian di sekoalh ini juga sangat sulit, dari hasil observasi yang peneliti lakukan proses ujian yang saat ini dilaksanakan tidak berbeda dengan saat peneliti masih bersekolah dulu. Selama kurang lebih sebulan sebelum ujian para siswa diwajibkan membawa buku kemanapun pergi dan dituntut untuk mempelajari

materi ujian, baik ujian tahfidz, ujian tulis dan lisan. Peraturan dalam penilaian dan ujian di sekolah ini juga sangat ketat. Siswa yang kedapatan mencontek lembar jawaban di sobek oleh pengawas ujian (1 ruangan yg berisi 20 siswa terdapat 2 orang pengawas) sudah dipastikan akan mendapat nilai nol. Di sekolah juga tidak ada nilai KKM (kriteria ketuntasan minimum) sehingga nilai raport adalah nilai *pure* ujian, hal inilah yang memb uat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

## 2. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sementara sampel adalah bagian dari populasi.<sup>49</sup> Populasi adalah himpunan yang lengkap dari kpopulasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil perhitungan ataupun mengukur, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang dipelajari sifat-sifatnya, adapun sampel yaitu sebagian yang diambil dari populasi.<sup>50</sup>

Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MIPA-F di MAS Insan Qurani, Aceh Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 orang. Jumlah populasi dapat dilihat pada table di bawah ini.

**Tabel 3.2. Jumlah peserta didik kelas XI MIPA-F**

Kelas	Siswa Laki –laki	Siswa Perempuan	Jumlah peserta didik
XI MIPA-F	-	22	22

<sup>49</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu...*, h .49

<sup>50</sup> Sudjana, *Metode Statistik* edisi VI, (Bandung: Tarsito, 2005), h. 6

Pertimbangan peneliti mengambil kelas XI MIPA-F berdasarkan saran dari beberapa guru mata pelajaran yang ada di Insan Qurani, dimana kelas tersebut merupakan kelas yang unggul dibandingkan kelas lainnya, sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat stres akademik di sekolah tersebut.

### 3. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>51</sup>

Sample merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya<sup>52</sup>.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu<sup>53</sup>. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

- a. Terdaftar sebagai siswa MAS Insan Qurani dan masih aktif
- b. Siswa kelas XI MIPA-F

---

<sup>51</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 118.

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 81

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...* h.85

- c. Siswa yang menetap dan di asrama
- d. Mengalami dampak stres akademik dengan nilai lebih tinggi

Berdasarkan penjelasan teknik pengambilan sampel dan karakteristik sampel diatas maka peneliti mengambil 5 sampel yang sesuai dengan karakteristik tersebut.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.<sup>54</sup> Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.<sup>55</sup> Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket (kuisisioner).

Menurut Sugiono kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam mengumpulkan data angket atau kuisisioner, yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan tipe angket pilihan yang meminta responden untuk memilih jawaban, satu jawaban yang sudah ditentukan. Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi skala likert.

---

<sup>54</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018)

<sup>55</sup> Muksalmina, *Efektivitas Sistem Informasi...*, h. 70

Modifikasi skala likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju pun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SSS-TS-STSS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STSS). Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>56</sup> dalam daftar pernyataan, peneliti menggunakan menggunakan 4 jawaban penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3. Skor item alternatif jawaban responden**

No item	Nomor Item	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Jawaban skor positif diberi skor 4, 3, 2, 1 sedangkan jawaban untuk soal negatif diberikan 1, 2, 3, 4 sesuai dengan arah yang dimaksudkan. Pernyataan-pernyataan yang diberikan kepada siswa adalah yang sesuai dengan tujuan

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*, h.93

penelitian yaitu pernyataan tentang stres akademik. Format respons yang digunakan dalam instrumen terdiri 4 pilihan yang menyatakan stres akademik dari tingkat sangat setuju (SS) sampai sangat tidak setuju (STS).

**Tabel 3.4. Kisi-kisi skala stres akademik**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomer Butir Pertanyaan		ΣItem
			+	-	
Stres akademik	a. Reaksi psikologis (reaksi yang dikaitkan dengan aspek emosi)	a. Mudah marah	1, 2	3	3
		b. Mudah sedih dan kecewa	4, 5, 6	7, 8	5
		c. Merasa gelisah dan panic	9, 10, 11	12, 13	5
		d. Merasa takut	20, 21	18, 19	4
			14, 15, 16	17	4
	b. Reaksi fisiologis (reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik)	a. Sakit kepala	22, 23	24	3
		b. Gangguan Tidur	25, 26	27, 28	4
		c. Gangguan Makan	29, 30	31	3
		d. Mudah lelah dan lesu	32, 33, 34	35	4
		e. Produksi keringat berlebihan	36, 37		2
	c. Reaksi proses berpikir (kognitif)	a. Sulit berkonsentrasi belajar	38, 39, 40, 41	42	5
		b. Mudah lupa dalam mengingat	43, 44	45	3
		c. Berpikir negatif terhadap kegiatan belajar	46	47	2

d. Reaksi perilaku	a. Malas belajar	49, 50	48	3
	b. Suka berbohong	51, 52	53	3
	c. Membolos sekolah	54	55	2
	d. Menyontek	56	57	2
	e. Perilaku menyimpang sebagai wujud pelanggaran peraturan sekolah	58, 59	60	3
Jumlah item				60

Angket ini untuk mengukur stres akademik yang ada pada siswa yang berisi 60 butir pertanyaan yang terdiri dari beberapa item positif (+) dengan 39 pertanyaan dan item negatif (-) dengan 21 pertanyaan dari indicator yang bersangkutan dengan stres akademik siswa.

### 1. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variable.<sup>57</sup> Menurut Sugiyono, bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.<sup>58</sup> Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil uji coba dianalisis dengan bantuan komputer seri program statistik (SPSS 18).

<sup>57</sup> Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213.

<sup>58</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 56

Untuk uji validitas yang berupa angket, dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi X dan Y

$N$  = Jumlah subyek

$\sum XY$  = Jumlah produk dari X dan Y

$\sum X$  = Jumlah nilai X

$\sum Y$  = Jumlah nilai Y

Data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai r hitung dengan rtabel. Perbandingan nilai rtabel dan r hitung untuk uji validitas adalah sebagai berikut.

Jika nilai r hitung > rtabel = Valid
--------------------------------------

Jika nilai r hitung < rtabel = Tidak Valid
--

Adapun cara mencari nilai rtabel dengan  $N=23$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka diperoleh nilai rtabel sebesar 0,413.

Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid
--

Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid
--

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen skala likert dengan 60 item pernyataan yang di isi oleh 23 responden. Setelah di uji validitas, maka ditemukan 23 butir pernyataan yang tidak valid dan 37 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

**Tabel 3.5. Hasil uji validitas butir pernyataan**

No	Butir Soal	Total Item Kolerasi	Keterangan
1	Butir1	0.519	Baik
2	Butir2	0.565	Baik
3	Butir3	0.158	Gugur
4	Butir4	0.447	Baik
5	Butir5	0.535	Baik
6	Butir6	0.284	Gugur
7	Butir7	0.48	Baik
8	Butir8	-0.658	Gugur
9	Butir9	0.681	Baik
10	Butir10	0.878	Baik
11	Butir11	0.437	Baik
12	Butir12	0.013	Gugur
13	Butir13	0.589	Baik
14	Butir14	0.551	Baik
15	Butir15	0.635	Baik
16	Butir16	0.62	Baik
17	Butir17	0.348	Gugur
18	Butir18	0.672	Baik
19	Butir19	0.593	Baik
20	Butir20	0.265	Gugur
21	Butir21	0.228	Gugur
22	Butir22	0.573	Baik
23	Butir23	0.68	Baik
24	Butir24	0.217	Gugur

25	Butir25	0.195	Gugur
26	Butir26	0.734	Baik
27	Butir27	0.303	Gugur
28	Butir28	0.168	Gugur
29	Butir29	0.518	Baik
30	Butir30	0.712	Baik
31	Butir31	0.529	Baik
32	Butir32	0.652	Baik
33	Butir33	0.725	Baik
34	Butir34	0.547	Baik
35	Butir35	0.727	Baik
36	Butir36	0.698	Baik
37	Butir37	0.531	Baik
38	Butir38	0.739	Baik
39	Butir39	0.619	Baik
40	Butir40	0.188	Gugur
41	Butir41	0.53	Baik
42	Butir42	0.434	Baik
43	Butir43	0.519	Baik
44	Butir44	0.255	Gugur
45	Butir45	0.667	Baik
46	Butir46	0.615	Baik
47	Butir47	0.478	Baik
48	Butir48	0.442	Baik
49	Butir49	0.692	Baik
50	Butir50	0.301	Gugur
51	Butir51	-0.41	Gugur
52	Butir52	0.227	Gugur
53	Butir53	-0.055	Gugur
54	Butir54	0.119	Gugur
55	Butir55	0.01	Gugur

56	Butir56	-0.01	Gugur
57	Butir57	0.099	Gugur
58	Butir58	0.083	Gugur
59	Butir59	0.468	Baik
60	Butir60	0.183	Gugur

**Tabel 3.6. Kesimpulan hasil uji validitas butir pernyataan**

Kesimpulan	Item	Jumlah
VALID	1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 23, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 59	38
TIDAK VALID	3, 6, 8, 12, 17, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 40, 44, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58,60	22

Dari tabel 3.4 telah dicantumkan nomor-nomor butir pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto, reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas instrumen angket. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrument

$k$  = Banyak butiran pernyataan

$\sum \sigma^2 b$  = Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$  = Varian total

**Tabel 3.7. Reliability statistics**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.924	60

Dari pengujian reabilitas menggunakan spss-18 diketahui bahwa  $N = 60$ , nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.924. Menurut Wiratna Sujarweni dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's alpha*  $> 0.6$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa pertanyaan tersebut reliabel.

Jika  $\alpha > 0,90$  maka reliabilitas sempurna Jika  $\alpha$  antara  $0,70 - 0,90$  maka reliabilitas tinggi Jika  $\alpha$  antara  $0,50 - 0,70$  maka reliabilitas moderat Jika  $\alpha < 0,50$  maka reliabilitas <sup>59</sup>

**Tabel 3.8. Hasil uji reliabilitas skala stres akademik**

<i>Variable</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	<b>Tafsiran</b>
<i>Adjusment</i>	.924	60	Reabilitas Sempurna

<sup>59</sup> Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004) h. 364

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

### 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa perubahan kinerja proses pembelajaran.<sup>60</sup> Observasi merupakan suatu proses yang kompleks yang digunakan dengan penelitian perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar.<sup>61</sup>

Jenis observasi yang digunakan yaitu observasi terstruktur yang dilakukan langsung oleh peneliti untuk mengamati dan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan penelitian. Peneliti menggunakan lembar observasi yang ditujukan untuk memperoleh segala informasi yang terjadi selama proses penerapan belangsung.

### 2. Skala

Skala yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah angket. Angket (*self-administered questionnaire*) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh peserta didik sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan.<sup>62</sup> Skala likert merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban

---

<sup>60</sup> Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 203.

<sup>62</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.85

mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.<sup>63</sup> Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala likert.

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Penggunaan *statistic parametris* menyaratkan bahwa data setiap variabel akan dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis, maka terlebih dulu akan dilakukan pengujian normalitas data<sup>64</sup>. Uji normalitas dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Pengujian normalitas distribusi data populasi dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*, rumusnya sebagai berikut:

$$KS = 1,36 \sqrt{\frac{-n_1 + n_2}{n_1 \times n_2}}$$

Keterangan:

KS = Harga kolmogorov-smirnov

$n_1$  = Jumlah sampel yang diobservasi/diperoleh

$n_2$  = Jumlah sampel yang diharapkan

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas tersebut yaitu:

<sup>63</sup> Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19

<sup>64</sup> Sugiyoni, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif...*, h. 61

- a. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi tidak normal

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji-

t. Rumusnya sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{Md}{\sqrt{\sum X^2d / N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post test*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d. b = Ditentukan dengan N-171

Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis ini yaitu:

- a. apabila  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_0$  tidak dapat ditolak
- b. apabila  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_0$  tidak dapat diterima.

## **BAB 1V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Sekolah**

Penelitian ini dilakukan di MAS Insan Qurani pada tanggal 24 Juni 2021 sampai dengan 28 Juli 2021. MAS Insan Qurani beralamat di Jalan Medan-Banda Aceh Km 12,5 Komplek Mesjid Baitul Adhim Desa Aneuk Batee, Kecamatan Suka Makmur, Kabupaten Aceh Besar. Berdirinya Insan Qurani didasari pada keinginan dua tokoh pendirinya, Ustaz Amin Chuzaini dan Ustaz Muzakkir Zulkifli untuk mendirikan suatu lembaga pendidikan yang memadukan tahfidz Al-Quran dengan kepentingan bahasa karena diantara lembaga-lembaga tahfidz yang sudah ada kurang memperhatikan kepentingan bahasa. Sehingga sangat disayangkan banyak anak-anak yang menghafal Al-Quran tetapi bahasanya kurang bagus atau tidak mampu berbahasa Arab dan Inggris sekaligus. Oleh karenanya Insan Qurani mencoba memadukan tiga program sekaligus, yaitu tahfidz Al-Quran, bahasa, dan sains.

Nama Insan Qurani dipilih dengan harapan dapat melahirkan generasi masa depan dengan pribadi yang memiliki pemahaman, pengetahuan dan pengalaman yang merupakan pancaran dari sisi kandungan Al-Quran. Selain memiliki program tahfidz Al-Quran dan bahasa, Dayah Insan Qurani juga menyelenggarakan pendidikan formal yang terdiri dari Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTsS) dan Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Insan Qurani yang menjadi wadah pengembangan sains para santri. Dayah Insan Qurani juga

memiliki Lembaga Pengembangan Potensi santri (LPP) sebagai wadah untuk mendalami bakat minat yang dimiliki oleh para santri supaya lebih terarah. LPP ini menjadi tempat favorit bagi santri dalam mengembangkan bakat minat mereka, di antara Lembaga Pengembangan Potensi santri yang ada di Dayah Insan Qurani adalah LPP Tafsir, LPP Tilawah, LPP Fahmil Al-Quran, LPP Qiraatul Kutub, LPP Astronomi dan LPP lainnya. Para santri sejak dini diarahkan untuk pengembangan bakat minat mereka melalui lembaga yang ada. Pelaksanaannya dalam seminggu ada 2 kali pertemuan dengan para pengasuh di bidang masing-masing.

**Tabel 4.1. Deskripsi sekolah Mas Insan Qurani**

<b>Gambaran Umum</b>	<b>Keterangan</b>
Nama Madrasah	MAS Insan Qurani
NPSN	69941566
Tahun Beroperasi	2014
Status Madrasah	Swasta
Kecamatan/Kota (LN)	Suka Makmur
Kab.-Kota/Negara (LN)	Aceh Besar
Alamat Madrasah	Medan-Banda Aceh Km 12,5 Komplek Mesjid Baitul Adhim Desa Aneuk Batee, Kecamatan Suka Makmur, Kabupaten Aceh Besar
No. SK. Akreditasi	957/BAN-SM/ACEH/SK/2018
Akreditasi	A

Tanggal SK. Akreditasi	02 Desember 2018
Kontak	FB Messenger m.me/insanqurani.ibs Instagram : <u>@dayahinsanqurani</u>
Website	<u><a href="https://insanqurani.net/">https://insanqurani.net/</a></u>

## 2. Visi, Misi dan Tujuan Dayah Insan Qurani

Visi, misi dan tujuan merupakan hal-hal yang wajib dimiliki oleh sebuah kelompok lembaga ataupun organisasi.

### a. Visi Dayah Insan Qurani

“Generasi Qurani Unggul dan Berprestasi” dengan indikator visi sebagai berikut.

#### 1) Generasi Qurani

- a) Bertauhid sesuai dengan aqidah *ahlussunnah waljama'ah*.
- b) Menghafal, memahami dan mengamalkan Al-Quran.
- c) Berakhlak qurani.

#### 2) Unggul

- a) Siswa mengembangkan diri sesuai dengan bakat minat masing-masing.
- b) Berkomunikasi dengan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris dalam kegiatan sehari-hari.

#### 3) Berprestasi

- a) Mengukir prestasi dalam segala bidang perlombaan dan pertandingan seni, olah raga, kepramukaan dan lain –lain.
- b) Mampu bersaing di perguruan tinggi.

c) Siap menghadapi tantangan globalisasi.

b. Misi Dayah Insan Qurani

- 1) Membentuk generasi muslim bertauhid dan berakhlak mulia.
- 2) Menghafal, memahami dan mengamalkan Al-Quran dan Sunnah.
- 3) Membentuk pribadi sebagai umat pilihan dengan beramar ma'ruf dan nahi munkar.
- 4) Menciptakan lingkungan berbahasa Arab dan Inggris yang baik.
- 5) Menciptakan suasana saling berlomba-lomba dalam kebaikan (*fastabiq alkhairat*).
- 6) Menumbuh kembangkan bakat dan minat santri.
- 7) Menciptakan lingkungan dengan atmosfir belajar yang tinggi.
- 8) Mempersiapkan santri yang mampu bersaing di perguruan tinggi dalam maupun luar negeri.

c. Tujuan Dayah Insan Qurani

- 1) Menyiapkan generasi yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
- 2) Menyiapkan generasi penghafal Al-Quran, memahami dan mengamalkan isi kandungannya.
- 3) Menyiapkan generasi yang hafal sunnah, memahami dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam masyarakat.
- 4) Mempersiapkan generasi yang siap dengan perubahan-perubahan global di masa yang akan datang dengan menguasai Bahasa Inggris dan Bahasa Arab.

- 5) Menyiapkan generasi yang visioner yang memiliki cita-cita memberi manfaat sebesar-besarnya pada kemajuan agama dan bangsa.
- 6) Menyiapkan generasi yang mampu bersaing dengan sehat di berbagai sektor ekonomi, sosial dan politik yang menuntut integritas dan akhlak mulia.

### 3. Sarana dan Prasarana Sekolah

**Tabel. 4.2. Sarana dan prasarana sekolah MAS Insan Qurani**

<b>Sarana dan Prasarana Sekolah</b>	
a. Jumlah rombongan belajar yang tersedia	Guru 74 org, Siswa 522 Jumlah: 596 orang
b. Luas lahan yang dipakai	Tidak disebutkan
c. Keadaan Bangunan sekolah	Keadaan bangunan sekolah masih dalam tahap pembangunan, karena Mts Insan Qurani baru berdiri 6 tahun dan sekolah swasta, oleh karena itu masih banyak kekurangan ruang kelas, dan untuk sementara ruang tengah asrama difungsikan menjadi kelas, sampai kelas yang dibangun selesai.
d. Ruang pimpinan	Tersedia, ruang pimpinan atau kepala sekolah Mts berada di bagian central bangunan Mts Insan Qurani
e. Ruang guru	Tersedia, ruang guru dibawi menjadi 2, ruang guru perempuan dan ruang guru laki laki, ruang guru perempuan disamping kiri ruang TU dan ruang guru laki laki di bagian kanan ruangTU
f. Ruang Perpustakaan	Tersedia, perpustakaan Mts Insan Qurani

sekolah	diantara kelas kelas siswa agar mudah dijangkau siswa
g. Tempat ibadah (mesjid, dsb)	Tersedia, Mesjid Dayah Insan Qurani adalah mesjid gampong desa aneuk batee, namun, karena berada diperkarangan Dayah Insan Qurani, Dayah Insan Qurani memiliki izin untuk menggunakan mesjid tersebut
h. Ruang Unit Kesehatan Sekolah	Tersedia, ruang unit kesehatan sekolah ada 2, satu di sekitar asrama putri, dan satunya lagi di area asrama putra. Hal itu bertujuan agar siswa/siswi yang sakit diasram ataupun disekolah bisa diarahkan ke UKS, dan Insan Qurani juga punya dokter umum dan perwatnya, walau dokter umumnya jarang berada di sekolah.
i. Ruang Laboratorium	Laboratorium yang tersedia di Mts Insan Qurani hanya laboratorium komputer, dan ada sekitar 50 komputer didalamnya.
j. Lapangan Sekolah (untuk upacara bendera maupun pembelajaran diluar kelas)	Tersedia, lapangan di Mts Insan Qurani ada 2, Lapangan futsal dan lapangan upacara
k. Tempat Olahraga	Tersedia, lapan sekolah juga difungsikan sebagai tempat olsh raga.
l. Kantin Sekolah	Tersedia, kantin putra/putri dipisah.
m. WC sekolah (Guru dan Siswa)	Wc siswa letaknya di asrama masing masing, krn area asrama sangat dekat dengan area sekolah, dan wc guru ada di dalam kantor dayah.

n. Alat – alat olahraga	Alat alat olahraga yang tersedia: 1. Bpla sepak. 2. Bulu Tangkis, 3. Tenis Meja, 4. Takrau, 5. Bola voli, 6. Lempak Lembing
o. Alat – alat kesenian (musik, tari, teater dsb)	Alat alat kesenian yang tersedia: 1. Gitar 2. Rebana 3. Gendang
p. Ketersediaan Media pembelajaran	Tersedia, seperti Infocus, layar infocus, kimpuler, spiker, dll
q. Keadaan dan penataan/menejemen ruang kelas untuk kegiatan belajar mengajar.	Penataan ruang kelas masih sering bertukar-tukar, karena ada kekurangan kelas, dan setiap kelas terdiri tidak lebih dari 30 siswa.

### B. Profil Stres Akademik Siswa Kelas XI MAS Insan Qurani

Stres akademik siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Profil umum stres siswa merupakan gambaran tingkatan dalam stres akademik. Adapun batas nilai dari pengkategorian stres akademik siswa di MAS insan Qurani berdasarkan hasil *pre-test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Batas nilai dan kategori Stres akademik**

No.	Batas Nilai	Kategori <i>Stres akademik</i>
1.	$x < 88$	Rendah
2.	$88 < x < 112$	Sedang
3.	$x > 112$	Tinggi

Kategori tersebut didapatkan dengan terlebih dahulu mencari nilai rata-rata dari nilai yang telah diperoleh responden, kemudian disusul dengan mencari nilai

standar deviasinya. Kategori tersebut kemudian ditentukan dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Rendah} = x < \bar{x} - \sigma$$

$$\text{Sedang} = \bar{x} - \sigma < x < \bar{x} + \sigma$$

$$\text{Tinggi} = x > \bar{x} + \sigma$$

Keterangan:

Rendah = Kategori rendah

Sedang = kategori sedang

Tinggi = Kategori tinggi

$x$  = nilai rata-rata responden

$\bar{x}$  = total rata-rata semua responden (mean)

$\sigma$  = standar deviasi

Persentase kategori stres akademik yang dirasakan siswa, digunakan rumus:

$$P = \frac{F \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ (jumlah skor maksimal)}} X$$

Tabel hasil persentase kategori stres akademik siswa kelas XI MAS Insan

Qurani tersaji pada table berikut:

**Tabel 4.4. Persentase tingkat stres akademik siswa**

No	Kategori stres akademik	Frekuensi	Persentase Stres akademik
1	Rendah	1	5%
2	Sedang	19	86%
3	Tinggi	2	9%
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Dari hasil presentase ini diketahui bahwa hanya 2 responden yang masuk dalam kategori tinggi, 19 orang berada pada ketegori sedang dan hanya ada 1 orang yang mendapatkan nilai kategori rendah. Peneliti melanjutkan dengan memilih 5

orang responden 2 dengan kategori tinggi dan 3 dengan kategori sedang namun nilainya mendekati kategori tinggi untuk diberikan treatment berupa konseling dengan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif.

### **C. Penyajian Data.**

Penelitian dilakukan di MAS Insan Qurani Aceh Besar, adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala stres akademik kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling menggunakan konseling dengan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif yang terdiri dari empat kali melakukan treatment. Adapun rincian secara umum treatment konseling yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling dengan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor stres akademik dengan nilai lebih tinggi

Tujuan dilakukan layanan konseling kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang stres akademik yang dialami, mengetahui bagaimana perasaan dan kendala stres yang dirasakannya. Secara khusus rangkaian pemberian treatment yang peneliti lakukan adalah:

#### **1. Pre-test**

*Pre-test* diberikan kepada peserta didik kelas X-IPA1 dan X-IPS1 yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2021 berupa instrumen skala stres akademik siswa. Pada hari pemberian *pre-test* di lokasi penelitian, peneliti memperoleh hasil jawaban *pre-test* siswa.

Tingkat stres akademik siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu; Kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau treatment) Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

**Tabel 4.5. Hasil Nilai *pre-test* responden**

No	Nama Lengkap Siswa	Total
1	TKN	95
2	RS	104
3	SS	105
4	TQN	91
5	RS	75
6	CSG	101
7	MR	131
8	PBR	123
9	SA	92
10	AF	107
11	IS	93
12	SNA	109
13	HN	101
14	RSF	100
15	STS	95
16	MA	102
17	IA	101
18	ZZ	88
19	RJ	94
20	LHM	97
21	NA	109
22	AS	91

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya.

Siswa yang memiliki stres akademik dengan nilai tinggi sesuai yang berjumlah 5 orang akan diberikan perlakuan (treatment) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai upaya untuk mereduksi stres akademik siswa. Untuk melihat hasil skor pre-test siswa sebelum diberikan perlakuan (treatment) terdapat pada tabel 4.6 di bawah ini.

**Tabel 4.6. Nilai *pre-test* siswa sebelum perlakuan (treatment)**

<b>Nama</b>	<b>Nilai <i>pre-test</i></b>
MR	131
AF	107
PBR	123
SNA	109
NA	109

Tabel 4.6 diatas menunjukkan siswa dengan skor kategori tertinggi yang dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan treatment berupa layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

## **2. Treatment (perlakuan)**

### **a. Pemberian Treatment I**

Treatment I dilakukan pada tanggal 25 juli 2021, pemberian treatment berupa layanan konselin individual dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan tujuan agar siswa memberikan pernyataan diri tentang pikiran-pikiran negatifnya serta mendapatkan gambaran singkat tentang prosedur pelaksanaan pembahasan negatif dan positifnya, serta menganalisa situasi yang mengandung tekanan dan menimbulkan stress. Peneliti mengarahkan klien untuk memikirkan solusi, dengan cara restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres yang dialami.

b. Pemberian Treatment II

Pemberian treatment kedua merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap stres akademik yang dialami klien. Pada tahap ini sudah adanya pemindahan fokus dari pikiran negatif, yang merusak ke pikiran yang lebih positif. Disini konselor mengarahkan klien untuk melakukan *coping thought, coping statement dan coping self-instruction*.

Hasil dari perlakuan (treatment) yang telah diberikan terlihat perubahan pola pikir dari hal yang awalnya dianggap negatif sehingga menyebabkan stres menjadi hal yang lebih positif.

c. Pemberian Treatment III

Pemberian treatment ketiga merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Adapun treatment ketiga ini peneliti memberikan penguatan, pada pikiran-pikiran positif peserta didik atau klien telah memperlihatkan perubahan tingkah laku. Pada treatment ketiga peneliti memberikan tugas rumah. Tugas rumah ini diberikan untuk memberi kesempatan kepada konseli mempraktikkan keterampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh menggunakan restrukturisasi kognitif dalam situasi yang sebenarnya.

d. Pemberian Treatment IV

Pemberian treatment ke-empat peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi tahap awal restrukturisasi kognitif dimana klien diminta untuk mengeluarkan pikiran-pikiran negatifnya. Berbeda dengan treatment satu pola pikir klien tentang pikiran negatif telah berkurang, konselor menguatkan kembali

keyakinan-keyakinan dan asumsi barunya. Setelah itu peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah klien sudah bisa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan baik dan benar pada setiap kondisi dan situasi.

### 3. *Post test*

Post-test dilaksanakan pada hari 5 Juli 2021 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan treatment. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan post-test adalah untuk membantu siswa dalam mengukur tingkat Stres akademik yang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa dalam kategori skor tinggi/ sedang ke kategori rendah.

Pelaksanaan kegiatan post-test peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala post-test dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian post-test. Hasil post-test pada pengungkapan Stres akademik memperoleh skor tinggi dan sedang dari skor pre-test. Terdapat perubahan skor stres akademik n siswa dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini.

**Tabel. 4.7. Data pre-test dan post-test responden**

<b>Nama</b>	<b>Nilai <i>pre-test</i></b>	<b>Nilai <i>Post test</i></b>
MR	131	65
AF	107	58
PBR	123	77
SNA	109	66
NA	109	60

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, dapat dilihat bahwa nilai post-test responden cenderung menurun dibandingkan *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami siswa juga menurun.

#### **D. Pengolahan Data**

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

##### **1. Uji Normalitas**

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokan data, mentabulasikan data, melakukan perhitungan dari data seluruh sampel (responden) yang diteliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas dengan uji *Kolmogorov- Smirnov*.

Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

**Tabel 4.8. Ouput Normalitas K-S Soal Pre-test**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest
N		5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	99.0000
	Std. Deviation	6.44205
Most Extreme Differences	Absolute	.362
	Positive	.178
	Negative	-.362
Kolmogorov-Smirnov Z		.809
Asymp. Sig. (2-tailed)		.530

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(Sumber: SPSS versi 18)

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data *pre-test* stres akademik siswa adalah 0,530 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *pretest* *Stres akademik* siswa dengan teknik restrukturisasi kognitif berdistribusi normal.

Kemudian untuk ouput hasil uji normalitas data *post test* Stres akademik siswa sebagai berikut:

**Tabel 4.9. Ouput Normalitas K-S SoalPost test**

		post test
N		5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	65.2000
	Std. Deviation	7.39594
Most Extreme Differences	Absolute	.257
	Positive	.257
	Negative	-.165
Kolmogorov-Smirnov Z		.575
Asymp. Sig. (2-tailed)		.896

(Sumber: SPSS versi 18)

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data *post test Stres akademik* siswa adalah 0,896 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *post test Stres akademik* siswa dengan restrukturisasi kognitif berdistribusi normal.

## 2. Uji-T

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu megelompokan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji T, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya restrukturisasi kognitif. Hasil skor rata-rata restrukturisasi kognitif yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata *Stres akademik* siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.10.

**Tabel 4.10. Hasil Paired Samples Statistic**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 <i>Pre-test</i>	99.0000	5	6.44205	2.88097
<i>post test</i>	65.2000	5	7.39594	3.30757

Berdasarkan hasil tabel 4.10 di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 99,00 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 65,20 dapat disimpulkan bahwa rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*, dengan begitu dapat dikatakan bahwa skor *post-test* lebih rendah dari skor *pre-test* yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada *Stres akademik* siswa setelah memperoleh layanan konseling.

Untuk mengetahui nilai hasil korelasi atau hubungan antara pre-test dan post-test saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) layanan konseling maka dapat dilihat hasil dari paired samples correlations maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.11 Paired Samples Correlations**

	N	Colleration	Sig.
<b>Pair 1 Pre-test &amp; Post test</b>	5	,373	,537

(Sumber: SPSS versi 18)

Hasil korelasi dari tabel diatas menunjukkan bahwa diketahui nilai koefisien korelasi (correlation) dari 5 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif didapatkan hasil sebesar 0,373 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,537. Maka dengan demikian dinyatakan bahwa nilai  $0,537 > 0,05$  dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pre-test dan post-test.

**Tabel 4.12 Uji t Berpasangan Pre-test dan Post test Stres akademik Siswa**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre-test - post test	33.80000	7.79102	3.48425	24.12617	43.47383	9.701	4	.001

(Sumber: SPSS versi 18)

Tabel 4.12 menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,701 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 5 - 1 = 4$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,13. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan:  $t_{tabel} < t_{hitung} = 2.13 < 9.70$ . Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima,

dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mereduksi Stres Akademik siswa.

Sebelum memberikan perlakuan (treatment) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa yang tingkat stres akademiknya tinggi. peneliti telah menentukan populasi penelitian terlebih dahulu, yaitu kepada seluruh siswa kelas XI MIPA-F yang berjumlah 22 orang, siswa tersebut telah diberikan pre-test (berupa pengisian angket stres akademik yang kemudian mendapat hasil bahwa 2 dari 22 siswa berada pada kategori tinggi dan ditambah dengan siswa yang nilainya hampir mencapai kategori tinggi sehingga sample dalam penelitian ini menjadi 5 orang. Siswa pada kategori tinggi merasakan dampak yang lebih banyak baik dari segi psikologis seperti mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik dan mudah merasa takut

Dari segi fisiologis, menderita sakit Kepala, gangguan tidur, gangguan makan. dan lainnya. Dari segi kognitif gangguan yang dialami ialah sulit belajar, mudah lupa, berpikir negatif, dan malas belajar. Dan reaksi perilaku mereka melakukan perilaku menyimpang yang bertentangan dengan peraturan sekolah seperti pacarana dan membawa barang elektronik (HP).

Pada penelitian ini, dampak yang dimaksudkan diatas adalah berdasarkan pada variabel dan indikator yang ada pada instrumen penelitian. Variabel tersebut adalah stres akademik dengan memiliki 5 indikator, berdasarkan dampak stres menurut Cox yaitu: reaksi psikologis seperti mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik, dan merasa takut. Reaksi fisiologis seperti sakit

kepala, gangguan tidur, gangguan makan, mudah lelah dan lesu, produksi keringat berlebihan. Reaksi kognitif seperti sulit berkonsentrasi belajar, mudah lupa dalam mengingat, dan berpikir negatif terhadap kegiatan belajar.

Reaksi perilaku seperti malas belajar, suka berbohong, membolos sekolah, menyontek, dan perilaku menyimpang seperti pacaran, membawa HP, tidak mau melakukan ibadah.

#### **A. Pembahasan Stres Akademik Siswa Sesudah Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif di MAS Insan Qurani**

Setelah memberikan perlakuan dengan restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik siswa, terjadi perubahan yang signifikan terhadap hasil skor dan sikap siswa. Dimana pada hasil post-test terdapat perbedaan hasil dari sebelumnya dengan sampel yang sama. Hasil post-test menunjukkan penurunan stres akademik siswa sehingga menduduki kategori rendah.

Treatment telah diberikan sebanyak 4 kali pada siswa yang sama pada hari yang berbeda. Setiap perlakuan tersebut dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif. Sehingga proses konseling dapat dilaksanakan. Untuk dapat mengetahui apakah terjadi penurunan terhadap stres akademik siswa atau tidak, maka diberikanlah *post-test*. *Post-test* adalah kondisi akhir siswa setelah diberikan perlakuan dan berguna untuk mengukur atau mengetahui hasil skor baru yang dimiliki siswa setelah adanya perlakuan.

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi pada setiap kegiatan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan perubahan pola pikir

dan perilaku yang positif. Perubahan tersebut terlihat pada setiap kali pertemuan dalam empat kali treatment.

Pada pertemuan pertama, siswa masih belum terbuka dalam melakukan proses konseling sehingga mereka masih menutupi beberapa pikiran-pikiran negatifnya sehingga tidak semua pikiran negatifnya bisa diganti dengan pikiran positif. Pada pertemuan kedua, siswa mulai leluasa dalam mengemukakan pikiran-pikiran negatifnya, sehingga sudah adanya pemindahan focus dari pikiran negative yang menusak ke pikiran yang positif. Sedangkan pada pertemuan ketiga, peneliti memberikan penguatan pada hal-hal positif pada pola pikir klien serta klien sudah memperlihatkan perubahan tingkah laku. Pada pertemuan terakhir terlihat banyak perkembangan dari sebelumnya karena siswa sudah bisa mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan baik dan benar.

Berdasarkan penjelasan di atas dinyatakan bahwa terdapat perubahan dan terjadi perbedaan sikap siswa pada setiap kali diberikan perlakuan sehingga penurunan stres akademik siswa. Hasil post-test juga menunjukkan bahwa terjadinya penurunan dari segi pretest dan postes. Berdasarkan skor Ltseu diberikan kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan restrukturisasi kognitif adalah lebih rendah dari sebelumnya. Sehingga penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi stres akademik siswa.

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi pada setiap kegiatan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan perubahan pola pikir

dan perilaku yang positif. Perubahan tersebut terlihat pada setiap kali pertemuan dalam empat kali treatment.

Pada pertemuan pertama, siswa masih belum terbuka dalam melakukan proses konseling sehingga mereka masih menutupi beberapa pikiran-pikiran negatifnya sehingga tidak semua pikiran negatifnya bisa diganti dengan pikiran positif. Pada pertemuan kedua, siswa mulai leluasa dalam mengemukakan pikiran-pikiran negatifnya, sehingga sudah adanya pemindahan focus dari pikiran negative yang merusak ke pikiran yang positif. Sedangkan pada pertemuan ketiga, peneliti memberikan penguatan pada hal-hal positif pada pola pikir klien serta klien sudah memperlihatkan perubahan tingkah laku. Pada pertemuan terakhir terlihat banyak perkembangan dari sebelumnya karena siswa sudah bisa mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan baik dan benar.

Dari penjelasan di atas menyatakan bahwa terdapat perubahan dan perbedaan sikap siswa pada setiap kali diberikan perlakuan sehingga terjadi penurunan stres akademik siswa. Hasil post-test juga menunjukkan bahwa terjadinya penurunan dari segi pretest dan postes. Berdasarkan skor tersebut diberikan kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah lebih rendah dari sebelumnya. Sehingga penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi stres akademik siswa

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stres akademik siswa di Mas Insan Qurani dapat disimpulkan bahwa:

1. Stres akademik yang dialami siswa di MAS Insan Qurani rata-rata berada dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai *pre-test* 22 orang siswa, ada sebanyak 21 orang siswa dengan kategori stres akademik sedang, dan hanya 1 siswa saja yang dapat dikategorikan redah.
2. Setelah dilakukan treatment menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada sampel 5 orang siswa didapatkan rata-rata nilai *post test* siswa berada di kategori rendah, yang artinya stres akademik siswa mengalami penurunan.
3. Hasil kolerasi menunjukkan bahwa nilai t tabel untuk derajat kebebasan (df) = 4 adalah 2,13. Setelah dilakukan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 9,701 yang berarti bahwa t hitung lebih besar dari pada t tabel, sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif guna mereduksi stres akademik siswa.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada siswa agar dapat mengelola emosi dengan baik, lebih memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, saling menghargai, toleransi dan bertanggung jawab.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan bimbingan kepada siswa dapat mengarahkan siswa dalam bersikap dan menyikapi permasalahan yang dialami. Memberi bimbingan dengan layanan konseling dapat mempererat hubungan guru dan siswa serta dapat mengetahui persoalan permasalahan siswa baik itu persoalan pribadi, sosial, belajar dan karir. Pemberian layanan bimbingan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik, salah satunya konseling CBT
3. Untuk peneliti, sebaiknya antara peneliti dan koordinator madrasah dapat saling berkoordinasi terkait pemilihan waktu yang tepat untuk pemberian konseling CBT agar dapat berjalan lancar sesuai dengan perencanaan awal. Untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas landasan teori yang berkaitan dengan penyesuaian diri, dalam penelitian ini pemaparan teori tentang penyesuaian diri sangat terbatas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahadi, Saiful, 'Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional)', 2019 <<http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>> [accessed 7 July 2021]
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta Azwar, S. 2000, 2006)
- Calaguas, G., 'No TitleCuruikulum and Sex-Specific Differences in Academic Stress Arising from Perceived Exspection', *Interbnational Journal of Human and Social Sainces*, 6 (1) (2011), 63–66
- Dadang, Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI (Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001)
- Ekawarna, M.Psi, Prof. Dr. Drs. H, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. by Fatmawati B, Jakarta : Bumi Aksara (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018)
- Erford. B.T., *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua). Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto* (Pustaka Belajar, 2016)
- Gladding, T. Samuel, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh* (Jakarta, 2012)
- Hawari, D, *No TitleManagemen Stress, Cemas Dan Depresi* (Jakarta: FKUI, 2001)
- Hurlock, Elizabeth B., *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Suatu Pendakatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (jakarta: Erlangga, 1991)
- Krisnayana, M Antari, and N Dantes, 'Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja', *E-Journal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 2.1 (2014)
- Lestari, T, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2015)
- Manurung, Nixon, *Terapi Reminiscence, Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam MENurunkan Kecemasan Stres Dan Depresi* (Jakarta: Trans Info Media, 2016)
- Mudzakir, Abdul Mujid dan Yusuf, *Nuansa -Nuansa Psikologi Islami* (Jakarta: Raja Graffino Persada, 2001)

- Muksalmina, 'Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry Dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi (Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry', *Jurnal Imliah Dakwah Dan Komunikasi*, 32.1 (2018), 1–113
- Rahmawati, Weni Kurnia, 'Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa', *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2.No 1 (2016), hlm 28.
- Shahmohammadi, 'Students' Coping with Stress at Hight School Level Particulary at 11th & 12th & 12th Grade. Grade.', *Jurnal Social and Behavioral Sciences*, 30 (2011), 395–401
- Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 1988)
- sugiono, *METODE PENELITIAN KOMBINASI (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Sugiyono, *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 14th edn (Bandung: Alfabeta, 2011)
- Yusuf, 'Faktor Faktor-Yang-Mempengaruhi-Stres Akademik', *Psyche 165 Journal*, 13 (2020), 235–39

TENTANG  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;  
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;  
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;  
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk saudara :  
1. Tarmizi Ninoersy, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Wanty Khaira, M. Ed Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk Membimbing Skripsi :  
Nama : Hidayatul Hayah  
NIM : 170213032  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Restruktisasi Kognitif Untuk Menduksi Stress Akademik Siswa di SMA Insan Qur'ani
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 10 Mei 2021  
an. Rektor

Dekan,  
  
Muslim Razali

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-10248/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2021

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Kepala Sekolah MAS Insan Qurani

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **HIDAYATUL HAYAH / 170213032**

Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : Gampoeng Lampeunurut, Dusun Ujong Blang, Kec. Darul Imarah, Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa di MAS Insan Qurani**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 24 Juni 2021

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Dr. M. Chalis, M.Ag.

Berlaku sampai : 13 Agustus  
2021



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR**

Jalan Bupati Saifuddin Zuhari Panglima Petani 221, Telpon 0651-92174, Fax 0651-92497  
KOTA JANTHO - 23511  
email : kakanwil@kakanwilkabacehbesar.go.id

Kota Jantho, 16 Juli 2021

Nomor : B-874/KK. 01.04/PP.00.03/07/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Mohon Bantuan dan Izin Mengumpulkan Data  
Penyusunan Skripsi

Kepada Yth.  
MAS Insan Qurani  
di -  
Tempat

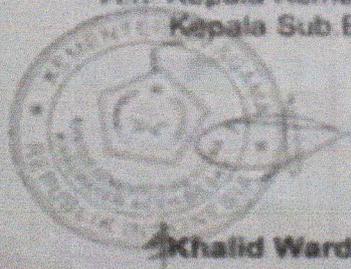
Sehubungan dengan surat Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Nomor: B-10248/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2021 tanggal 24 Juni 2021, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini memberi izin kepada mahasiswa/i yang tersebut namanya dibawah ini:

Nama : Hidayatul Hayah  
NIM : 170213032  
Program Studi : S1 Bimbingan Kounseling

Untuk melakukan pengumpulan data dalam rangka penyusunan Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, di MAS Insan Qurani Aceh Besar dengan judul Skripsi: **"PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA DI MAS INSAN QURANI"**.

Atas bantuan dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

A.n. Kepala Kementerian Agama Kab. Aceh Besar  
Kepala Sub.Bag Tata Usaha



Khalid Wardana

Tembusan:

1. Wakil Rektor Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
2. Mahasiswa pda



**KEMENTERIAN AGAMA  
DAYAH INSAN QUR'ANI**

MADRASAH ALIYAH SWASTA

Jln. Banda Aceh – Medan Km.12,5 Komplek Masjid Baitul 'Adhim

Desa Aneuk Batee Kec. Suka Makmur – Aceh Besar

E-mail : [ma.insanquraani@gmail.com](mailto:ma.insanquraani@gmail.com). hp. 08116714748

NSM : 131211060016 NPSN : 69941566



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : MA.IQ/a.278/VI/2021

Kepala Madrasah Aliyah Swasta Insan Qur'ani dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Hidayatul Hayah  
NIM : 170213032  
Jurusan/ Prodi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Banda Aceh

Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi dengan Judul: ***Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa di MAS Insan Qur'ani*** di Madrasah Aliyah Swasta Insan Qur'ani Aneuk Batee Kec. Suka Makmur Kab. Aceh Besar.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan seperlunya.

Aceh Besar, 28 Juni 2021

Kepala Madrasah



Imani Razali, S.Pd.I.,M.TESOL)

Tembusan:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

### Skala Stres Akademik

Nama :

Kelas :

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	KS	SKS
1	Saya merasa kesal ketika mendapatkan tugas sekolah yang banyak dari guru				
2	Ketika mendapati tugas sekolah yang sulit saya merasa marah				
3	Saya kecewa jika nilai ujian saya tidak mencapai target				
4	Ketika mendapatkan nilai jelek saya merasa sedih				
5	Saya merasa senang meskipun nilai ulangan saya tidak memuaskan				
6	Saya sering gelisah ketika ujian akhir semester akan dilaksanakan				
7	Saya panik Ketika mendapati tugas sekolah yang banyak dari guru				
8	Perasaan gelisah muncul ketika saya masih memiliki tugas yang belum selesai				
9	Saya merasa senang ketika ujian akhir semester akan dilaksanakan				
10	Saya takut jika nilai saya lebih rendah daripada teman saya				
11	Saya takut jika diajarkan oleh guru yang <i>killer</i>				

12	Saya takut teman saya mendapatkan nilai tertinggi di sekolah				
13	Saya tidak takut gagal dalam menyelesaikan tugas yang diberikang guru				
14	Saya selalu percaya diri mengerjakan tugas yang diberikan guru				
15	Saya pusing jika mengerjakan banyak tugas sekolah				
16	Menjelang hari ujian saya pusing karena banyaknya materi yang belum dikuasai				
17	Saya kesulitan tidur ketika menghadapi ujian akhir semester				
18	Saya tidak berselera makan jika memiliki banyak tugas				
19	Nafsu makan saya menurun jika saya memiliki masalah dalam belajar				
20	Semakin banyak tugas yang diberikan membuat saya semakin selera makan				
21	Saya mudah lelah ketika belajar				
22	Saya letih jika menyelesaikan tugas sekolah yang sulit				
23	Suasana belajar yang mencekam membuat saya merasa lesu				
24	Ketika belajar materi yang sulit saya akan lebih bersemangat				
25	Tangan saya mudah berkeringat Ketika sedang ujian				
26	Tubuh saya akan memproduksi keringat lebih banyak ketika saya belajar seharian				

## HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrument : Stres Akademik Siswa

Nama : Hidayatul Hayah

NIM : 170213032

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruksi	Baik
Isi	Baik

Banda Aceh, 22 Juni 2021

Penimbang Instrumen



Maulida Hidayati, M.Pd.

### Hasil Uji Validitas

No	Butir Soal	Total Item Kolerasi	Keterangan
1	Butir1	0.519	Baik
2	Butir2	0.565	Baik
3	Butir3	0.158	Gugur
4	Butir4	0.447	Baik
5	Butir5	0.535	Baik
6	Butir6	0.284	Gugur
7	Butir7	0.48	Baik
8	Butir8	-0.658	Gugur
9	Butir9	0.681	Baik
10	Butir10	0.878	Baik
11	Butir11	0.437	Baik
12	Butir12	0.013	Gugur
13	Butir13	0.589	Baik
14	Butir14	0.551	Baik
15	Butir15	0.635	Baik
16	Butir16	0.62	Baik
17	Butir17	0.348	Gugur
18	Butir18	0.672	Baik
19	Butir19	0.593	Baik
20	Butir20	0.265	Gugur
21	Butir21	0.228	Gugur
22	Butir22	0.573	Baik
23	Butir23	0.68	Baik
24	Butir24	0.217	Gugur
25	Butir25	0.195	Gugur
26	Butir26	0.734	Baik
27	Butir27	0.303	Gugur
28	Butir28	0.168	Gugur
29	Butir29	0.518	Baik
30	Butir30	0.712	Baik
31	Butir31	0.529	Baik

32	Butir32	0.652	Baik
33	Butir33	0.725	Baik
34	Butir34	0.547	Baik
35	Butir35	0.727	Baik
36	Butir36	0.698	Baik
37	Butir37	0.531	Baik
38	Butir38	0.739	Baik
39	Butir39	0.619	Baik
40	Butir40	0.188	Gugur
41	Butir41	0.53	Baik
42	Butir42	0.434	Baik
43	Butir43	0.519	Baik
44	Butir44	0.255	Gugur
45	Butir45	0.667	Baik
46	Butir46	0.615	Baik
47	Butir47	0.478	Baik
48	Butir48	0.442	Baik
49	Butir49	0.692	Baik
50	Butir50	0.301	Gugur
51	Butir51	-0.41	Gugur
52	Butir52	0.227	Gugur
53	Butir53	-0.055	Gugur
54	Butir54	0.119	Gugur
55	Butir55	0.01	Gugur
56	Butir56	-0.01	Gugur
57	Butir57	0.099	Gugur
58	Butir58	0.083	Gugur
59	Butir59	0.468	Baik
60	Butir60	0.183	Gugur

### Hasil Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre-test</i>	99.0000	5	6.44205	2.88097
	<i>post test</i>	65.2000	5	7.39594	3.30757

### Hasil Uji t Berpasangan *Pre-test* dan *Post test* Stres akademik Siswa

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>pre-test</i> - <i>post test</i>	33.80000	7.79102	3.48425	24.12617	43.47383	9.701	4	.001

(Sumber: SPSS versi 18)

### Hasil Uji Normaitas

	<i>post test</i>	
N	5	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	65.2000
	Std. Deviation	7.39594
Most Extreme Differences	Absolute	.257
	Positive	.257
	Negative	-.165
Kolmogorov-Smirnov Z	.575	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.896	

(Sumber: SPSS versi 18)

## DOKUMENTASI KEGIATAN

### KONSELING INDIVIDUAL



### PENYEBARAN ANGKET

