**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Stres Akademik**
3. **Konsep Dasar Stres**

Chaplin (2006: 488) mengartikan “stres sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis”. Senada dengan definisi tersebut, Hartono & Soedarmadji (2012: 36) mengartikan “stres adalah bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu”. Slamet, S & Markam, S (2003) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan dimana beban yang di rasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi bebani itu.

Selanjutnya, Yusuf, S (2011: 105) menjelaskan mengenai stres sebagai berikut:

Stress dapat di artikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, dan tertekan terhadap tuntutan yang di hadapi. Selain itu, stres dapat diartikan juga sebagai reaksi fisik yang tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan diri, merusak harga diri, serta menggagalkan dan keinginan kebutuhannya.

Santrock (2002) juga mengemukakan stres ialah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa (disebut “*stressor*”) yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk *stressor.* Anoraga, P (2014) mengemukakan bahwa stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Seorang ahli menyebut tanggapan tersebut dengan istilah “*fight or flight response*”. Jadi sebenarnya stres merupakan sesuatu yang amat alamiah.

Lazarus & Folkman (Yusuf, S, 2011) mendefinisikan stres sebagai akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Pengertian ini mengimplikasikan bahwa apabila tuntutan itu lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki individu, maka dia akan mengalami stres. Tetapi sebaliknya, apabila kemampuan individu lebih besar daripada tuntutan, atau dia memiliki kesanggupan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi, maka dia menilai tuntutan itu sebagai tantangan, sehingga tuntutan itu tidak menyebabkan stres.

Selain itu Kyrisco & Sutcliffe (Abimanyu, 2009) mengatakan bahwa stres adalah segala kejadian yang dianggap sebagai ancaman terhadap harga diri atau rasa aman individual. Lazarus (Santrock, 2002) berpendapat bahwa sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang digunakan Lazarus menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Hartono (2007) menambahkan stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan *(stimulus stressor)*. Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya.

Pernyataan senada diungkapkan oleh Abimanyu (2009) bahwa stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan di luar kendali seseorang atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Stres didefinisikan sebagai suatu perubahan dalam kecenderungan untuk mempertahankan kondisi psikologi dari seseorang. Selanjutnya Hartono & Soedarmadji (2012) bahwa stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keinginan yang bertentangan, peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan, peristiwa yang tidak bisa diprakirakan, peristiwa di luar batas kemampuan, dan konflik internal sering sebagai sumber stres seseorang.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres ialah suatu keadaan tertekan secara fisik atau psikis karena adanya suatu kondisi ketidaksesuaian antara persepsi, peristiwa dan keadaan-keadaan yang terjadi dengan batas kemampuan diri atau harapan-harapan yang diinginkan.

1. **Pengertian Stres Akademik**

Carveth (Nurmaliyah, 2014) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (Rahmawati & Supriyantini, 2012) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Hartono & Soedarmadji (2012) menjelaskan bahwa di sekolah siswa mungkin mengalami stres saat hubungannya dengan temannya tidak bisa berjalan baik, atau saat mereka menghadapi ujian. Sering terjadi siswa atau mahasiswa ditekan terus menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kurun waktu yang semakin sedikit. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut *stressor* dan dan reaksi orang terhadap respon stres dinamakan respon stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu dampak negatif dan keadaan tidak nyaman secara fisik maupun psikis yang bersumber dari peristiwa-peristiwa atau tuntutan-tuntutan akademik dan disebut sebagai *stressor* yang dipersepsi oleh siswa sebagai sesuatu yang mengancam atau diluar kemampuan diri, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

1. **Penyebab Stres Akademik**

Secara umum, Abimanyu (2009) mengemukakan segala macam stres pada dasarnya disebabkan oleh kekurangmengertian manusia akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustasi, konflik, gelisah dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stres. Adapun penyebab umum stres yang lain adalah beban tugas yang terasa berat, keadaan emosi dan beban tanggung jawab yang berlebih.

Abimanyu (2009) mengemukakan penyebab stres bagi siswa di sekolah dapat berupa:

1. Beban mata pelajaran dan tugas yang berlebihan dari kemampuan siswa
2. Ketidakjelasan peranan dalam proses belajar mengajar
3. Konflik dalam peranan
4. Beban yang berlebihan dalam peranan dan tanggung jawab
5. Tidak adanya kelompok pendukung dalam studi
6. Harapan yang terlalu tinggi dari keluarga
7. Sifat pribadi seperti: ambisius, pencemas, pencuriga dan kaku.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Shahmohammadi (2011) mengenai stres akademik siswa di sekolah menengah Tehran, Iran menunjukkan bahwa penyebab stres dikalangan siswa karena (1) takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi (2) ujian sekolah (3) terlalu banyak konten yang dipelajari (4) jadwal sekolah yang terlalu padat. Semua stress ini terkait dengan masalah akademik.

Desmita (2009) menjelaskan stres yang dialami oleh siswa bersumber dari berbagai tuntutan sekolah. Disekolah ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah akan memicu terjadinya stres. Selanjutnya, Desmita (2009) mengemukakan bahwa *academic stressor*, adalah stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Agolla dan Ongori (Rahmawati & Supriyantini, 2012) menjelaskan stresor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar.

Selain itu Desmita (2009) mengidentifikasi adanya empat tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres bagi peserta didik yaitu *physical demands, task demands, role demands, dan interpersonal demands.*

1. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

*Physical demands* maksudnya adalah stres peserta didik yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres peserta didik ini meliputi: keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan, daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan sekolah dan sebagainya.

1. *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Tugas-tugas yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan demikian tuntutan tugas ini dapat diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari task demans ini meliputi: tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah, dan dirumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Adanya tuntutan tugas sekolah ini, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun disisi lain, tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan.

1. *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Tuntutan peran berhubungan dengan tingkah laku selain dari tuntutan tugas yang diharapkan dari peserta didik sebagai pemenuhan fungsi pendidikan disekolah. Tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah (kepala sekolah, guru-guru, dan pegawai) serta oleh orang tua dan masyarakat kepada peserta didik seperti harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajae yang tinggi, harapan berpartisipasi dalam memajukan kehidupan masyarakat, menguasai keterampilan yang dibutuhkan dilapangan pekerjaan atau perusahaan, dan sebagainya. semua harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.

1. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Tuntutan ini berkaitan dengan kemampuan peserta didik menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan peserta didik disekolah banyak ditentukan oleh kamampuannya mengelola interaksi sosial ini.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa penyebab stres akademik yang terjadi pada siswa berkaitan dengan segala macam tuntutan akademik, kurangnya daya dukung fasilitas yang dimiliki untuk menghadapi segala tuntutan, harapan dan tanggung jawab terhadap sekolah dan orang tua,dan keadaan emosi serta ketidakmampuan yang dimiliki oleh siswa untuk melaksanakan segala bentuk tuntutan tersebut.

1. **Gejala Stres Akademik**

Hartono (2007) mengemukakan bahwa tekanan stres (*stressor*) akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis. Batas kritis tekanan yang menimbulkan stres sangat bervariasi antar individu.

Olejnik dan Holschuh (Rahmawati & Supriyantini, 2012) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

1. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

1. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

1. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

1. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Nurmaliyah (2014:275) menjelaskan gejala stres akademik yang dialami oleh siswa sebagai berikut:

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. seperti; a) secara kognitif (pikiran): kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya; b) secara afektif: munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustasi; c) secara fisiologis: muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin; d) dampak tingkah laku yang muncul antara lain: merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko

Berdasarkan pendapat Nurmaliyah (2014), dapat disimpulkan terdapat empat reaksi yang dapat dirasakan atau di nampakkan oleh siswa yang mengalami stres akademik yaitu kognitif, afeksi, fisiologis, dan perilaku. Reaksi terhadap stres akademik dapat menghambat perkembangan dan prestasi belajar siswa disekolah.

Hal ini tidak jauh berbeda dengan reaksi terhadap stres yang di alami pada umumnya. Mumpuni & Wulandari (2010), reaksi terhadap stres juga dibedakan menjadi empat bagian Pertama adalah reaksi fisik. Reaksi ini adalah reaksi yang paling terlihat. Contohnya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar lebih kencang dari kondisi normal, lidah menjadi kelu, kehilangan nafsu makan, insomnia atau sulit tidur, dan masih banyak lagi. Kedua adalah reaksi emosi. Reaksi ini contohnya marah-marah, cemas, mudah tersinggung, menjadi pesimis, dan masih banyak lagi lainnya. Kondisi ini dipicu karena ketidakstabilan hormon di dalam tubuh penderita stres. Ketiga adalah reaksi kognitif. Contohnya adalah berpikir negatif, sulit konsentrasi, sulit berpikir, dan masih banyak lagi. Orang yang mengalami stres tidak sama dengan orang tanpa stres. Itulah sebabnya reaksi kognitifnya juga tidak sama dengan orang yang normal. Keempat adalah reaksi tingkah laku. Contohnya adalah menarik diri dari lingkungan (*withdrawal*) tidur berlebihan, jadi pendiam, jadi *jutek,* dan masih banyak lagi. Ini bergantung pada kondisi masing-masing individu dan juga lingkungannya.

1. **Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Alvin (Rahmawati & Supriyantini, 2012) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:
2. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

1. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

1. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

1. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik
2. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

1. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-uijan mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

1. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cendrung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

1. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

1. **Teknik Restrukturisasi Kognitif**
2. **Konsep Dasar Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Beamish dkk (Erford dkk, 2010: 109) mengemukakan “*cognitive restructuring is a technique that emerged from cognitive therapy and is usually credited to the work of Albert Ellis, Aaron Beck, and Don Meichenbaum*”. Terdapat dua asumsi dasar teknik restrukturisasi kognitif yaitu yang dikemukakan oleh Gilliland & James (Erford dkk, 2010) yaitu, perilaku menyalahkan diri sendiri berasal dari salah satu perkembangan kognisi yang salah atau pikiran yang irrasional dan/atau pernyataan diri yang menyalahkan diri sendiri dan begitupula pikiran salah atau pernyataan menyalahkan diri sendiri seseorang dapat diubah mengubah kognisi atau pandangannya.

 Sinring (2011) mengemukakan bahwa *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang memahami dampak pemikiran tertentu terhadap tingkah laku tertentu, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan cocok. Teknik ini dapat dilakukan dengan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri menghilangkan pemikiran yang irasional dan menandai kembali diri sendiri.

 Cormier & Nurius (Krisnayana dkk, 2014) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Corey (1995) menjelaskan bahwa dalam pendekatan Meinchenbaum restrukturisasi kognitif memainkan peranan sentral. Dia lukiskan struktur kognitif sebagai aspek pengorganisasian jalan pikiran, yang nampaknya memonitor dan mengarahkan orang dalam menentukan pilihan jalan pikirannya.

Meichenbaum (Winkel, 2004) menjelaskan bahwa orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara kepada diri sendiri yang bersama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialoque*) yang berkisar pada mendengarkan pesan negatif dari diri sendiri dan akan membuat orang itu merasa gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri. Maka perlulah mengubah penilaian diri yang negatif itu menjadi lebih positif, sehingga keyakinan akan diri sendiri akan lebih menguat dan kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi konkret bertambah. Meichenbaum lebih menitikberatkan evaluasi diri yang bercorak negatif.

Menurut Nursalim (2013: 32) menjelaskan:

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 respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013) menjelaskan strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Beck, dkk. (Krisnayana dkk, 2014) menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruk situasi-situasi yang dihadapinya.

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak, dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas disimpulkan bahwa, teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang membantu konseli menganalisa keyakinan-keyakinan menyimpang dan irrasional yang dialami dan dianggap sebagai sumber perilaku dan emosi siswa yang tidak adaptif dan kemudian menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional dan lebih positif.

1. **Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy***

Sejarah *Cognitive Behavior Therapy* dapat dilacak dari awal para perintis psikologi, kecuali untuk konseling kognitif. Apa yang dipraktikkan sekarang ini sesungguhnya telah dikembangkan sejak tahun 50-an dan 60-an. Memasuki tahun 70-an, para pemikir dan praktisi aliran kognitif dan perilaku berusaha menggabungkan kedua pendekatan tersebut sehingga menghasilkan Konseling-Kognitif-Behavioral. Sejak tahun 80-an hingga sekarang ini, konseling Kognitif-Behavioral telah berkembang dan memiliki daya tarik tersendiri karena telah terbukti efektivitasnya dan mampu memberikan pelayanan dalam waktu yang lebih singkat.

Beck (Beck, 2011) mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan “terapi kognitif”. Terapi kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan "*cognitive behaviour theraphy”* oleh banyak ahli di lapangan. Beck (2011) mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis.

Selanjutnya, Beck (Sinring, 2011) mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada konseli agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan kepada hal pribadi yang negatif, konseli di ajar untuk bisa mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka.

Wilding & Milne (2013:19) menjelaskan bahwa:

Gagasan dasar *cognitive behavior therapy* dapat disimpulkan dalam ungkapan: ‘Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang kita rasakan’. *Cognitive behavior therapy* adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku kita

Corey (1995) menjelaskan terapi kognitif behavioral banyak berdasarkan pada asumsi bahwa reorganisasi pernyataan diri seseorang akan menghasilkan suatu reorganisasi perilakunya yang sepadan. Selanjutnya menurut Somers dan Queree (Novitasari, 2013) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan intervensi psikologis yang melibatkan interaksi antara cara berpikir, merasa, dan berperilaku dalam diri seseorang. CBT membantu seseorang mengidentifikasi pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa CBT merupakan suatu pendekatan konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling behavioral. Pendekatan ini membantu konseli merekonstruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negatif sehingga akan menghasilkan suatu pola pikir baru dan tingkah laku positif yang sepadan.

1. **Tujuan *Cognitive Behavior Therapy***

Gladding (Krisnayana dkk, 2014) mengemukakan tujuan dari 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.

Sudrajat (2011) mengemukakan bahwa *cognitive-behavioral therapy* (CBT) merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (*self talk*) terhadap orang lain. Selain itu, terapi juga memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar dapat memiliki cara berpikir yang positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi sedikit atau gangguan yang sedang di alaminya. Sedangkan konseling behavioral memfokuskan pada kegiatan (tindakan) yang dilakukan konseli, menentukan bentuk imbalan (*rewards*) yang dapat mendorong konseli untuk melakukan tindakan tertentu, pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan, guna mencegah konseli melakukan tindakan yang tidak dikehendaki.

Mahmud & Sunarty (2012) mengemukakan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan aplikasi dari berbagai variasi teori belajar dalam menangani permasalahan konseli. Tujuannya adalah untuk menolong konseli keluar dari kesulitannya dalam, berbagai kehidupan dan pengalaman. Terapi ini berfokus pada masalah dan tujuan, diarahkan pada masalah yang berekembang pada situasi sekarang dan pada saat ini (*here and now*). Pendekatan ini memandang individu sebagai pengambil keputusan utama dalam menyelesaikan masalah.

Sehingga tujuan *Cognitive Behavior Therapy* dapat disimpulkan penulis sebagai suatu proses bantuan yang diberikan kepada konseli untuk belajar merubah perilaku ke arah yang lebih baik dengan cara memodifikasi pola pikir, menentang pikiran dan emosi yang salah terhadap situasi tentang diri dan lingkungan serta menenangkan pikiran sehingga dapat membuat keputusan dan memandang peristiwa dan situasi secara tepat. Penggunaan *Cognitive-behavior therapy* ini siswa diharapkan mampu mengubah pemikiran menjadi positif yang kemudian diikuti dengan perubahan emosi dan perilaku yang lebih baik pula.

1. **Prinsip Dasar *Cognitive Behavior Therapy***

Beck (2011) mengemukakan bahwa meskipun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik dan permasalahan konseli, terdapat beberapa prinsip-prinrip tertentu yang mendasari *cognitive behavior therapy*. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor memahami kesulitan konseli, dan strategi dalam merencanakan proses konseling pad setiap sesi.

Prinsip-prinsip dasar dari *Cognitive behavior therapy* yang dikemukakan oleh Beck adalah sebagai berikut:

1. Prinsip pertama: *Cognitive behavior therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif individu. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Konseli terus mengidentifikasi pikiran negatifnya untuk digunakan dalam mengevaluasi perilaku menjadi lebih adaptif dari hasil pemikiran konseli.
2. Prinsip kedua: *Cognitive behavior therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang di hadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan konseling.
3. Prinsip ketiga: *Cognitive behavior therapy* menekankan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan semakin aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap konseling.
4. Prinsip keempat: *Cognitive behavior therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evalusi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
5. Prinsip kelima: *Cognitive behavior therapy* mula-mula menekankan kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber ketakutan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah lakunya kearah yang lebih baik.
6. Prinsip keenam: *Cognitive behavior therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapi bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama, CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling kognitif behavioral serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.
7. Prinsip ketujuh: *Cogntitive behavior therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara enam sampai empat belas sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help.*
8. Prinsip kedelapan: Sesi *cognitive behavior therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah, membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih di pahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* setelah konseling diakhiri.
9. Prinsip kesembilan: *Cognitive behavior therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta mampu menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku, dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka saya akan merasa cemas dan tidak akan mampu berpikir). Dengan cara ini konselor terlibat dalam empirisme kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.
10. Prinsip kesepuluh: *Cognitive behavior therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Prinsip-prinsip dasar ini berlaku untuk semua konseli. Mseki demikian, konseling yang bervariasi menurut pasing-masing karakteristik konseli kesulitan sifat mereka, dan tahap hidup mereka serta perkembangan mereka dan tingkat intelektual, jenis kelamin dan latar belakang budaya. Konseling juga bervariasi tergantung pada tujuan konseli, kemampuan konseli untuk membentuk hubungan yang kuat dengan konselor, motivasi untuk berubah, pengalaman mereka sebelumnya dalam konseling, preferensi mereka untuk terapi dan faktor-faktor lainnya.

1. **Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Untuk memberikan suatu perubahan perilaku, Meichenbaum (Corey, 1995) mengemukakan bahwa “perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan-urutan proses yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif, dan perilaku sebagai akibat dari hasil akhirnya”. Proses perubahan tersebut digambarkan melalui tiga tahap yaitu observasi diri, memulai dialog internal baru, dan mempelajari keterampilan baru. Ketiga aspek tersebut saling bertautan satu sama lain.

Tahap-tahap ini dijelaskan Meichenbaum (Corey, 1995) sebagai berikut:

1. Observasi Diri

Langkah awal dalam proses terapi terdiri dari konseli (siswa) yang belajar cara mengamati perilaku mereka sendiri. Konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis, dan pola reaksi terhadap orang lain. Pada tahap ini, konselor diharapkan mampu melakukan observasi dan analisa gejala demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi. Konselor juga diharapkan dapat memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan, dan mampu memperoleh komitmen dari konseli untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami. Serta konselor diharapkan mampu menjelaskan kepada konseli formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi. Apabila konseli mengalami suatu permasalahan ingin melakukan perubahan yang konstruktif misalnya pertama-tama konseli harus menyadari bahwa mereka bukanlah “korban” dari perasaan dan pikiran negatif. Melainkan sebenarnya mereka ikut andil dalam menciptakan masalah tersebut melalui dialog dilakukan terhadap diri sendiri.

Sudrajat (2011: 72) mengemukakan bahwa:

Dalam terapi kognitif behavioral (TKB), konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik-emosional. Fokus dalam terapi ini adalah berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri (*self-talk*).

Berdasarkan pendapat Sudrajat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konselor memiliki peran untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir mereka.

1. Memulai Dialog Internal yang Baru

Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpangnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif perilaku adaptif yang akan membawa perubahan tingkah laku, kognitif dan afektif. Apabila konseli berharap untuk bisa berubah, apa yang mereka katakan tentang diri mereka sendiri diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku yang baru yang akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli. Konseli belajar mengubah untuk mengubah dialog internal mereka melalui terapi. Dialog internal mereka yang baru berfungsi sebagai petunjuk jalan menuju perilaku yang baru. Pada gilirannya nanti, proses ini memiliki dampak pada struktur kognitif konseli.

Dialog internal dapat dilakukan dengan memberikan kondisi-kondisi yang merangsang aktivitas kognisi dari konseli untuk menentukan apa yang akan dilakukan saat berhadapan dengan kondisi yang disuguhkan. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan suatu tingkah laku baru, yang akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli. Pada tahap ini, konselor berusaha membantu konseli untuk mencari emosi yang negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Dalam rahap ini, konseli diharapkan mampu memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama. Selain itu, konselor juga diharapkan mampu memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif.

1. Mempelajari Keterampilan Baru

Fase proses modifikasi ketiga ini terdiri dari mengajar konseli keterampilan menangani sesuatu yang lebih efektif, yang dipraktekkan dalam situasi kehidupan nyata pada saat bersamaan, konseli terus fokus pada tugas membuat pernyataan baru terhadap dirinya sendiri dan terus mengamati serta mengevaluasi hasilnya.

Restrukturisasi kognitif yang merupakan suatu teknik dalam *Cognitive Behavior* *Therapy* yang dapat digunakan untuk membantu siswa menangani permasalahan yang mereka hadapi dalam proses perkembangannya termasuk permasalahan mengenai stres. Pada pelaksanaan Terapi Kognitif–Behavioral, konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik-emosional. Fokus dalam terapi ini adalah mengubah pikiran atau pembicaraan diri sendiri (*self talk*).

1. **Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Stres Akademik.**

Teknik restrukturisasi kognitif diyakini mampu mengurangi stres akademik siswa dengan melakukan penyusunan kembali pikiran-pikiran negatif ke arah yang lebih positif sehingga akan diubah menjadi pikiran-pikiran positif terhadap stressor akademik yang ada.

Sudrajat (2011: 72) menjelaskan bahwa:

Terapi Kognitif-Behavioral dapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu: seperti: depresi, kecemasan, dan gangguan panik, atau dalam menghadapi peristiwa hidup lainnya, seperti: kematian, peceraian, kecacatan, pengangguran, masalah yang berhubungan dengan anak-anak dan stres.

 Restrukturisasi kognitif berusaha mengubah pikiran-pikiran dan pandangan negatif terhadap stressor akademik sehingga keyakinan diri sendiri untuk menghadapi akan stressor akademik dapat bertambah dan menghadapi stressor akademik dengan keyakinan yang lebih positif.

 Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliyah (2014) yang menunjukkan bahwa stres akademik siswa mengalami penurunan setelah berikan teknik *cognitive behavior therapy.* Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliyah secara umum menunjukkan bahwa teknik *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan stres akademik siswa.

1. **Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy***

 Wilding & Milne (2013) mengemukakan beberapa kelebihan *Cognitive Behavior Therapy* seperti lebih berfokus pada masalah, berdurasi singkat dan karena *Cognitive Behavior Therapy* melibatkan konseli untuk melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri, maka *Cognitive Behavior Therapy* juga menjadi model pendidikan. Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* menjadi terapi yang efektif, cepat dan hasilnya tahan lama.

Selain kelebihan CBT, Wilding & Milne (2013) mengemukakan kelemahan *Cognitive Behavior Therapy* yakni:

1. *Cognitive Behavior Therapy* hanya menolong individu yang cerdas dan pandai
2. *Cognitive Behavior Therapy tidak* terlalu memperhatikan emosi
3. *Cognitive Behavior Therapy* tidak tertarik pada informasi-informasi penting tentang masa lalu konseli*.*
4. **KERANGKA PIKIR**

Stres akademik merupakan stres yang di alami siswa yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa disekolah. Stres akademik merupakan suatu dampak negatif dan keadaan tidak nyaman secara fisik maupun psikis yang bersumber dari peristiwa-peristiwa atau tuntutan-tuntutan akademik dan disebut sebagai *stressor* yang dipersepsi oleh siswa sebagai sesuatu yang mengancam atau diluar kemampuan diri, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Stres akademik yang terjadi pada siswa berkaitan dengan segala macam tuntutan akademik, kurangnya daya dukung fasilitas yang dimiliki untuk menghadapi segala tuntutan, harapan dan tanggung jawab terhadap sekolah dan orang tua dan keadaan emosi serta ketidakmampuan yang dimiliki oleh siswa untuk melaksanakan segala bentuk tuntutan tersebut. Stres akademik ini berawal persepsi atau sudut pandang negatif siswa mengenai peristiwa-peristiwa atau tuntutan akademik yang mereka alami sehingga memberikan pengaruh terhadap respon mereka dalam mengahadapinya.

Dalam rangka membantu siswa yang mengalami stres akademik, maka peneliti mencoba untuk memberikan bantuan berupa pemberian teknik restrukturisasi kognitifuntuk mengurangi stres akademik siswa. Pikiran-pikiran irrasional dan keyakinan siswa yang salah terhadap tuntutan akademiknya akan mengakibatkan mereka cenderung mengalami stres akademik. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang membantu siswa menganalisa keyakinan-keyakinan menyimpang dan irrasional yang dialami dan dianggap sebagai sumber perilaku dan emosi siswa yang tidak adaptif dan kemudian menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional dan lebih positif. Sudrajat (2011) menjelaskan terapi kognitif-behavioral dapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu: seperti: depresi, kecemasan, dan gangguan panik, atau dalam menghadapi peristiwa hidup lainnya, seperti: kematian, peceraian, kecacatan, pengangguran, masalah yang berhubungan dengan anak-anak dan stres. Dari pendapat tersebut, teknik restrukturisasi kognitif yang merupakan suatu pendekatan kognitif-behavioral di rasa efektif untuk menangani masalah stres yang terjadi pada siswa.

Proses pemberian bantuan menggunakan restrukturisasi kognitif melalui tiga tahap yaitu observasi diri, memulai dialog internal yang baru, mempelajari keterampilan baru. Melalui tahap-tahap tersebut, siswa belajar mengamati perilaku mereka sendiri dan mengenali pikiran negatif yang muncul terhadap *stressor* akademik kemudian menganalisa keyakinan-keyakinan dan pikiran negatif tersebut. Selanjutnya, konseli membangun pikiran–pikiran positif melalui dialog internal baru terhadap diri mereka sendiri sehingga pandangan atau persepsi mereka terhadap *stressor* akademik menjadi lebih positif pula diikuti oleh perilaku yang lebih adaptif.

|  |
| --- |
| **Stres Akademik Tinggi*** Mudah pusing
* Mudah lelah
* Takut menghadapi ujian
* Sulit berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran
* Menarik diri dari lingkungan
* Mengalami gangguan tidur dan makan
 |

|  |
| --- |
| **Restrukturisasi Kognitif*** Tahap Observasi Diri
* Tahap Memulai Dialog Internal Baru
* Tahap Mempelajari Keterampilan Baru
 |

|  |
| --- |
| **Stres Akademik Menurun*** Selalu fokus
* Selalu aktif
* Percaya diri
* Mengatasi gangguan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas
* Berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran
* Tidur dan makan teratur
 |

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir maka hipotesis penelitian ini adalah “ Teknik Restrukturisasi Kognitifdapat Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre “.