

# Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMAN 1 Parepare)

## Academic Stress During the Covid-19 Pandemic (Case Study at SMAN 1 Parepare)

Alifah Sulaeman<sup>1\*</sup>, Abdul Saman<sup>2</sup>, Fadhilah Umar<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: riskaananda1112@gmail.com

### Abstrak

**ALIFAH SULAEMAN, 2021.** *Stres Akademik selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Pare-Pare). Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Bapak Dr. Abdul Saman, M.si, Kons dan Ibu Nur Fadhilah Umar, S.Pd. M.Pd).*

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah tentang stres akademik selama covid-19 di SMA Negeri 1 Pare-pare, Kota Pare-pare. Kajian utama dari penelitian ini adalah : (1) Gambaran stress akademik siswa kasus berinisial AAR di SMA Negeri 1 Parepare. (2) Apa faktor-faktor yang menimbulkan stress akademik pada siswa kasus berinisial AAR di SMA Negeri 1 Parepare. (3) Bagaimana upaya penanganan stress akademik pada siswa kasus berinisial AAR di SMA Negeri 1 Parepare. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, menggunakan data primer dan sekunder, dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu : (1) Gambaran stress yang dirasakan selama pandemic covid-19 kasus berinisial AAR di SMA Negeri 1 Parepare meliputi sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas, jenuh, dan berpikir negative. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik selama pandemi yaitu faktor eksternal dan internal seperti konflik, tekanan, self implosed, lingkungan fisik, sekolah, dan keluarga. (3) Upaya yang dapat dilakukan terhadap subjek yang mengalami stress akademik adalah dengan pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi stress akademik siswa kasus berinisial AAR selama pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Pare-pare.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik, Pandemi covid-19, Cognitive Behavioral Therapy, Teknik Restrukturisasi Kognitif.*

### Abstract

**ALIFAH SULAEMAN, 2021.** *Academic Stress during the Covid-19 Pandemic (Case Study at SMA Negeri 1 Pare-Pare). Essay. Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education. Makassar State University (supervised by Dr. Abdul Saman, M.si, Kons and Mrs. Nur Fadhilah Umar, S.Pd. M.Pd).*

The problem discussed in this study is about academic stress during covid-19 at SMA Negeri 1 Pare-pare, Pare-pare City. The main studies of this study are: (1) Description of the academic stress of the case student with the initials AAR at SMA Negeri 1 Parepare. (2) What are the factors that cause academic stress in students with the initials AAR at SMA Negeri 1 Parepare. (3) How to deal with academic stress on students with the initials AAR at SMA Negeri 1 Parepare. The approach in this research is a qualitative approach with the type of clinical case study research. Data were collected through interviews, and observations. Data analysis used descriptive analysis, used primary and secondary data, with triangulation technique. The results obtained are: (1) The description of the stress felt during the COVID-19 pandemic with the initial AAR case at SMA Negeri 1 Parepare includes difficulty concentrating, decreased achievement, loss of hope, no priority, boredom, and negative thinking. (2) The factors that influence academic stress during the pandemic are external and internal factors such as conflict, pressure, self implosed, physical environment, school, and family. (3) Efforts that can be made to subjects experiencing academic stress are by providing Cognitive Behavioral Therapy with cognitive restructuring techniques in reducing academic stress for students with the initials AAR during the covid-19 pandemic at SMA Negeri 1 Pare-pare.

**Keywords:** Academic Stress, Covid-19 Pandemic, Cognitive Behavioral Therapy, Cognitive Restructuring Techniques.

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang menitikberatkan pada teknologi yang bertujuan memberikan pendidikan kepada peserta didik yang tidak terhalang dengan ruang, waktu dan tenaga serta memberikan akses pembelajaran dengan kemudahan pelaksanaan serta standar tertentu selama keadaan darurat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) ternyata menimbulkan masalah pada siswa baik secara fisik maupun psikologisnya. Khususnya siswa sekolah menengah atas (SMA).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 04 Januari 2021 dengan salah satu siswa berinisial AAR di SMA Negeri 1 Parepare mengatakan bahwa: Menurut AAR pembelajaran dirumah dipandang kurang efektif dikarenakan AAR merasa butuh dibimbing secara langsung. Selain masalah tersebut, terdapat masalah yang lain yang dialami oleh AAR, yaitu : Masalah selanjutnya terkait pembelajaran jarak jauh yaitu AAR merasa cemas ketika pembelajaran kembali normal nantinya, AAR khawatir tidak dapat memahami materi dikarenakan materi selama pembelajaran daring belum dipahami, sehingga AAR cemas akan nilai yang didapatkan nantinya. AAR juga termasuk anak yang perfeksionis sehingga menjadi beban baginya jika tidak sempurna dalam mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk tidak mengumpulkannya jika dirasa tidak sempurna. Pernyataan ini didukung oleh pernyataan AAR selanjutnya yaitu:

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa ternyata selama pembelajaran daring berlangsung AAR merasa jenuh dengan tugas yang banyak, sulit berkonsentrasi, berpikir negatif terhadap nilai mata pelajarannya, perfeksionis serta sangat membutuhkan bimbingan secara langsung dari guru.

Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) mengatakan bahwa indikator gejala stres akademik meliputi gejala fisik (pusing, sulit tidur, telapak tangan berkeringat), gejala perilaku (agresif, menyendiri, menyalahkan orang lain), gejala kognitif (sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, prestasi menurun), dan gejala emosional (mudah marah, murung, cemas). Jika dikaitkan dengan keterangan yang diberikan siswa yang berinisial AAR, gejala yang ditunjukkan adalah gejala pada kognitifnya seperti sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, kekhawatiran yang berlebih terkait masalah pembelajaran selanjutnya, serta kejenuhan yang dialami.

Stres akademik sangat lekat dialami oleh siswa pada masa pandemi. Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa stres akademik pada saat pandemi berbeda dengan stres akademik sebelum pandemi. Hal ini dikarenakan pada saat pandemi adanya perubahan terhadap kurikulum pembelajaran, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran serta suasana yang baru menyebabkan timbulnya stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru dirasakan oleh siswa. Perubahan yang terlalu singkat ini membuat siswa kebingungan dan ditambah dengan kendala - kendala yang ditemui siswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan siswa menjadi stres (Yadi Jatira (2020)).

Pembelajaran yang dialihkan dari rumah, penjelasan secara virtual dari guru yang tidak mudah dipahami serta banyaknya tugas yang diberikan oleh guru merupakan kejadian yang dialami oleh AAR. Atas kejadian tersebut AAR mempersepsikan dirinya kurang mampu dalam menyelesaikan setiap tuntutan yang dibebankan kepadanya, ia merasa jenuh, sulit berkonsentrasi, berfikir negatif, serta menginginkan kesempurnaan terhadap setiap tugas yang dikerjakan. Pikiran irasional yang dimiliki oleh AAR terhadap kejadian yang dialami mengakibatkan banyaknya tugas yang tidak terkumpul, sengaja terlambat mengikuti pembelajaran, serta tidak bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Dari tuntutan tersebut menghasilkan tekanan-tekanan pada diri siswa. Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang.

Fatimah (2020) mengatakan bahwa kognitif behavior terapi berasumsi, Setiap tingkah laku manusia didominasi oleh proses kognitifnya. Salah satu Teknik kognitif behavior terapi adalah Teknik Restrukturisasi kognitif. Teknik ini telah berhasil digunakan pada penderita depresi, gangguan panik, masalah self esteem, stres, pikiran yang mengidentifikasi diri, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan zat (Yulianti & Karneli, 2020). Restrukturisasi Kognitif telah terbukti keobjektifitasannya dalam menangani persoalan tentang distorsi kognitif dengan menstrukturkan ulang pikiran yang menimbulkan perdebatan atau pikiran yang negatif ke arah pikiran yang lebih sehat atau pikiran positif.

Stres akademik yang dialami siswa menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan menghadapi tuntutan yang datang. Siswa yang mengalami stres akademik yang mempersepsikan dirinya tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan belajar maupun tekanan-tekanan yang berasal dari luar dirinya akan dituntun untuk mengidentifikasi pikiran yang negatif kearah positif agar mencapai perkembangan yang optimal. Nurmalasari et al (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa Penurunan yang signifikan terjadi pada gejala pikiran menunjukkan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengintervensi kondisi pikiran-pikiran siswa yang mengalami stres akademik yang semula bersifat maladaptif menjadi sesuai.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan yang muncul karena siswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil terbaik dalam ujian atau ulangan, namun terdapat batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa tegang (Busari, 2012).

Stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan akademik dan dipersepsikan siswa sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi, kognitif dan perilaku.

### 2.2 Aspek-aspek Stres Akademik

Busari, (2014) mengukur stres akademik dari gejala stres yang meliputi:

#### A. Aspek fisik (physiologic).

Respon tubuh untuk mempertahankan diri dari situasi yang mengancam (memicu stres) dikenal dengan General Adaptation Syndrome (Semiun, 2006). General Adaptation Syndrome (GAS) membagi respons fisik, yaitu ketegangan otot, leher kaku, dan gangguan dibagian kepala

#### B. Aspek emosional (emotional).

Ketika seseorang sedang stres, dia sering bereaksi secara emosional. Namun stres seringkali menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan daripada yang menyenangkan (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian Sigarlaki (2014) menggambarkan aspek emosional yang dapat dirasakan dengan adanya gejala atau perasaan bosan atau jenuh, perasaan lelah, perasaan gagal, perasaan tidak mampu, sedih dan perasaan tidak menyenangkan dalam situasi yang berbeda.

#### C. Aspek pikiran (cognition).

Respon kognitif adalah memikirkan stres dan situasi stres yang akan datang. Respon kognitif merupakan respon terhadap sumber stres yang positif

pada siswa. Respon kognitif menunjukkan penggunaan keterampilan pemecahan masalah untuk mengurangi stres (Misra & Castillo, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Busari (2011) dan Sigarlaki (2014) menjelaskan aspek kognitif yang dapat dilihat dari adanya gejala konflik, seperti keraguan tentang cita-cita, keinginan untuk mengubah cita-cita, keinginan untuk meninggalkan studi. atau berhenti belajar, dan pikiran untuk mengabaikan saran atau peringatan dari orang lain.

#### D. Aspek perilaku (behavior).

Respon perilaku merupakan perilaku yang paling utama terhadap stres. Sebagian besar respons perilaku terhadap stres melibatkan perilaku *coping*. Perilaku yang diklasifikasikan sebagai pemecahan masalah adalah upaya aktif untuk mengatasi, mengurangi, dan mentolerir tuntutan yang disebabkan oleh stres (Weiten, 2001). Aspek ini ditandai dengan perilaku malas, penundaan, penarikan diri dan pencarian kesenangan, dan keluhan tentang keadaan.

Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham, (2008) ada empat, yaitu

- a. Aspek kognitif meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Seperti kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi serta performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, mudah lupa dan munculnya pikiran yang tidak biasa.
- b. Aspek afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.
- c. Aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun. Seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk dan peningkatan produksi keringat. Secara fisik kondisi stres muncul dengan muka memerah, pucat, badan terasa lemah, merasa tidak sehat, jantung bedebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin.
- d. Aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial). Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, penundaan tugas dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko.

### 2.3 Faktor – faktor stres akademik

Menurut Gadzella dan Baloglu (dalam Aryani, 2016) terdapat dua faktor-faktor stres akademik, yaitu:

- a. Stres yang bersumber dari faktor internal, meliputi:
  1. Frustrasi. Frustrasi terjadi apabila tujuan dalam hidup memiliki hambatan dalam pencapaiannya. Dimana frustrasi dapat bersumber dari dalam dan luar individu.
  2. Konflik. Konflik muncul ketika siswa berada di bawah tekanan untuk memilih terhadap dua atau lebih hal yang berlawanan.
  3. Tekanan. Tekanan yang dialami siswa berasal dari dalam maupun luar diri atau keduanya. Misalnya ambisi siswa berasal dari dalam, namun terkadang dikuatkan oleh pihak luar.
  4. Self Imposed. Self Imposed yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, hasil ujian yang didapatkan siswa harus tinggi dan bias mengalahkan temantemannya.
- b. Stres yang bersumber dari faktor eksternal, meliputi:
  1. Keluarga. Bagaimana kondisi dan keadaan di dalam keluarga otomatis akan memberikan stres pada siswa. Kondisi dan keadaan yang dimaksud seperti konflik yang muncul dan peristiwa yang terjadi. Misalnya, orangtua yang bertengkar atau orangtua yang selalu sibuk di luar rumah.
  2. Sekolah. Stres yang berkaitan dengan sekolah mencakup dua, (1) tekanan akademik (pengaruh lingkungan sekolah, seperti cara guru mengajar, tugas, mata pelajaran, manajemen waktu, dan ujian) dan (2) tekanan sebaya (konflik, persainagn, diterima atau ditolak kelompok sebaya, atau lawan jenis)
  3. Lingkungan fisik. Hal ini berkaitan dengan kondisi alam dan sekitarnya yang membuat siswa tidak nyaman dan stres. Misalnya cuaca yang panas, membuat anak tidak dapat belajar dengan nyaman, keramaian, atau lingkungan yang padat dan sesak sehingga anak tidak bias berkonsentrasi belajar.

Berdasarkan faktor-faktor yang menjadi sumber stres akademik di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua hal yang menjadi sumber stres akademik yaitu Stres yang bersumber dari faktor internal (frustrasi, konflik, tekanan dan self imposed), stres yang bersumber dari faktor eksternal (keluarga, sekolah dan lingkungan fisik).

Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Puspita (dalam Barseli & Ildil, 2017) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

- a. Faktor internal, meliputi:
  1. Pola Pikir

Stres akademik yang dialami siswa merupakan salah satu stres yang bersifat negatif atau kecemasan, artinya stres tersebut muncul dari pola pikir negatif siswa. Peran berpikir sangat penting dalam menghadapi kejadian yang tidak menyenangkan. Siswa yang menggunakan pola berpikir positif umumnya lebih siap untuk masalah yang tidak menyenangkan dan mendesak. Pola berpikir positif berhubungan dengan rasa takut, artinya semakin tinggi tingkat berpikir positif siswa maka semakin rendah tingkat ketakutannya (Mayasari, 2016). Siswa dengan pola pikir positif dapat melihat masalah dari sisi positif sehingga dapat dipandang sebagai sesuatu yang menyenangkan. Mencari sesuatu yang lucu dapat membuat mood dan pikiran emosional menjadi lebih positif, dapat membuat mereka tertawa, merasa nyaman dan melupakan pemicu stres. O'connel (dalam Putri, 2017) mengatakan bahwa dengan melihat masalah dari sudut pandang yang 'lucu', berpikir positif dapat mengurangi kecemasan. Siswa yang menertawakan humor tergantung dari selera humor yang dimilikinya. Selera humor yang baik dapat menghasilkan penilaian kognitif yang lebih positif. Siswa dengan selera humor tinggi akan lebih positif dalam melihat kejadian buruk dibandingkan siswa dengan selera humor rendah.

#### 2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat ketahanan stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih rendah daripada siswa yang pesimis. Menurut Martin (dalam Putri 2017), melihat ciri yang mempengaruhi penilaian, perasaan atau masalah dari sudut pandang yang berbeda, salah satunya adalah sifat ekstraversi yang mencakup selera humor. Siswa dengan selera humor tinggi memiliki persepsi, penilaian, dan emosi yang lebih positif, sehingga lebih mampu menyadari dan mengelola tingkat stres yang lebih rendah dalam situasi stres dibandingkan siswa dengan selera humor yang rendah.

#### 3. Keyakinan

Keyakinan diri siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

#### b. Faktor eksternal, meliputi:

1. Pelajaran lebih padat. Waktu pelajaran yang banyak menimbulkan beban untuk siswa yang semakin meningkat.
2. Tekanan untuk berprestasi yang tinggi. Tekanan ini utamanya berasal dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
3. Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi pembeda status sosial, siswa yang memiliki prestasi yang tinggi akan disukai, sebaliknya siswa

yang tidak memiliki prestasi akan cenderung ditolak di lingkungannya.

4. Orangtua saling berlomba. Pada sebagian orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk memiliki anak-anak yang mempunyai kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Artinya faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri.

## 2.4 Restrukturisasi kognitif

### 2.5 Definisi Restrukturisasi kognitif

Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C (2010) mengemukakan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) adalah proses psikoterapi yang berfokus pada tindakan kognitif yang dimodifikasi secara langsung. Beck (1970) menyatakan bahwa proses CBT adalah proses dimana individu akan dibantu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang negatif ke pemikiran yang lebih positif. Beberapa pemaparan diatas adalah beberapa contoh proses terapi kognitif dan yang paling umum digunakan adalah Restrukturisasi Kognitif, teknik ini adalah salah satu teknik CBT yang sering digunakan terapis untuk melakukan modifikasi kognitif yang tidak merubah proses terjadinya masalah yang dialami.

Deacon et al., (2011) juga mengemukakan bahwa disfungsi kognisi adalah keadaan yang secara langsung berkontribusi pada penciptaan emosi negatif dan berbagai teknik yang sering digunakan untuk mengatasi masalah seperti ini, teknik umum Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah restrukturisasi kognitif, dimana terapis akan menginstruksikan individu untuk mengidentifikasi masalah maladaptif dan negatif serta perilaku menolak individu setelah menerima bencana atau masalah, sehingga individu tersebut menolaknya saat ini. Syaratnya, ini akan menjadi tugas konselor untuk membuat konseli untuk berbagi satu sama lain sehingga mereka dapat menerima keadaan mereka.

Dasar pemikiran yang digunakan dalam *cognitive restructuring* adalah upaya membangun keyakinan bahwa konseli dapat mempengaruhi kinerja dan komunikasi interpersonal. Secara khusus, pikiran yang merusak diri sendiri atau pernyataan diri yang tidak rasional dapat menyebabkan kinerja terganggu, suatu proses yang berulang dalam siklus seperti itu dan menggantikan siklus yang lebih rasional (Ellis, 1998; Ellis & Harper, 1975).

Cormier & Cormier (2009) mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif benar-benar

berfungsi untuk mengubah kesimpulan negatif ketika seseorang menghadapi bencana atau masalah dalam hidup mereka dan akan memberikan kognisi baru yang lebih rasional untuk proses kehidupan mereka. Hamdan, (2008) mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan suatu bentuk terapi kognitif yang mengajak klien untuk mengidentifikasi atau mengevaluasi pikiran-pikiran stres atau perilaku disfungsi yang secara otomatis didapat ketika mengalami kejadian tertentu, seperti bencana alam atau perilaku mereka sendiri. Nevid et al., (2005) menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli memberikan gambaran atau alternatif yang berbeda terhadap pemikiran yang tidak menerima kondisi lingkungan dan mencari alternatif pemikiran yang lebih positif sehingga individu dapat menghadapi lingkungan dengan tenang dan lebih baik. Apriyanti, (2013) mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari beberapa teknik dalam teori perilaku kognitif yang menitikberatkan pada proses perubahan persepsi negatif yang muncul setelah menerima masalah atau peristiwa tertentu.

Berdasarkan beberapa penjelasan teoritis di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan mengarahkan individu untuk meningkatkan fungsi berpikir, menekankan pengambilan keputusan otak sebagai pusat analisis untuk mengurangi kesalahan berpikir negatif dan menimbulkan kesan negatif terhadap diri individu.

### 2.6 Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Apriyanti (2013) mengemukakan tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu melatih dan membangun mentalitas individu agar lebih rasional dan positif. Kesalahan individu dalam memikirkan suatu masalah akan diungkapkan melalui pernyataan diri yang negatif, pikiran negatif menunjukkan pikiran, pandangan dan keyakinan yang tidak rasional. Solihat, (2011) berpendapat bahwa restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran yang salah dan irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif, pernyataan diri yang negatif akan menunjukkan penerimaan yang rendah terhadap situasi tersebut.

Adiputra, S., Mujiyati., (2013) menjelaskan beberapa tujuan teknik restrukturisasi kognitif, konseli diberikan beberapa sudut pandang yang bertentangan dengan emosi negatif dan pemikiran irasional tentang masalah yang dialami individu.

Berdasarkan beberapa pandangan yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa

restrukturisasi kognitif merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengubah cara pandang irasional individu dan menyalahkan diri sendiri dalam perspektif yang lebih luas dan rasional, menerima lebih banyak situasi dan berpikir logis.

## 2.7 Tahap Restrukturisasi Kognitif

Cormier, Nurius, dan Osborn (2009) mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif memiliki enam tahap, antara lain:

### 1. *Rationale: purpose and overview of the procedure*

Tahap awal ini berisi membangun *building rapport* yang bertujuan untuk meningkatkan kedekatan antara fasilitator dengan peserta serta memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari prosedur yang akan berlangsung selama beberapa hari ke depan.

### 2. *Identification of client perceptions and feelings in problem situations*

Tahap kedua bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi dan perasaan awal klien saat menerima bencana atau saat berada dalam situasi bermasalah.

### 3. *Deliberate enactment of selected perceptual features*

Pada tahap ini individu akan diarahkan untuk menelusuri keadaan yang terjadi pada dirinya, sehingga hal tersebut dilakukan untuk mendukung tahapan selanjutnya, sehingga fasilitator dapat mengetahui persepsi individu terhadap situasi yang tidak menerimanya.

### 4. *Identification of alternative perceptions*

Tahapan ini berkaitan dengan sebelumnya, setelah individu dibuat untuk memikirkan situasi yang terjadi pada dirinya, pada tahap ini individu akan diarahkan untuk mencari alternatif persepsi tentang apa yang tampak.

### 5. *Modification of perceptions in problem situations*

Dapat dikatakan bahwa tahapan ini merupakan inti dari proses restrukturisasi Cormier, Nurius dan Osborn (2009), karena pada tahapan ini fasilitator akan merubah persepsi tentang permasalahan yang dihadapi individu.

### 6. *Homework and follow up*

Tahapan terakhir ini diharapkan dapat menjadi penyelesaian dari semua rangkaian pelatihan, karena fasilitator akan mengulang dan merangkum semua materi dasar dan memberikan tugas rumah berupa lembar evaluasi terhadap pemikiran-pemikiran atau perubahan-perubahan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan sebagai tindak lanjut dari pelatihan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu metode intervensi kognitif yang bertujuan untuk membentuk kembali atau mengubah pikiran negatif individu terhadap masalah yang dihadapi. Untuk

menciptakan kognisi baru yang lebih positif tentang masalah tersebut.

## 3. METODE PENELITIAN

### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pada penelitian ini calon peneliti menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif sendiri bertujuan untuk memahami subjek dan tidak untuk membuat generalisasi, karena pendekatan ini berasumsi bahwa manusia merupakan makhluk aktif yang perilakunya bebas dan tidak didasarkan pada hukum sebab-akibat (Alsa, 2014).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus, Azwar (2015) menyatakan penelitian studi kasus yang lebih intensif dan mendalam ini ditujukan untuk memperoleh gambaran lengkap mengenai subjek yang diteliti dengan cakupan penelitian meliputi keseluruhan kehidupan ataupun beberapa aspek tertentu saja.

Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang faktor yang berhubungan dengan stres akademik selama pandemi covid-19, baik yang berasal dari kata tertulis atau lisan dari para narasumber sebagai mana adanya, untuk kemudian dapat dilakukan perencanaan penanganan dengan melaksanakan atau memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat untuk menangani stres akademik.

### 3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif yang menjadi alat utama adalah manusia (*human tools*), artinya melibatkan peneliti sendiri sebagai instrumen dengan memperhatikan kemampuan peneliti dalam hal bertanya, melacak, mengamati, memahami dan mengabstraksikan sebagai alat penting yang tidak dapat diganti dengan cara lain.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen kunci serta aktif juga instrumen manusia, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu siswi di SMA Negeri 1 Parepare yang berinisial

AAR. Dimana dalam hal ini, AAR ditetapkan sebagai kasus serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan AAR teridentifikasi mengalami stres akademik. Hal ini karena AAR menunjukkan gejala pada kognitifnya yaitu kejenuhan dengan tugas yang banyak, sulitnya berkonsentrasi, cemas terhadap nilai mata pelajarannya, perfeksionis, sulitnya pembelajaran tanpa bimbingan secara langsung mengakibatkan stres akademik pada siswa.

### 3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di SMA Negeri 1 Parepare terletak di Jl. Matahari, Kec. Ujung Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Sekolah ini berada dipusat Kota Parepare. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada saat KKN disekolah tersebut banyaknya siswa yang mengalami gejala stres akademik, setelah wawancara awal dengan guru BK maka ditemukanlah satu siswa dengan keunikan masalahnya yang teridentifikasi mengalami stres akademik.

### 3.5 Jenis Data

#### 1. Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai gambaran stres akademik, yaitu dengan wawancara terhadap satu siswi. Sumber data utama pada penelitian ini adalah konseli AAR yang menjadi subjek penelitian, data yang dikumpulkan berupa bagaimana kondisi pembelajaran yang saat ini ia jalani, cara pandang konseli AAR terkait dengan kondisi pembelajaran saat ini, upaya yang pernah dilakukan untuk mengatasi stres akademik yang dialami, serta faktor yang menjadi penyebab stres akademik yang dialami AAR. Peneliti menggunakan data tersebut untuk mendapatkan informasi langsung tentang perilaku AAR yang teridentifikasi mengalami stres akademik di SMA Negeri 1 Parepare.

#### 2. Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari orang tua, sahabat/teman dekat, serta teman spesial, yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat terkait dengan stres akademik yang dialami oleh siswa kasus untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

### 3.6 Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap yang ditempuh sebagai berikut:

1. Tahap sebelum ke lapangan, hal pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu bertemu dengan guru BK di sekolah tersebut guna untuk mewawancarai terlebih dahulu terkait dengan masalah apa yang paling banyak dialami oleh siswa di SMAN 1 Parepare. Hasil yang didapatkan pada wawancara

awal itu mengenai sulitnya siswa beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh ini sehingga menimbulkan masalah sulitnya berkonsentrasi, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berfikir negative, hingga jenuh. Setelah itu guru BK menjelaskan terkait dengan satu siswi disekolah tersebut yang paling banyak mengalami masalah tersebut. Peneliti pun melakukan wawancara awal terhadap siswa kasus untuk mengetahui kondisi yang dialami saat ini. Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian dan paradigma dengan teori, penjabakan alat peneliti, permohonan izin kepada subjek yang diteliti, serta konsultasi fokus penelitian

2. Tahap pekerjaan di lapangan, meliputi mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan siswa yang mengalami stres akademik. Data diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi terhadap subjek AAR, orang tua, guru BK, sahabat, serta teman kelas AAR.
3. Tahap analisis data, pada tahap ini data yang diperoleh melalui wawancara maupun dokumentasi yang dilakukan secara mendalam dengan satu siswa di SMA Negeri 1 Parepare, dilakukan pemeriksaan terhadap jawaban-jawaban informan dari data hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan dengan cara mengecek sumber data yang diperoleh dan metode perolehan data sehingga benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.
4. Tahap penulisan laporan, meliputi sekumpulan informasi dari semua rangkaian kegiatan yang telah dilakukan akan dilaporkan dan dipaparkan secara tertulis. Pada penelitian ini berbentuk uraian dari rangkuman hasil wawancara yang dihasilkan setelah melakukan pengumpulan dan pengolahan data yang sekaligus dikaji dengan teori-teori yang sebelumnya. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan saran-saran demi kesempurnaan skripsi yang kemudian ditindak lanjuti hasil bimbingan tersebut dengan penulisan skripsi yang sempurna.

Terdapat pula tahap-tahap pekerjaan lapangan dalam penelitian studi kasus adalah sebagai berikut :

1. Identifikasi Masalah, pada tahap ini peneliti mengetahui terlebih dahulu gejala-gejala yang dialami oleh AAR terkait dengan stres akademik pada

saat pandemi covid-19 dengan melalui wawancara awal terhadap peserta didik dan guru BK disekolah tersebut. Adapun gejala-gejala yang dialami yaitu sulitnya berkonsentrasi, kehilangan harapan, perfeksionis, tidak memiliki prioritas hidup, berfikir negatif serta jenuh. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap orang tua AAR, guru BK, teman kelas, serta sahabat AAR agar mendapatkan data yang lebih akurat.

2. **Diagnosis**, setelah data dikumpulkan melalui wawancara selanjutnya yaitu

Dengan menetapkan masalah peserta didik yang mengalami stres akademik selama pandemi covid-19, berdasarkan temuan dari analisis wawancara awal tersebut yang teridentifikasi penyebab timbulnya masalah stres akademik pada AAR. Adapun penyebab dari stres akademik yang dialami oleh AAR itu berasal dari konflik dalam diri AAR, tekanan, self implosed, lingkungan dirumahnya, sulitnya beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh, serta kondisi dan keadaan keluarga yang kurang harmonis.

3. **Prognosis**, setelah menetapkan stres akademik pada saat pandemi covid-19 sebagai masalah pada siswa kasus, maka ditetapkanlah satu alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada siswa kasus yang sesuai dengan permasalahan yang dialami. Alternatif bantuan yang akan diberikan kepada siswa kasus yaitu dengan menggunakan pendekatan behavioral cognitive therapy.

4. **Treatment**, pemberian perlakuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebab dari siswa kasus mengalami stres akademik selama pandemi covid-19 yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif akan mengubah pikiran irasional siswa kasus yaitu menganggap dirinya tidak mampu dalam menghadapi setiap tuntutan akademik yang ada dengan kondisi pembelajaran selama pandemi covid-19 ini akan diarahkan ke pikiran yang lebih rasional.

5. **Evaluasi**, langkah evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan bantuan yang diberikan terhadap siswa kasus, maka peneliti melakukan evaluasi terhadap perilaku perilaku yaitu dengan wawancara terhadap guru BK, teman kelas, sahabat, serta pada siswa kasus.

6. **Tindak Lanjut**, siswa kasus yang telah diberikan perlakuan akan dilihat perkembangannya dalam jangka waktu yang lebih jauh agar siswa kasus dapat mengalami perubahan diri dan karakternya secara optimal sehingga peneliti bekerja sama dengan masing-masing pihak yang terkait dengan siswa kasus seperti guru bk, orang tua, teman kelas dan sahabatnya.

### 3.8 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

#### 1. Wawancara

Teknik penelitian dengan metode wawancara dalam bentuk tanya jawab dengan siswi yang teridentifikasi mengalami stres akademik.. wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara terhadap siswa kasus, orang tua si kasus, guru BK, dan dengan sahabat/teman dekat si kasus. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi tentang peserta didik yang teridentifikasi mengalami stres akademik selama pandemic covid-19.

Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, untuk memudahkan wawancara dengan subjek maka digunakan wawancara dengan jenis wawancara semi berstruktur, yang dimana wawancara semi bestruktur ini menggunakan pedoman wawancara sebagai pegangan peneliti, agar wawancara dapat terstruktur dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian serta dapat direvisi setelah wawancara karena adanya ide baru yang muncul. Melalui penelitian ini, peneliti menjalin hubungan dengan siswi yang mengalami kasus dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat. Dengan wawancara siswi yang mengalami kasus, juga dapat memahami perasaan dan berbagai fenomena yang dihadapi sehingga mengalami stres akademik

#### 2. Dokumentasi

Dokumentasi sebagai salah satu cara yang dilakukan peneliti untuk melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh siswa atau oleh orang lain tentang siswa kasus. Melalui dokumentasi peneliti dapat menemukan gambaran dari sudut pandang siswa kasus melalui suatu media tertulis dan dokumen lainnya yang bersangkutan terhadap siswa kasus baik dalam bentuk gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya yang mendukung penelitian. dalam penelitian ini menggunakan foto, absensi, raport, dan sebagainya.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap pertengahan dari serangkaian tahap dalam sebuah penelitian yang mempunyai fungsi yang sangat penting. Hasil penelitian yang dihasilkan harus melalui proses analisis data terlebih dahulu agar dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Miles and Huberman (Sugiyono, 2016) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

#### 1. Data *Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Hal yang dilakukan oleh peneliti yaitu data yang telah diperoleh di lapangan melalui wawancara dan dokumentasi terlebih dahulu dilengkapi, kedua, Setelah data-data berhasil dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah proses pengolahan. Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap jawaban-jawaban informan dari data hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Tujuannya adalah untuk penghalusan data dan selanjutnya perbaikan kata dan kalimat, memberi keterangan tambahan dan membuang keterangan yang tidak penting guna mendapatkan data yang akurat terkait dengan stres akademik siswa dan penanganannya di SMA Negeri 1 Parepare.

#### 2. Data *Display* (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Langkah yang dilakukan peneliti dalam Penyajian data ialah dengan cara pengecekan kembali terkait dengan matriks yang telah dibuat sebelum turun lapangan (*check list matrix*). Terkait dengan indikator, sub-indikator, deskripsi, data primer, data sekunder, alat pengumpul data, guna untuk menjawab fokus penelitian yang telah dibuat.

#### 3. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam penarikan kesimpulan peneliti melakukan penarikan suatu kesimpulan dari analisis penelitian yang dibuat berkaitan dengan teori yang mendasari penelitian yang dilakukan. Setelah dikaitkan dengan teori yang mendasari peneliti selanjutnya menarik kesimpulan - kesimpulan dari penelitian tersebut.

#### 4. Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan *member check*.

##### 1. Triangulasi

Menurut William Wiersma (Sugiyono, 2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai

waktu. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.

a. Triangulasi sumber, bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Langkah yang dilakukan oleh peneliti yaitu, wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa informan yang memiliki kedekatan dan mengetahui keadaan siswa kasus yang diteliti seperti kepada orang tua, sahabat/teman dekat, hasil wawancara dengan informan tersebut dideskripsikan dan dikategorikan dengan hasil wawancara dengan siswa kasus untuk melihat mana data yang memiliki pandangan sama dan pandangan yang berbeda. Jika data dari informan penelitian ini sesuai dengan data yang diperoleh dari subjek maka data tersebut memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga tingkat kebenaran kesimpulan akhir hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

##### 2. *Member Check*

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli, orang tua konseli, sahabat konseli, dan guru bk konseli dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran stress akademik pada aspek kognitif dimasa pandemi covid-19 pada subjek AAR, faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya stress akademik dan gambaran penanganan dari stress akademik pada subjek AAR.

### 4.2 Gambaran Perilaku Menghisap Lem

#### a) Gambaran Diri Konseli

Konseli merupakan siswa yang terdaftar di SMA Negeri 1 Parepare yang saat ini berada pada kelas X semester genap. Konseli berusia 15 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan tinggi 155 cm, berat badan

45 kg, mata bulat, kulit sawo matang, dan mempunyai hobby menyanyi. Berdasarkan hasil wawancara, konseli merupakan siswa baru yang masih menyesuaikan diri di sekolah barunya. Dalam metode pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19 ini, konseli mulai merasa jenuh dan tertekan dengan kondisi belajarnya saat ini. Konseli merupakan anak kedelapan dari 8 bersaudara, dengan ketujuh kakaknya laki-laki. Kehidupan keluarga Konseli jauh dari kata harmonis. Konseli sudah mengalami stress akademik sejak 2019 saat sekolah diliburkan dan semua aktivitas dilakukan melalui daring. Konseli (AAR) merasa sulit berkonsentrasi, jenuh, berfikir negative, kehilangan harapan, serta merasa tidak memiliki prioritas hidup. Konseli ingin mengurangi perasaan stress akademik yang dialami saat ini.

#### 4.3 Kecenderungan Stres Akademik konseli

Konseli merupakan siswa kelas X yang jarang bergaul dengan temansebayanya. Ia terlihat pendiam ketika berada ditempat umum namun ketika bertemu dengan sahabatnya ia sangat aktif berbicara, dilingkungan sekolahnya konseli hanya memiliki satu orang yang ia anggap sebagai teman diskusi, selain itu konseli juga memiliki satu orang teman sebaya yang tinggal tidak jauh dari rumahnya yang ia anggap sebagai sahabat. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa pada masa pandemi covid-19 ini konseli mengalami stres akibat jenuh dengan keadaan pembelajaran saat ini serta aktivitas keseharian yang hanya itu-itu saja membuatnya sangat bosan, sulitnya berkonsentrasi, berfikir negative terhadap pembelajaran ketika kembali normal nantinya, kehilangan harapan dikarenakan kurangnya kepuasan dalam belajar sehingga sangat khawatir tentang nilai yang didapatkan akan menurun, serta merasa tidak memiliki prioritas hidup. Ketika belajar konseli sangat menyukai metode diskusi secara langsung, namun selama pembelajaran jarak jauh ini berlangsung konseli kesulitan berkomunikasi dengan teman-temannya dikarenakan belum pernah bertemu ataupun berkumpul dengan teman sekelasnya. Selain itu, pekerjaan dirumah yang dimiliki konseli membuatnya kesulitan untuk menyelesaikan tugas dari guru yang menurutnya sangat banyak, serta kurangnya penjelasan dari guru terkait tugas yang diberikan membuat konseli merasa sangat jenuh dengan keadaan saat ini. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli yang berinisial AAR, orangtua AAR, sahabat AAR, dan guru BK AAR, maka konseli teridentifikasi mengalami stress akademik yang ditandai dengan aspek berikut:

##### 1). Sulit Konsentrasi

Sulit konsentrasi merupakan hal yang banyak dialami oleh para pelajar termasuk AAR. Berdasarkan

wawancara dengan konseli AAR sering memikirkan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran yang berlangsung seperti menonton drakor.

##### 5. Kehilangan harapan

Selama SFH AAR merasa khawatir akan nilai yang didapatkan menurun dikarenakan ia merasa tidak maksimal dalam menyelesaikan setiap tugas yang ada sehingga muncul rasa ketidakpuasan ketika selesai mengerjakan tugas.

##### 3). Tidak memiliki prioritas hidup

Selama Study From Home (SFH) AAR merasa tidak mengetahui alasan mengapa ia harus belajar serta tidak memiliki rencana terkait cita-citanya kedepan.

##### 4). Perfeksionis

Konseli AAR yang selalu menginginkan untuk memberikan hasil yang terbaik ketika mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkannya ketika tugas tersebut dirasa belum sempurna.

##### 5). Berfikir negative

Berfikir negative sering dilakukan oleh konseli AAR selama SFH ini. Berbagai hal yang belum pasti terjadi seperti tidak mampu beradaptasi ketika pembelajaran kembali normal nantinya.

##### 6). Jenuh

Selama pembelajaran dari rumah AAR merasa beban tugas yang diberikan oleh guru disekolah sangat banyak terlebih dengan ketidakpahaman AAR akan penyelesaian tugas tersebut yang membuat AAR merasa jenuh.

Faktor Penyebab Timbulnya Perasaan stres pada Subjek AR

##### 1). Konflik

konflik dalam diri AAR yaitu kejenuhan yang dirasakannya selama SFH ini yang membuat dia ingin segera sekolah normal Kembali. Namun, disisi lain AAR memiliki kekhawatiran sendiri Ketika sekolah telah normal Kembali yaitu tidak dapat menyesuaikan diri serta tidak mampu memahami materi pelajaran.

##### 2). Tekanan

tekanan yang dilami oleh AAR berasal dari dua faktor yaitu faktor tekanan dari dirinya sendiri yang menginginkan untuk mendapatkan peringkat yang lebih tinggi dari sebelumnya serta tekanan dari luar yaitu saudara dan orang tua AAR juga menginginkan agar AAR terus berprestasi disekolahnya.

##### 3). Self Implosed

self implosed dalam diri AAR awalnya dipengaruhi oleh dirinya sendiri. AAR merasa malu karena tidak mampu berprestasi seperti adik sepupunya yang lebih sering memiliki nilai lebih tinggi dibanding dirinya

##### 4). Lingkungan Fisik

AAR juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dirumahnya yang dimana ia merasa terganggu oleh

saudara-saudaranya yang sering ribut dan bermain musik ketika AAR belajar selama SFH ini serta kurangnya fasilitas yang menunjang AAR dalam belajar seperti laptop.

#### 5). Sekolah

AAR merasa kesulitan dalam belajar dikarenakan model pembelajaran dari guru yang monoton serta interaksi antar guru dan siswa yang terbatas.

#### 6). Keluarga

Kondisi dan keadaan didalam keluarga AAR kurang harmonis. Orangtua yang selalu bertengkar membuat AAR merasa terganggu dalam proses belajarnya.

### 4.4 Penanganan kecenderungan stres akademik menggunakan Restrukturisasi Kognitif

peneliti menggunakan metode studi kasus, untuk memahami dan menangani permasalahan yang dialami oleh AAR. Pelaksanaan penelitian dengan *Cognitive Behavioral Therapy* teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi stress akademik yang dilaksanakan dalam 6 tahap, yaitu: Rasionalisasi, Identifikasi pikiran kedalam situasi, Pengenalan dan latihan *copying thought*, Peralihan pikiran negative ke *copying thought*, Latihan Penguatan positif dan Evaluasi.

Teknik Restrukturisasi Kognitif akan mengarahkan individu untuk meningkatkan fungsi berpikir, menekankan pengambilan keputusan otak sebagai pusat analisis untuk mengurangi kesalahan berpikir irasional dan menimbulkan kesan negatif terhadap diri individu.

bahwa konseli telah mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan menampikan perilaku baru yang lebih baik. Hal tersebut tidak lepas dari perubahan pikiran negatif ke pikiran positif. Berikut uraian hasil konseling konseli AAR:

#### 1). Sulit konsentrasi

Konseli AAR mulai berusaha fokus ketika ingin mengerjakan tugas dengan mencari tempat yang tenang, dan betul-betul hanya belajar tidak mengerjakan dan memikirkan hal lain.

#### 2). Kehilangan harapan

Konseli AAR sudah mulai mengerjakan satu persatu tugas mata pelajarannya yang tertinggal, serta tidak terlalu memikirkan nilai yang akan didapatkan nantinya. Konseli AAR lebih berfokus pada kewajibannya dalam menyelesaikan tugas dengan sebaik mungkin dengan memikirkan hasilnya atau nilai yang didapatkan nantinya.

#### 3). Tidak memiliki prioritas hidup

Konseli AAR setelah melewati proses konseling ini ia telah mengetahui rencana masa depannya, salah satunya ialah ingin kuliah di jurusan psikologi, dibuktikan dengan percakapan konseli dengan peneliti

yang sering menanyakan terkait dengan jurusan psikologi.

#### 4). Perfeksionis

Konseli AAR sudah ingin

#### 5). Berpikir negative

Konseli AAR sudah mulai mengurangi kebiasaannya berpikir negative terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, salah satunya konseli AAR sudah lebih tenang menjalani SFH dan mulai belajar dan tidak khawatir lagi ketika pembelajaran Kembali normal

#### 6). Jenuh

Konseli AAR sudah merasa bisa berdamai dengan dirinya dan juga keadaan pembelajaran saat ini. Sehingga, ia sudah mulai bersemangat menjalani hari-harinya selama SFH ini berlangsung.

### 4.5 Pembahasan

Sesuai dengan temuan penelitian secara berturut-turut akan dibahas mengenai gambaran stres akademik, faktor-faktor penyebab *stres akademik*, dan pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif pada konseli AAR.

### 4.6 Gambaran Perasaan stress akademik

Study From Home (SFH) merupakan upaya dalam memutus rantai penyebaran covid-19. Hal ini membuat siswa mengalami berbagai macam kendala dan masalah, salah satunya yaitu AAR yang mengalami stres akademik. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek AAR, orang tua, sahabat dan teman kelasnya. AAR merasakan Sulit berkonsentrasi, AAR sering memikirkan hal lain pada saat pembelajaran online berlangsung. Selain itu, AAR juga merasakan kehilangan harapan selama SFH ini, AAR merasa khawatir akan nilai yang didapatkan menurun dikarenakan ia merasa tidak maksimal pada saat mengerjakan tugas sehingga muncul rasa ketidakpuasan ketika selesai mengerjakan tugas. Selama SFH AAR juga merasa tidak memiliki prioritas hidup, AAR tidak mengetahui alasan mengapa dirinya harus belajar, serta AAR juga tidak memiliki rencana terkait cita-citanya kedepan. Selama pandemi ini membuat AAR sering berfikir negatif, AAR sering memikirkan tidak mampu menyesuaikan diri ketika pembelajaran kembali normal nantinya, serta AAR juga takut tidak memahami materi ketika pembelajaran kembali normal. Pembelajaran yang monoton membuat AAR merasa jenuh, AAR sudah sangat merasa bosan ketika ingin mengerjakan tugas, terlebih jika materi tugas tersebut tidak ia pahami.

Azmy, Nur iksan dan yudha (2017) mengatakan terdapat 4 gejala stres akademik yaitu, (1) reaksi fisik yang ditandai dengan sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan

berkeringat, dan denyut jantung berdebar. (2) reaksi prilaku yang ditandai dengan berbohong, membolos atau mabal, menggerutu, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup dan suka menyendiri. (3) reaksi kognitif yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif dan jenuh. (4) reaksi emosi yang ditandai dengan cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan dan merasa diabaikan. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, AAR mengalami stres akademik yang ditandai pada aspek kognitif yaitu sulit konsentrasi, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negative, dan jenuh.

#### **4.7 Faktor Penyebab Timbulnya Perasaan stres**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan faktor penyebab timbulnya perasaan stres akademik pada AAR, yang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: faktor konflik, tekanan dan self imposed. Faktor eksternal meliputi: faktor lingkungan fisik, faktor sekolah dan faktor keluarga.

Menurut Punia (2021), siswa yang mengalami konflik intrapersonal tinggi akan mengalami stres. Meningkatnya ketidaksesuaian didalam diri siswa terhadap hal yang belum pernah terjadi membuat siswa sulit memahami perasaan mereka yang sebenarnya saat ini, sehingga siswa tidak mampu berperilaku terhadap situasi yang dialami sekarang. Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa AAR sudah sangat jenuh dengan keadaan SFH ini ia sangat ingin secepat mungkin pembelajaran kembali normal. Namun, disini lain AAR juga sangat mengkhawatirkan kondisi ketika pembelajaran tatap muka nantinya. Dikarenakan hal tersebut membuat AAR tidak dapat menyelesaikan dengan maksimal tuntutan belajar saat ini. Konflik yang dirasakan ini sangat mempengaruhi pemikiran konseli.

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa tekanan yang dialami oleh AAR berasal dari dua faktor yaitu faktor tekanan dari dirinya sendiri yang menginginkan untuk mendapatkan peringkat yang lebih tinggi dari sebelumnya serta tekanan dari luar yaitu saudara dan orang tua AAR menginginkan agar AAR terus berprestasi disekolahnya. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Taufik et al (2013) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Menurut Gadzella dan Baloglu (dalam Aryani, (2016)) Self-imposed berkaitan dengan bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Seperti halnya yang dirasakan oleh AAR ditempat les bahasa inggris yang diikutinya, AAR membebani dirinya dengan rasa malu karena tidak mampu berprestasi seperti adik sepupunya yang lebih sering memiliki nilai lebih tinggi dibanding dirinya.

Masalah yang dihadapi siswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres (Muslim, 2020). hal ini sejalan dengan yang dialami AAR, selama SFH berlangsung AAR merasa kesulitan dalam belajar dikarenakan model pembelajaran dari guru yang monoton serta interaksi antar guru dan siswa yang terbatas, sehingga AAR rentang mengalami stres akademik.

Kondisi alam dan sekitarnya seperti suasana bising membuat siswa tidak nyaman dan stres ( Gadzella dan Baloglu (dalam Aryani, (2016)). Hal ini juga dirasakan oleh AAR yang sering diganggu oleh saudaranya serta fasilitas yang kurang menunjang proses belajar yang membuat AAR tidak fokus dalam belajar.

Menurut Grandis (2017), Keluarga yang disharmonis sangat berpengaruh dalam suatu pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, terutama dalam pendidikan. Anak menjadi malas belajar sehingga mendapatkan nilai prestasi yang rendah. Keluarga disharmonis adalah keluarga yang tidak harmonis atau tidak bahagia, selalu ada permasalahan dan pertengkaran di dalam keluarga (Windarwati et al., 2020). Orangtua AAR yang selalu bertengkar dirumah dan melampiaskannya kesalahan tersebut kepada AAR membuat AAR sangat terganggu dan terbebani ketika belajar selama SFH ini, keluarga yang tidak harmonis dapat memicu stres karena kondisi yang tidak sesuai dengan harapan ditambah dengan beban pekerjaan sekolah, stresor dari guru dan teman sebaya.

#### **4.8 Upaya dalam menangani kecenderungan stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Parepare**

Berdasarkan uraian dari hasil wawancara yang dilakukan bersama AAR, orang tua AAR, sahabat AAR, dan teman kelas AAR. Dalam penelitian ini diperoleh bahwa selama pandemi covid-19 AAR merasa tidak mampu menyelesaikan banyaknya beban akademik yang dihadapinya, sehingga AAR merasakan gejala-

gejala seperti sulit konsentrasi, Kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif dan jenuh. Hal ini menandakan bahwa AAR mengalami stres akademik pada aspek kognitifnya. Sehingga peneliti berinisiatif untuk membantu konseli AAR mengatasi masalah yang dihadapinya dengan memberikan teknik Restrukturisasi Kognitif. Apriyanti (2013) mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari beberapa teknik dalam teori perilaku kognitif yang menitikberatkan pada proses perubahan persepsi irasional yang muncul setelah menerima masalah atau peristiwa tertentu. Siswa yang memiliki pikiran negatif menganggap bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik selama pembelajaran dari rumah ini akan diarahkan untuk berpikir lebih positif terhadap masalah yang dihadapinya saat ini.

Setelah melakukan teknik restrukturisasi kognitif bersama AAR maka hasil yang diperoleh yaitu AAR mulai berusaha fokus ketika ingin belajar, salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan mencari tempat yang tenang dan memusatkan perhatiannya ke pembelajaran saat itu serta tidak mnegerjakan ataupun memikirkan hal lain. AAR lebih berfokus pada kewajibannya dalam menyelesaikan tugas sekolahnya dengan sebaik mungkin dibanding dengan mengkhawatirkan nilai yang akan didapatkan nantinya. Terkait dengan rencana masa depan, AAR sudah mulai memiliki gambaran salah satunya ialah ingin berkuliah di jurusan psikologi. Konseli AAR sudah mengurangi kebiasaan berpikir negatifnya terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, AAR sudah lebih tenang dalam menjalani SFH serta tidak khawatir lagi ketika pembelajaran kembali normal. Selain itu, AAR juga merasa sudah bisa berdamai dengan dirinya sendiri dan juga keadaan pembelajaran saat ini. Sehingga, ia sudah mulai bersemangat menjalani hari-harinya selama SFH ini.

Hal ini berarti AAR sudah dapat mengubah pandangannya dan menemukan solusi terkait dengan ketidakmampuannya dalam menyelesaikan setiap tuntutan belajar selama SFH ini sehingga stres yang dirasakan dapat menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aminullah & Hidayah, 2018) yang mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah cara pandang negatif siswa terhadap suatu masalah menjadi lebih realistis. teknik restrukturisasi kognitif juga mampu membantu siswa memahami distorsi kognitif (kesalahan berpikir) sehingga membuat siswa mengkritik diri dengan penilaian negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Parepare pada peserta didik yang mengalami stres akademik ditengah covid-19, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran stres akademik yang dirasakan oleh AAR adalah 1) sulit berkonsentrasi, AAR sering memikirkan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran yang berlangsung. 2) kehilangan harapan, AAR merasa khawatir akan nilai yang didapatkan menurun dikarenakan ia merasa tidak maksimal dalam menyelesaikan setiap tugas yang ada sehingga muncul rasa ketidakpuasan ketika selesai mengerjakan tugas. 3) tidak memiliki prioritas, AAR merasa tidak mengetahui alasan mengapa ia harus belajar serta tidak memiliki rencana terkait cita-citanya kedepan. 4) berfikir negative, AAR selalu memikirkan hal yang belum pasti terjadi seperti tidak mampu beradaptasi ketika pembelajaran kembali normal nantinya 5) jenuh, AAR merasa beban tugas yang diberikan oleh guru disekolah sangat banyak terlebih dengan ketidakpahaman AAR akan penyelesaian tugas tersebut yang membuat AAR merasa jenuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Parepare pada peserta didik yang mengalami stres akademik ditengah covid-19, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran stres akademik yang dirasakan oleh AAR adalah 1) sulit berkonsentrasi, AAR sering memikirkan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran yang berlangsung. 2) kehilangan harapan, AAR merasa khawatir akan nilai yang didapatkan menurun dikarenakan ia merasa tidak maksimal dalam menyelesaikan setiap tugas yang ada sehingga muncul rasa ketidakpuasan ketika selesai mengerjakan tugas. 3) tidak memiliki prioritas, AAR merasa tidak mengetahui alasan mengapa ia harus belajar serta tidak memiliki rencana terkait cita-citanya kedepan. 4) berfikir negative, AAR selalu memikirkan hal yang belum pasti terjadi seperti tidak mampu beradaptasi ketika pembelajaran kembali normal nantinya 5) jenuh, AAR merasa beban tugas yang diberikan oleh guru disekolah sangat banyak terlebih dengan ketidakpahaman AAR akan penyelesaian tugas tersebut yang membuat AAR merasa jenuh.

3. Penanganan perasaan stres akademik pada konseli AAR dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli dalam mengubah pikiran negatif terkait ketidakmampuannya dalam menyelesaikan setiap tuntutan akademik yang ada selama SFH ini ke pikiran yang lebih positif. Teknik restrukturisasi kognitif terdiri atas 6 tahap yaitu *rational treatment*, identifikasi pikiran kedalam situasi, pengenalan dan

latihan *coping thought*, peralihan pikiran negative ke *coping thought*, latihan penguatan positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, konseli sudah dapat mengubah pandangannya dan menemukan solusi terkait dengan ketidakmampuannya dalam menyelesaikan setiap tuntutan belajar selama SFH ini sehingga stres yang dirasakan dapat menurun.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S., Mujiyati., & I. E. (2013). The counseling model through cognitive restructuring techniques to improve self-efficacy underachiever students. *Prosiding Konvensi BK*.
- Aminullah, M. R., & Hidayah, N. (2018). Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 139–150.
- Apriyanti, S. (2013). *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*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar” Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation behaviour therapy. 1, 184–200.
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1), 94–105.
- Busari, A. O. (2012). Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressors based on gender among first year university students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(14), 138–146.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27 P2), 599.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers. *USA: Brooks/Cole*.
- Cormier, L. J., & Cormier, L. S. (2009). *Interviewing Strategies for Helpers*. Monterey, California: Brooks. Code Publishing Company.
- Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 218–232.
- Ellis, A. (1998). *Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective*.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood. CA Wilshire.
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students’ Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114–124.
- Grandis, N. T. S. (2017). Hubungan Keluarga dan Lingkungan Sosial dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Babat Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 7(1).
- Hamdan, A. (2008). Cognitive restructuring: An islamic perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99–116.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171–175.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. *Jakarta: Erlangga*, 96–101.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Punia, B. K., Punia, V., & Garg, N. (2021). Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*.
- Rahmawati, D. . (2012). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Inter*.
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746.
- Sigarlaki, J. Y. (2014). Hubungan antara adjustment dan social support terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Thesis Psikologi-Pascasarjana, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Tidak Diterbitkan*.
- Solihat, I. (2011). Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Skripsi Jurusan PPB Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak Diterbitkan*.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy fifth edition*. USA: Thompson Wadsworth.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan*

R&D. Bandung: PT Alfabeta.

- Syahabuddin. (2010). Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. Laporan Penelitian. *Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 1(2)*, 143–150.
- Tohirin, D. (2012). Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling. *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Weiten, W. (2001). Psychology Themes and Variations (ed.). *USA: Wadsworth Thomson Learning*.
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & wahyu Kusumawati, M. (2020). The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Jurnal Ners, 15(3)*.
- Yulianti, S., & Karneli, Y. (2020). Studi literatur teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(2)*, 363–372.

# LETTER OF ACCEPTANCE

## PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES

ISSN 2747-2671 (online)



Publication and Conference Management Center  
Pinisi Building, 8th Floor, Universitas Negeri Makassar, Makassar 90222, South Sulawesi, Indonesia

25 Oktober 2021

To:

**Alifah Sulaeman**

*Jurusan Bimbingan dan Konseling*

*Fakultas Ilmu Pendidikan*

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Dear Alifah Sulaeman

After the review process, we hereby inform you that your paper is **accepted for publication**.

The title of the paper:

**Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Academic Stress During the Covid-19 Pandemic In High School Students)**

Authors:

**Alifah Sulaeman, Abdul Saman, Fadhilah Umar**

Thanks for you kind interest in **Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies**

Please feel free contact if you require additional information.

Sincerely,

Managing Editor

Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies

Website: <https://ojs.unm.ac.id/pjahss>

Email: [phinisi.journal@gmail.com](mailto:phinisi.journal@gmail.com)

