

# **THE EFFECT OF COGNITIVE RESTRUCTURATION ON STUDENT ACADEMIC STRESS THROUGH GROUP GUIDENCE AT SMA NEGERI 8 PEKANBARU**

**Rahma Pertiwi<sup>1)</sup> Rosmawati<sup>2)</sup> Elni Yakub<sup>3)</sup>**

Email: rahmapertiwibk@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Phone Number : 082283438223

*Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau*

**Abstract:** *This study aims to determine the differences in students' academic stress levels before and after cognitive restructuring techniques were given through group guidance and find out the effect of cognitive restructuring techniques through group guidance to reduce students' academic stress levels. This research was conducted in SMA Negeri 8 Pekanbaru towards 7 subjects with purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The instrument of data collection used was an academic stress level questionnaire. The results showed that there were differences in the ways of thinking and behavior of students before and after the cognitive restructuring technique was given with a significance value of  $0.018 < 0.05$ . The effect of cognitive restructuring therapy on student stress levels is 64% while the other 36% is influenced by factors that come from within and from the student's environment.*

**Key Words:** *Cognitive Restructuring, Academic Stress, Group Guidance*

# **PENGARUH RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 8 PEKANBARU**

**Rahma Pertiwi<sup>1)</sup> Rosmawati<sup>2)</sup> Elni Yakub<sup>3)</sup>**

Email: rahmapertiwiwbk@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Phone Number : 082283438223

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 8 Pekanbaru terhadap 7 subjek dengan teknik purposive sampling. Desain penelitian adalah praeksperimen dengan model one group pre test post test. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala angket tingkat stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres peserta didik sebelum dan sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif dengan nilai signifikan  $0,018 < 0,05$ . Pengaruh terapi restrukturisasi kognitif terhadap tingkat stres siswa adalah 64% sedangkan 36% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa dan/atau lingkungan siswa tersebut.

**Kata Kunci:** Restrukturisasi Kognitif, Stres Akademik, Bimbingan Kelompok

## PENDAHULUAN

Masa-masa remaja merupakan masa dimana prestasi dan minat sosial menjadi hal yang sangat penting. Dewasa ini, remaja mulai menyadari bahwa cara hidup saat ini akan menentukan nasib di masa depan. Sebagai contoh, remaja yang hedon di masa muda akan kesulitan menjalani kehidupan normal di masa yang akan datang. Suatu harapan yang ditetapkan seseorang terkadang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan dimana seseorang itu berada, hal tersebut akan menimbulkan tekanan dalam diri seseorang dan membebani. Tekanan tersebut biasa disebut dengan stres. Stress terjadi akibat rasa kecewa karena ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan yang dihadapi. Saam (2014) mengatakan stres yaitu situasi sejumlah perasaan seperti frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan atau agresi dengan kata lain keadaan tersebut berada dalam tekanan. Stres terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan Artinya, stres yang dialami oleh siswa erat kaitannya dengan sumber stres. Jika siswa memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres akan dikelola secara positif. Sebaliknya jika siswa merasa bahwa dirinya lemah dan tidak mampu untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres akan berdampak negatif. hal tersebut sejalan dengan pendapat Yusuf (2011) bahwa stress merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stress itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres akademik adalah konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif Ketika individu memiliki permasalahan atau mengalami tekanan. Individu akan menceritakan permasalahan kepada orang ia yang dipercaya untuk menangani masalahnya, berekreasi, mencari perhatian orang lain, dan lain-lainnya. Secara alamiah seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan tekanan akan mencoba untuk mengatasinya baik secara positif maupun negatif (Liana, 2015) Restrukturisasi Kognitif yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik (Nursalim, 2013). Restrukturisasi kognitif berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaptif siswa terhadap situasi-situasi dan tuntutan akademik. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa

difokuskan kepada penurunan gejala-gejala stres akademik. Restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi indikator stres akademik siswa. Penurunan yang signifikan terjadi pada indikator-indikator stres akademik setelah diberi intervensi, meliputi: berpikir negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, jenuh, dan gugup ketika berada dalam situasi belajar. Restrukturisasi kognitif kurang efektif dalam menurunkan gejala perilaku dan emosi dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang ditandai dengan penurunan yang tidak signifikan pada indikator sulit tidur dan mudah panik. (Yuli, 2018)

Stres juga merupakan masalah yang dapat mengakibatkan menurunnya motivasi, tidak bisa konsentrasi, murung, sensitif dan perilaku negatif lainnya. Bila seseorang mengalami stres dia akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik Nurdini (2009) menggolongkan stres menjadi dua golongan yaitu, distress yaitu kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan dan eustress yaitu stres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Berdasarkan jenis stres diatas. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Liana (2015), menjelaskan beberapa ciri stres tampak pada individu melalui (1) perilaku/tindakan (ditandai dengan menurunnya kegairahan, pemakaian alkohol yang berlebihan, meningkatnya konsumsi rokok dan kopi, perilaku kekerasan/tindakan agresif, gangguan pada kebiasaan makan, gangguan tidur, problema seksual, kecenderungan menyendiri, mudah mengalami kecelakaan, menunjukkan sifat permusuhan, menunjukkan sifat pertengkaran, mengkritik dan menyalahkan orang lain, tidak sabar, ceroboh, banyak mengeluh, dan melamun), (2) emosi/perasaan (ditandai dengan cepat marah, murung, cemas/takut/panik, merasa ingin menangis /mudah menangis, pasif /pengasingan diri secara emosional, depresi / sedih yang berkepanjangan, merasa tidak berdaya, merasa diabaikan, selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, mudah tersinggung/sensitif), dan (3) fisik /fisiologis (ditandai dengan sakit kepala dan rasa sakit lainnya (seperti leher,punggung, dll), jantung berdebar, diare / konstipasi (susah buang air besar), rasa sakit pada rahang, gigi gemeretak, gangguan kulit/gatal-gatal, kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil, perubahan pola makan, badan berkeringat tidak wajar, badan menggigil, gerenyet syaraf, bersin-bersin, menurunnya fungsi seksual, pembesaran pupil mata, bernafas terengah-engah, mual-mual, kejang-kejang, gangguan motorik, kelelahan kronis, otot terasa tegang). Menurut Potter dan Perry komponen-komponen stress (2009) Fisik Sakit kepala, rasa lelah tangan terasa lembab, gemetar pada bagian tubuh, sering buang air kecil, gatal-gatal di tubuh, sakit pegal dibadan, sesak napas, sering menarik napas panjang Prilaku Sulit tidurm, suka menyendiri, sembanting atau memukul barang-barang, bolos sekolah sulit tersenyum, kehilangan minat sulit tanang, mudah marah, apatis, menunda,nunda pekerjaan. Pikiran Sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, merasa kebigungangan, berpikir negative, merasa tidak berharga, hilang harapan, sulit menentukan prioritas

dalam hidup, firasat buruk, suka melamun, suka menyalahkan orang lain Emosi Gelisah, mudah tersinggung, ketakutan yang berlebihan, ingin menangis, panik yang berlebihan tidak bahagia merasa diabaikan, sering mimpi buruk, sulit tertawa, merasa tertekan. Menurut Potter dan Perry dalam Purwanti (2012) setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stress, persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, dan pola hidup faktor lingkungan struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stress sertamekanisme koping berdasarkan studi literature, ditemukan tingkat stress menjadi lima bagian antara lain: Stress normal Stress normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian dari alamiah kehidupan seperti dalam situasi kelelahan dalam mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian merasa detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stress ringan Stress ringan adalah stressor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau satu jam, situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen, stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas ( sering terengah-engah), kesulitan menelan merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega ketika masalah berakhir Stress sedang Stress ini terjadi lebih lama antara beberapa jam sampai beberapa hari misalnya masalah perselisihan dengan teman atau pacar stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang mengalami hal apapun ketika sedang mengerjakan suatu tugas. Stress berat Stress berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu atau tahun seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang, makin sering dan lama situasi stress makin tinggi esiko stress yang ditimbulkan. Stress ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi melakukan kegiatan, merasa tidak ada hal yang diharapkan di masa depan, sedih atau tertekan, putus asa kehilangan minat akan segala hal merasa tidak berharga sebagai manusia, berfikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Stress sangat berat Stress sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan waktu yang tidak dapat ditentukan, seseorang yang mengalami stress berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stress ini biasanya teridentifikasi mengalami stress berat.

Penelitian-penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian penulis antara lain penelitian yang dilakukan oleh Weni Kurnia (2016). Beliau menjelaskan terdapat pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap stres akademik siswa. Selain itu menurut Warno (2015) dalam penelitiannya menjelaskan terdapat perbedaan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap stres akademik siswa.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama kurang lebih 3 bulan di masa Pengenalan Lapangan Persekolahan peneliti melihat dan menemukan gejala tingkah laku siswa yang tidak seharusnya. Terdapat beberapa perilaku siswa yang menunjukkan gejala stres. Seperti yang sudah dijabarkan di atas, ada siswa yang tidak bersemangat dalam belajar, tidak ada motivasi, kurang peduli dengan prestasi akademik, dan gejala-gejala lainnya yang mengarah pada stres akademik. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti stres akademik siswa yang diharapkan dapat dikurangi tingkat

stress yang dialami melalui restrukturisasi kognitif dengan harapan siswa dapat melalui tahap perkembangan remajanya secara optimal agar terwujudnya generasi milenial yang hebat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA NEGERI 8 PEKANBARU jalan Abdul Muis, Cinta Raja, Sail, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari 2019 sampai dengan April. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain praeksperimen *one group pre test post test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi dan angket. Data diperoleh dari instrumen tingkat stres akademik. Data dianalisis secara deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Stres Kademik Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Restrukturisasi Kognitif.

Tingkat Stres Kademik Siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel ini:

Tabel 1.1 Tingkat Stres Kademik Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Restrukturisasi Kognitif Melalui Bimbingan Kelompok.

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Sangat tinggi	106-124	0	0	0	0
Tinggi	87-105	7	100%	0	0
Sedang	68-86	0	0	0	0
Rendah	49-67	0	0	6	86%
Sangat rendah	30-48	0	0	1	14%

Sumber: Data olahan penelitian 2019

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok. Sebelum diberikan terapi, tingkat stress akademik siswa berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 100%, namun setelah diberikan terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok, tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan, yang tadinya pada kategori tinggi sekarang berada pada kategori sedang sebesar 86%, dan pada kategori rendah sebesar 14%. Berdasarkan hasil penelitian

tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi restrukturisasi mampu memengaruhi tingkat stress siswa.

### Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Siswa.

Mengetahui perbedaan tingkat stress akademik siswa dengan pelaksanaan terapi restrukturisasi kognitif, terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji *wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23

Tabel 1.2 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest – Pretest
Z	-2.371 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks

Tabel di atas menunjukkan bahwa *Asymp.sig (2-tailed)* adalah 0,018. Maka pada dasar pengambilan keputusan *Asymp.sig (2-tailed)* < 0,05 bermakna bahwa hipotesis diterima. Pada penelitian kali ini *Asymp.sig (2-tailed)* = 0,018 hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress akademik yang signifikan sebelum dengan sesudah pelaksanaan terapi restrukturisasi kognitif diterima.

### Pengaruh Terapi Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Melalui Bimbingan Kelompok.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi restrukturisasi kognitif untuk menurunkan tingkat stress akademik siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 23

Table 1.3 Hasil Uji Rank Spearman

Correlations				
			Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000	.800*
		Sig. (2-tailed)	.	.031
		N	7	7
	posttest	Correlation Coefficient	.800*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.031	.
		N	7	7

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig.(2-tailed)* adalah 0,031. Penelitian ini nilai *Sig.(2-tailed)* = 0,031 ( $0,031 < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terapi restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam penurunan tingkat stres akademik siswa

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,800 maka pengaruh terapi restrukturisasi kognitif terhadap tingkat stres siswa sebesar 64% sedangkan 36% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan/atau dari lingkungan siswa tersebut.

## **PEBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. Adapun alasan penerapan teknik ini adalah karena keefektifannya dalam merubah pola pikir siswa yang negatif menjadi lebih positif dalam memandang stres akademik, hal ini diperkuat oleh Nursalim (2013) mengatakan strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri tetapi juga menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa dikarenakan dapat mengubah pola pikir siswa dengan langkah-langkah yang jelas dan efektif seperti yang sudah dijelaskan oleh Nursalim (2013) yaitu rasional strategi, identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli, pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif, peralihan pikiran yang menyalahkan diri ke pikiran yang positif, pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif, tugas rumah dan terminasi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuli Nurmalasari dkk (2018) efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa.

Penerapan terapi restrukturisasi kognitif menggunakan bimbingan kelompok terbukti efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatma Elviana (2016) yang mengatakan bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa.

Hasil penelitian Stres akademik siswa sebelum diberikan terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok terdapat pada kategori tinggi, namun sesudah diberikan terapi tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan pada tingkat sedang dan rendah. Penelitian mengenai terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa terbukti berpengaruh dan sesuai dengan pengujian di atas yang telah dianalisis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wening Marsudu Astuti dkk (2010). Tetapi dalam hal ini masih terdapat kekurangan dikarenakan tempat pelaksanaan yang kurang memadai, anggota kelompok yang kurang berkonsentrasi atau fokus pada kegiatan serta pemimpin kelompok yang belum terlalu aktif dan masih kurang menguasai anggota secara menyeluruh.

Proses kegiatan belum seluruh siswa terlibat aktif, apabila ketika pembahasan topik hanya beberapa orang siswa yang cenderung aktif. Selama proses kegiatan setiap siswa mendapatkan kesempatan untuk mengemukakan isi pikirannya mengenai stres akademik. masing-masing siswa akan mendeskripsikan pikiran-pikiran negatifnya yang mengakibatkan stres akademik, lalu siswa akan dibimbing bagaimana membangun pola pikir yang positif untuk menangani stres akademik setelah itu siswa akan ditugaskan

mempraktekkan untuk membangun pikiran positifnya yang sudah dijelaskan oleh pembimbing.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi Restrukturisasi Kognitif yang dilakukan oleh Weni Kurnia Rahmawati (2016) meneliti Tentang Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres akademik.

Berdasarkan penelitian diatas terapi restrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan mengikuti langkah-langkah yang terstruktur, dapat disimpulkan bahwa terapi restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pemberian layanan bimbingan konseling untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi siswa.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

1. Tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi. Sedangkan sesudah diberikan terapi restrukturisasi kognitif tingkat stres akademik berada pada katagori sedang dan rendah.
2. Terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik siswa sebelum dengan sesudah diberikan terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok.
3. Terdapat pengaruh penurunan tingkat stres akademik siswa sebelum dengan sesudah diberikan terapi restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok sebesar 64%.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada guru BK diharapkan dapat mempelajari dan menerapkan terapi restrukturisasi kognitif dalam pemberian layanan kepada siswa.
2. Kepada siswa diharapkan mampu menerapkan kiat-kiat dan tips yang sudah di dapatkan dalam proses terapi restrukturisasi kognitif.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti hal serupa, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai terapi restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa, diharapkan juga mengembangkan metode ini secara intensif dengan menggunakan variabel yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Liana A. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau JOM Vol 2 No 2.
- Nurdini, Khamisah. 2009. Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa SMK. Skripsi FIP UPI Bandung: Tidak Diterbitkan
- Nursalim M. 2013. Strategi Dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademis Permata
- Saam Zulfan, & Wahyuni Sri. 2014. Psikologi Keperawatan. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Warno. 2015. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Stres Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Riau. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan 2 (2), 1-9, 2015.
- Weni K.R. 2016. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Jember.Unikama.Ac.Id Vol. 3 No. 1, Oktober 2016. Hlm. 22 – 30
- Yuli Nurmalasari, Yusi R.Y, Ilfiandra. 2018. Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung.
- Yusuf S. 2011. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya