
Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Tekanan Akademik Siswa SMAN 1 Garut

Fadila Sa'diya^{1*}, Devia Nurbaeti²

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Authors: fadilasadiya@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Konseling Kelompok;
Tekanan Akademik;
Rekonstruksi Kognitif.

Akademik merupakan salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Garut. Berdasarkan hasil observasi dan data awal, sebanyak 75% siswa mengaku merasa terbebani oleh tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi tekanan akademik pada siswa SMAN 1 Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari siswa yang mengalami tingkat tekanan akademik tinggi berdasarkan hasil pretest. Intervensi diberikan melalui sesi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, yang bertujuan membantu siswa mengenali dan mengidentifikasi pola pikir negatif serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner skala tekanan akademik sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* untuk mengukur efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan uji paired t-test yang diperoleh yaitu $0,002 < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan tekanan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Garut. Penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi tekanan akademik yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Abstract

Keywords:

Group Counseling;
Academic Pressure;
Cognitive
Reconstruction.

Academic pressure is one of the main issues faced by eleventh-grade students at State Senior High School 1 Garut. Based on initial observations and data, 75% of the students reported feeling burdened by academic pressure. This study aims to examine and test the effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques in reducing academic pressure among SMAN 1 Garut students. The research method employed is a quantitative approach with a *one group pretest posttest design*. The subjects of the study were students who experienced high levels

of academic pressure based on pretest results. The intervention was delivered through group counseling sessions using cognitive restructuring techniques, aimed at helping students recognize and identify negative thought patterns and replace them with more positive ones. Data were collected through observation, interviews, and an academic pressure scale questionnaire before and after the intervention, and analyzed using the paired t-test statistical test to measure the effectiveness of cognitive restructuring techniques in reducing academic pressure. The research results show that the paired t-test obtained a value of $0.002 < 0.05$, indicating that group counseling with cognitive restructuring techniques is effective in reducing academic pressure for eleventh-grade students at SMAN 1 Garut. This study provides empirical evidence on the effectiveness of cognitive restructuring techniques in reducing academic pressure, which can be applied in schools to support students' psychological well-being.

How to Cite: Sa'diya, F., & Nurbaeti, D. (2025). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Tekanan Akademik Siswa SMAN 1 Garut. *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1), 37-50.

Submitted: 11-06-2025; Accepted: 05-08-2025; Published: 08-08-2025

PENDAHULUAN

Pendidikan Sekolah memiliki peran yang cukup penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya peserta didik, dengan mengembangkan potensi siswa sesuai bidang ilmu yang mereka tekuni. Tujuan pendidikan nasional adalah menciptakan individu yang bertakwa, berbudi luhur, sehat, terampil, inovatif, mandiri, serta dapat menjadi anggota masyarakat yang peduli dan menjalankan kewajiban sebagai warga negara yang sadar hukum dan etika. Proses pembelajaran diharapkan dapat menghasilkan keterampilan, pengetahuan, dan perubahan positif pada siswa. Prestasi akademik menjadi indikator keberhasilan, namun dibutuhkan kepercayaan diri dan pola pikir positif siswa untuk mencapainya.

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan globalisasi, muncul tuntutan yang memengaruhi dunia pendidikan. Siswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan standar yang ditetapkan, namun tuntutan ini sering menyebabkan tekanan akademik. Proses belajar idealnya harus berlangsung dalam keadaan yang mendukung dan menyenangkan melalui metode pembelajaran yang interaktif dan menarik. Faktor lingkungan, seperti sekolah, keluarga, dan pergaulan teman sebaya, sangat memengaruhi perkembangan siswa, terutama dalam masa remaja yang penuh perubahan pola pikir. Pada masa remaja, terutama menjelang dewasa, individu mengalami perubahan pola pikir yang berbeda dibandingkan dengan anak-anak atau orang dewasa, terutama dalam menghadapi proses pembelajaran di setiap tahap perkembangannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya untuk memenuhi harapan masyarakat. Oleh karena itu, seseorang perlu melakukan beberapa bentuk penyesuaian atau adaptasi baik dalam aspek sosial, psikologis, ekonomi, maupun dalam bidang lainnya, termasuk Pendidikan. Penyesuaian ini penting supaya individu dapat berinteraksi dengan baik, dapat menghadapi tantangan hidup, dan mencapai kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan. Tekanan akademik menjadi salah satu tantangan yang kerap dialami oleh para siswa dalam proses belajar. Tekanan akademik

adalah perasaan yang dialami oleh seseorang karena adanya sebuah tuntutan yang mana tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan tuntutan belajar dan kegiatan sekolah, seperti tenggang waktu untuk mengerjakan tugas, pengerjaan PR yang dirasa cukup banyak dan berbobot, saat mendekati waktu ujian, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran.

Pada tahun 2022, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menemukan bahwa terdapat sekitar satu dari tiga remaja Indonesia menghadapi gangguan psikologis dengan sbagian besar di antaranya tidak mencari bantuan karena takut dengan stigma yang akan muncul atau tidak tahu harus meminta bantuan kemana dan kepada siapa. Data ini menunjukkan akan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dan tekanan akademik yang dialami oleh siswa Indonesia. Maka diperlukan adanya kerjasama antar sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan peserta didik dengan mendukung adanya layanan intensif bagi siswa yang mengalami tekanan akademik.

Tekanan akademik menjadi salah satu tantangan utama yang sedang dialami oleh sebagian besar siswa sekolah menengah atas, termasuk di SMAN 1 Garut dengan persentase sebanyak 75% mengalami tekanan akademik yang ditunjukkan dengan perilaku menurunnya motivasi sehingga menjadi siswa yang pemilih dalam suatu mata pelajaran, adanya perubahan emosional seperti mudah cemas ketika akan menghadapi ujian, perasaan sedih dan merasa putus asa ketika memperoleh hasil akademik yang tidak sesuai atau tidak memenuhi harapan sehingga cenderung menuntut diri dengan cenderung perfeksionis dan takut gagal, adanya perubahan perilaku yang ditandai dengan lebih sering mengeluh tentang tugas atau beban belajar, serta mengalami perubahan atau terdapat dampak kepada fisik siswa ditandai dengan sering merasa mudah lelah karena melakukan suatu pekerjaan ataupun tidak melakukan aktivitas berat, nafsu makan berkurang atau bahkan bertambah juga mengalami kesulitan tidur.

Tekanan ini dapat berasal dari berbagai faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang harus diselesaikan, ekspektasi siswa terhadap guru, dan manajemen waktu. Berdasarkan observasi awal dan wawancara terbuka dengan siswa terkait pembelajaran yang dilakukan dan mereka diyakini mendapatkan gejala-gejala tekanan terhadap pembelajaran, seperti beban tugas yang dirasa cukup berat, ekspektasi mereka terhadap guru begitupun sebaliknya harapan guru terhadap siswa. Kesan tekanan akademik dapat berbeda tergantung kepada bagaimana peserta didik bertindak dan memberi respon terhadap tekanan akademik yang sedang dihadapi. Jika tekanan dilihat sebagai sesuatu yang negatif maka ia akan memberi kesan yang buruk terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan potensi akademik pelajar. Sebaliknya, jika tekanan dilihat secara positif, maka tekanan tersebut akan menjadi sumber dan motivasi bagi para peserta didik untuk mencapai keputusan dan potensi akademik yang lebih baik dari sebelumnya

Tekanan merupakan suatu kondisi yang muncul ketika terdapat adanya ketidakseimbangan antara situasi atau harapan yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sosial seseorang. Jika dikaitkan dengan siswa, tekanan terjadi ketika adanya ketidakseimbangan antara harapan akademik atau lingkungan sekolah dengan keadaan atau kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Salah satu faktor penyebab tekanan yang dialami oleh

siswa adalah karena tingginya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang bisa disebut dengan tekanan akademik. Terkait dengan pentingnya upaya bantuan atau sebuah proses penyembuhan bagi siswa yang mengalami tekanan akademik, konselor perlu menyusun layanan bimbingan konseling yang sesuai dan tepat. Siswa yang sedang menghadapi tekanan akademik memerlukan dukungan dan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif.

Menurut ABKIN, dalam penataan pendidikan profesional konselor dan layanan Bimbingan dan Konseling dalam jalur pendidikan formal menekankan pentingnya layanan responsif sebagai bentuk bantuan bagi siswa yang sedang menghadapi masalah dan membutuhkan solusi segera. Jika tidak ditangani dengan cepat, permasalahan tersebut dapat menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan individu. Sebagai bagian penting dalam dunia pendidikan, bimbingan dan konseling berperan untuk mendukung siswa mengatasi berbagai tantangan akademik yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Dalam konteks tekanan akademik, layanan responsif yang tepat melalui bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam mengelola berbagai stimulus yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat meresponsnya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih positif. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan *cognitive behavioral* yang berfokus pada aspek kognitif individu, membantu mereka mengidentifikasi serta mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih adaptif dan konstruktif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nikmaturohma, dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan, di antaranya restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), terapi ekspos (*exposure therapy*), dan latihan keterampilan sosial (*social skill training*). Teknik restrukturisasi kognitif dianggap sebagai metode yang efektif dalam menangani ketakutan dalam interaksi sosial. Strategi utama dalam terapi ini adalah mengubah pemikiran serta keyakinan irasional menjadi lebih sehat dan positif. Proses ini kemudian dilanjutkan dengan menghadapi situasi yang memicu ketidaknyamanan (*exposure*) serta dilengkapi dengan pengembangan keterampilan sosial. Restrukturisasi kognitif merupakan proses penyesuaian kembali pola pikir yang keliru, penetapan tujuan yang lebih jelas, serta penerapan strategi intervensi berbasis kolaborasi. Pendekatan ini menitikberatkan pada eksplorasi, evaluasi, serta penggantian pemikiran, penilaian, dan keyakinan yang dapat memicu gangguan psikologis pada individu. Terapi restrukturisasi kognitif merupakan bentuk psikoterapi yang berlandaskan teori belajar sosial. Dalam pendekatan ini, konselor berperan dalam membantu klien meninggalkan perilaku yang tidak adaptif, menggantinya dengan perilaku yang lebih sesuai, serta mengubah pola pikir yang tidak konstruktif menjadi lebih positif dan rasional.

Penelitian ini difokuskan secara spesifik pada populasi siswa sekolah menengah atas yang memiliki dinamika dan tantangan akademik yang berbeda dibandingkan dengan siswa di tingkat pendidikan lain dengan mengembangkan dan mengimplementasikan program konseling kelompok dengan fokus khusus teknik restrukturisasi kognitif yang mungkin belum banyak diterapkan dalam konteks tekanan akademik di kalangan siswa sekolah menengah atas dan melakukan adaptasi atau modifikasi teknik restrukturisasi kognitif agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa sekolah menengah atas dengan menggunakan pendekatan yang lebih interaktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk menganalisis fenomena serta hubungan kausalitas antara variabel yang diteliti. Pendekatan ini berlandaskan pada filsafat positivisme, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui data yang bersifat numerik dan analisis statistik.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan model *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, sebelum dilakukan perlakuan atau treatment, sampel terlebih dahulu diberi pretest untuk melihat kondisi awal atau tingkat tekanan akademik siswa. Setelah perlakuan dilakukan, yaitu konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan pada variabel yang diteliti setelah perlakuan diberikan. Desain ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yakni untuk mengetahui perubahan perilaku tekanan akademik pada siswa kelas XI setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Garut. Pengambilan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang sesuai untuk pelaksanaan konseling kelompok. Menurut Latipun (2004), anggota kelompok konseling idealnya terdiri dari 4 hingga 15 orang untuk memastikan dinamika kelompok berjalan efektif. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan gejala tertentu. Sebanyak 6 siswa dipilih sebagai sampel berdasarkan skor tinggi pada pengisian kuesioner mengenai tekanan akademik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbasis skala *likert* untuk mengukur tekanan akademik. Kuesioner yang digunakan adalah *Educational Stress for Adolescence (ESSA)* yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, dan Xu pada tahun 2011 dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini terdiri dari 16 pernyataan yang mencakup 5 indikator, dengan penilaian menggunakan skala *likert*: skor 5 "sangat setuju," 4 "setuju," 3 "netral," 2 "tidak setuju," dan 1 "sangat tidak setuju".

Dalam penelitian ini, skor instrumen ESSA diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Responden yang memperoleh skor tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih besar. Mereka merasakan tekanan akibat tuntutan dan ekspektasi akademik yang dibebankan, merasa tidak puas dengan pencapaian akademiknya, serta khawatir terhadap nilai yang akan diperoleh. Sementara itu, responden dengan skor rendah dapat dikatakan memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Mereka cenderung mampu atau mengetahui cara menghadapi tuntutan serta ekspektasi akademik, sehingga hal tersebut tidak menjadi beban bagi mereka. Proses kategorisasi ini dilakukan dengan menggunakan skor rata-rata baku (*t-score*). Untuk menentukan kategori skor responden, dilakukan perhitungan skor Z yang kemudian dikonversi menjadi skor T, lalu dikelompokkan ke dalam tiga kategori berdasarkan skor ESSA.

Tabel 1. Kategorisasi Skor

Kategori	Rentang skor
Rendah	16 < 37,3
Sedang	37,3 < 58,6
Tinggi	58,6 < 80

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas XI dengan populasi sebanyak 56 responden, di mana 6 orang dijadikan sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat tekanan akademik sebelum dan sesudah intervensi. Data hasil pre-test menggunakan kuesioner ESSA (Educational Stress Scale for Adolescent) menunjukkan skor total 3038 dengan rata-rata 189,875, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik dengan skor yang tinggi. Berikut adalah hasil tes pada masing-masing pernyataan dalam kuesioner ESSA:

Tabel 2. Data Hasil Pretest Menggunakan Kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescent*)

Pernyataan	Skor
1. Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya	191
2. Saya merasa banyak pekerjaan sekolah yang dibebankan	193
3. Saya merasa banyak tugas pekerjaan rumah (PR)	191
4. Pendidikan masa depan dan pekerjaan akan membawa banyak tekanan akademik bagi saya	181
5. Orang tua saya terlalu peduli dengan nilai akademis yang mana hal ini membuat saya tertekan	151
6. Saya merasa banyak tekanan dalam rutinitas belajar sehari-hari saya	159
7. Saya merasa terlalu banyak tes/ujian	155
8. Nilai akademik sangat penting untuk masa depan saya dan bahkan bisa menentukan kehidupan saya	225
9. Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika hasil tes atau ujian saya buruk	214
10. Saya merasa telah mengecewakan guru saya ketika hasil tes atau ujian saya tidak ideal/bagus	187
11. Terdapat banyak kompetisi diantara teman kelas dimana hal itu membawa tekanan akademik bagi saya	192
12. Saya selalu merasa kurang percaya diri dengan hasil nilai akademis saya	204
13. Saya sangat sulit konsentrasi di kelas	182
14. Saya merasa tertekan ketika saya tidak dapat memenuhi standar saya sendiri	200
15. Ketika saya gagal pada harapan yang saya inginkan, saya merasa belum cukup baik	231
16. Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk saya sendiri	182
Jumlah	3038
Rata-rata	189,875

Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Garut sebagian besar berasal dari ekspektasi terhadap nilai akademik, beban tugas, banyaknya tes/ujian dan adanya tanggung jawab terhadap harapan orang tua juga adanya kecemasan

terhadap masa depan dan kekecewaan terhadap pencapaian akademik mereka. Siswa menganggap bahwa nilai akademik memegang peran penting dalam menentukan masa depan sehingga mereka menuntut diri untuk selalu berprestasi. Tekanan akademik yang dialami tidak hanya dipengaruhi oleh ekspektasi eksternal (guru, teman, orang tua) saja tetapi juga adanya ekspektasi terhadap diri sendiri. Skor tertinggi pada pernyataan kegagalan memenuhi harapan pribadi menunjukkan bahwa banyak siswa yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri yang dapat menyebabkan kekecewaan dan tekanan emosional jika hal tersebut tidak tercapai.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Tekanan Akademik

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi
Rendah	16 - 37,3	1
Sedang	37,3 - 58,6	38
Tinggi	58,6 - 80	17
Total		56

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden (38 orang) memiliki tekanan akademik dalam kategori sedang, sementara 17 orang memiliki kategori tinggi.

Tabel 4. Identitas Subjek Penelitian

Nama	Jenis Kelamin	Kelas
H. Z	Perempuan	11-12
S. A	Perempuan	11-12
Z. A	Perempuan	11-12
N. Z	Perempuan	11-7
R. R	Perempuan	11-7
A	Perempuan	11-12

Tabel 5. Tabulasi Data Pengisian Kuesioner Dengan Skor Tertinggi

Responden	Pernyataan																Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1.	3	4	4	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	5	5	5	65
2.	4	5	4	4	4	4	3	5	3	3	5	3	5	4	5	2	63
3.	3	5	5	5	2	3	3	4	5	4	5	3	3	3	5	5	65
4.	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	3	3	5	5	63
5.	2	5	5	5	2	4	4	5	3	3	3	4	5	5	4	5	64
6.	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	73

Berdasarkan tabel tersebut dapat dideskripsikan data berdasarkan dimensi tekanan akademik sebagai berikut:

1. Tekanan untuk belajar

Responden menunjukkan skor yang tinggi dalam berbagai pernyataan yang menggambarkan tekanan akademik dengan nilai dominan antara 3 hingga 5. Hal ini

menunjukkan bahwa Sebagian besar responden merasakan tekanan dalam belajar, baik dari lingkungan maupun dari diri mereka sendiri.

2. Beban kerja

Terdapat nilai yang cukup tinggi dalam beberapa aspek yang menandakan bahwa siswa merasa terbebani dengan tugas atau tanggung jawab akademik yang harus mereka selesaikan. Peredaan skor di antara responden juga dapat menunjukkan bahwa persepsi terhadap beban kerja dapat berbeda tergantung dari individu.

3. Kekhawatiran mengenai nilai

Beberapa responden mencatat skor tinggi seperti skor 5 dalam pernyataan tertentu yang bisa mengindikasikan tingkat kecemasan yang mereka rasakan terhadap pencapaian akademik mereka. Kekhawatiran ini dapat dipicu oleh harapan pribadi maupun tekanan dari lingkungan akademik.

4. Ekspektasi diri

Skor yang cukup konsisten di angka 4 dan 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harapan tinggi terhadap pencapaian akademik mereka. Ekspektasi ini bisa menjadi motivasi, tetapi juga bisa menjadi sumber tekanan jika tidak sejalan dengan hasil yang mereka peroleh.

5. Keputusan

Skor yang bervariasi menunjukkan bahwa tingkat keyakinan dalam mengambil keputusan akademik mungkin berbeda di antara responden. Beberapa responden mungkin merasa yakin dengan pilihan akademik mereka, sementara yang lain masih ragu atau merasa tertekan dalam membuat keputusan terkait pendidikan.

Tabel 6. Hasil Pretest Subjek Penelitian

No.	Siswa	Skor	Kategori
1.	X1	65	Tinggi
2.	X2	63	Tinggi
3.	X3	65	Tinggi
4.	X4	63	Tinggi
5.	X5	64	Tinggi
6.	X6	73	Tinggi

Berdasarkan tabel berikut, data berikut menunjukkan pengisian kuesioner responden dengan skor tertinggi sehingga mereka dipilih untuk dijadikan subjek penelitian dan dianggap sebagai yang membutuhkan layanan. Untuk itu, mereka akan diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Uji Validitas

Peneliti menggunakan program SPSS dalam pengujian validitas yang menyajikan 16 item. Peneliti mendistribusikan lembar kuesioner kepada siswa kelas XI. Setelah siswa mengisi kuesioner tersebut, peneliti kemudian mengolah data dan melakukan analisis menggunakan program SPSS. Hasil perhitungan untuk setiap item menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , sehingga item dalam kuesioner dapat dinyatakan valid.

Tabel 7. Validasi Item Kuesioner Tekanan Akademik

No.	r _{tabel}	r _{hitung}	Keterangan
1.	0,266	0,407	Valid
2.	0,266	0,489	Valid
3.	0,266	0,431	Valid
4.	0,266	0,459	Valid
5.	0,266	0,370	Valid
6.	0,266	0,363	Valid
7.	0,266	0,390	Valid
8.	0,266	0,422	Valid
9.	0,266	0,552	Valid
10.	0,266	0,464	Valid
11.	0,266	0,544	Valid
12.	0,266	0,567	Valid
13.	0,266	0,433	Valid
14.	0,266	0,415	Valid
15.	0,266	0,611	Valid
16.	0,266	0,478	Valid

Uji Reliabilitas

Tabel 8. Reliabilitas Tekanan Akademik

<i>Reliability Statistics</i>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.750	16

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	50.8393	47.883	.297	.742
P2	50.8036	46.815	.387	.735
P3	50.8393	46.937	.303	.742
P4	51.0179	46.745	.340	.738
P5	51.5536	47.779	.234	.749
P6	51.4107	48.319	.244	.747
P7	51.4821	48.254	.283	.743
P8	50.2321	47.381	.304	.741
P9	50.4286	45.740	.452	.728
P10	50.9107	47.101	.358	.737
P11	50.8214	45.531	.437	.729
P12	50.6071	44.316	.446	.727
P13	51.0000	47.600	.327	.740
P14	50.6786	47.168	.285	.744
P15	50.1250	45.675	.530	.724
P16	51.0000	44.982	.321	.743

Berdasarkan tabel di atas, nilai 0,750 menunjukkan tingkat reliabilitas dari instrumen yang digunakan dan dapat dikatakan reliabel untuk mengukur variabel yang diteliti.

Uji Normalitas

Tabel 9. Normalitas Tekanan Akademik

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Tekanan akademik	.092	56	.200*	.980	56	.476

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Ini terlihat dari nilai p-value sebesar 0.200, yang lebih besar dari tingkat signifikansi (p-value > 0.05), sehingga asumsi normalitas dapat dianggap terpenuhi.

Analisis Statistik

Analisis statistik pada uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* (untuk data yang berdistribusi normal) dengan rumus dasar *paired t-test*. Nilai t yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel untuk df = n-1. Jika p-value < 0.05, maka H₀ akan ditolak.

Tabel 10. Statistik Deskriptif Pretest Posttest

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	65.5000	6	3.78153	1.54380
Posttest	54.5000	6	6.56506	2.68017

Tabel 11. Hubungan antara Pretest Posttest

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest & Posttest	6	.777	.034	.069

Diketahui, nilai signifikansi 0,069 lebih besar dari 0,05 maka indikasinya tidak ada hubungan antara *pretest* dan *post test*.

Tabel 12. Paired t-test

Paired Samples Test

Paired Differences					Significance				
Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p	
			Lower	Upper					
Pair 1 Pretest-Posttest	11.00000		4.33590	1.77012	6.44976	15.55024	6.2145	<.001	.002

Diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan tingkat tekanan akademik antara data pretest dan posttest.

Tabel 13. Hasil Posttest Subjek Penelitian

No.	Siswa	Skor	Kategori
1.	X1	47	Sedang
2.	X2	54	Sedang
3.	X3	50	Sedang
4.	X4	53	Sedang
5.	X5	54	Sedang
6.	X6	55	Sedang

Tabel 14. Hasil Pretest-Posttest

Siswa	Pre-Test	Post-Test	Selisih
1.	65	47	-16
2.	63	54	-9
3.	65	50	-15
4.	63	53	-10
5.	64	54	-10
6.	73	55	-18

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat adanya penurunan pada subjek setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Tekanan akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa kelas XI SMAN 1 Garut. Siswa yang mengalami tekanan akademik pada penelitian ini berusia antara 17-18 tahun yang merupakan masa remaja yang penuh transisi. Baik laki-laki maupun perempuan dapat mengalami tekanan akademik, namun pola dan sumber tekanannya dapat berbeda-beda. Berdasarkan hasil observasi dan data awal, ditemukan bahwa banyak siswa merasa kesulitan dalam menghadapi beban akademik. Tugas yang berlimpah, baik secara individu maupun kelompok, sering membuat mereka kewalahan dan kurang mampu mengatur waktu secara efektif. Beberapa siswa bahkan mengeluhkan rasa pusing dan kehilangan minat belajar, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit atau kurang menarik. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan belajar mereka. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yang mengungkapkan bahwa tekanan yang dialami oleh siswa kelas XI SMAN 1 Garut ini dilatarbelakangi oleh tuntutan lingkungan yang menilai situasi tersebut sebagai sesuatu yang membebani, mereka merasa adanya tuntutan yang dapat menguras tenaga yang berpotensi mengancam kondisi fisik dan emosional mereka.

Berdasarkan hasil analisis, layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam membantu siswa dalam mengurangi tekanan akademik

berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan sebanyak empat sesi kepada enam orang subjek penelitian. Faktor yang mendukung efektivitas teknik ini dapat digambarkan melalui beberapa faktor berikut:

1. Identifikasi pola pikir negatif: siswa belajar untuk dapat mengenali dan memahami distorsi kognitif yang dapat menyebabkan tekanan akademik.
2. Pergantian pikiran negatif: dalam konseling kelompok, siswa berlatih untuk dapat mengubah pikiran irasional kepada pikiran yang rasional dan yang mendukung dalam keberhasilan akademik.
3. Strategi dalam menghadapi tekanan akademik: dalam hal ini siswa diminta untuk mampu meningkatkan control diri dalam menghadapi tekanan akademik. Setelah beberapa sesi yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok siswa menjadi lebih mampu mengendalikan reaksi emosional terhadap tekanan akademik.

Teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi tekanan akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Garut dengan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan adanya penurunan tingkat tekanan akademik, sementara pada observasi dan wawancara menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola pikir dan strategi dalam menangani tekanan akademik yang sedang dihadapi. Namun, untuk mendukung efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi siswa) dan faktor eksternal (dukungan sosial).

Pada penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, didapatkan beberapa kekurangan atau kesulitan yang dialami oleh peneliti, yaitu ada kecenderungan bagi sebagian konseli untuk tidak sepenuhnya terbuka atau berbicara tentang masalah mereka, baik karena rasa malu, takut dinilai, atau tidak merasa nyaman berbagi di depan kelompok. Hal ini dapat membatasi efektivitas teknik restrukturisasi kognitif karena para konseli tidak dapat mengungkapkan sepenuhnya pikiran irasional mereka yang mendasari tekanan akademik, yang pada akhirnya menghambat proses perubahan pola pikir.

Meskipun teknik restrukturisasi kognitif membantu menggantikan pola pikir irasional dengan yang lebih rasional, ada kesulitan bagi beberapa konseli untuk benar-benar menerapkan perubahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa mungkin mudah memahami konsep tersebut dalam sesi konseling, tetapi kesulitan dalam mengintegrasikannya dalam tindakan nyata, terutama ketika mereka kembali menghadapi tekanan akademik yang nyata.

Dalam waktu yang terbatas, sulit untuk menyelami permasalahan secara mendalam, terutama jika setiap konseli memiliki masalah yang berbeda-beda. Tantangan yang sama juga telah dijelaskan pada penelitian sebelumnya yang mana hal ini dapat mengurangi efektivitas proses terapi, karena tidak semua aspek dari tekanan akademik atau pola pikir irasional dapat ditangani dengan tuntas. Meskipun ada berbagai tantangan, dengan pendekatan yang hati-hati dan fleksibel, serta dengan dukungan yang tepat, kekurangan-kekurangan ini dapat diatasi, dan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif tetap bisa menjadi strategi atau metode efektif dalam mengurangi tekanan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMAN 1 Garut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan tingkat tekanan akademik siswa kelas XI. Sebelum diberikan layanan

konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, data awal menunjukkan bahwa 75% siswa merasa kesulitan dalam menghadapi beban akademik. Tugas yang berlimpah, baik secara individu maupun kelompok, sering membuat mereka kewalahan dan kurang mampu mengatur waktu secara efektif. Beberapa siswa bahkan mengeluhkan rasa pusing dan kehilangan minat belajar, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit atau kurang menarik. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan belajar mereka.

Pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan kepada enam subjek penelitian dalam enam sesi pertemuan yang dilaksanakan di ruang Bimbingan Konseling Kelompok. Langkah penerapan teknik restrukturisasi berdasarkan teori yang dijelaskan oleh Bradley T. Erford, meliputi enam sesi, yaitu 1) tahap pengenalan dan pembentukan kelompok; 2) mengidentifikasi pikiran negatif; 3) mengeksplorasi pikiran negatif; 4) membentuk dan mengembangkan pikiran rasional; 5) latihan dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari; dan 6) evaluasi dan penyimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan tekanan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Garut. Hal ini dapat dibuktikan melalui perbandingan selisih hasil pretest dan posttest yang berarti teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk dilakukan dalam mengurangi tekanan akademik siswa. Hasil uji *t* dengan menggunakan SPSS 30.0 didapat nilai *t*_{hitung} sebesar 6.44976 dengan signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini, H_0 ditolak dan H_a diterima, mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi tekanan akademik siswa di SMAN 1 Garut. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar teknik restrukturisasi kognitif diterapkan lebih luas dalam layanan konseling di sekolah dan dilakukan secara terstruktur untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif.

DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Asrori, A., Hasanat N. U. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial. *JIPT Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89-107.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *JKP Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3). 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Cet. II). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Center For Reproductive Health, University Of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School Of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), (Laporan Penelitian)*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Ramadhanty, C., & Nurjannah, N. (2023). Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan. *Al-Irsyاق: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(1). 85-92. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i1.258>.

- Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. In *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy* (pp. 1–22). Wiley.
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24-36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>.
- Mardianti, L., & Dharmayana, I. W. (2020). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Instruksi Diri untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 93–105. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.1.93-105>.
- Nikmaturohma, U. (2015). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kedunggalar. (Skripsi)*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (N.D.). Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *BISE Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 3(2). 1-15. <https://doi.org/10.20961/bise.v3i2.16450>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV.
- Nurkia, S., & Sulkify. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 1(1). 14-30.