

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres akademik terdiri dari dua kata, stres dan akademik. Stres adalah kondisi ketika pikiran seseorang menilai (appraisal) suatu peristiwa atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi, Lazarus dan Folkman (Gisela dkk., 2025). Akademik adalah aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran dalam lingkungan pendidikan meliputi tugas-tugas yang dinyatakan dalam program pembelajaran, diskusi, observasi, dan pengerjaan tugas (Membara, 2014 dalam Purwanto, 2017). Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi ketika pikiran seseorang (siswa) menilai (appraisal) suatu peristiwa akademik atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi tugas-tugas akademik yang dihadapi di lingkungan pendidikan. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat. Dari definisi tersebut dapat dipetik tiga indikator, yaitu: (1) persepsi, (2) diskriminasi, dan (3) generalisasi.

Tingkat stres akademik dikalangan SMK semakin meningkat, terutama karena tekanan untuk mendapatkan nilai akademis yang tinggi dan persaingan yang ketat. Menurut data statistik dalam penelitian Research.com (2025) sebanyak 75% siswa menengah atas menggambarkan dirinya memiliki stres di bidang akademik, dan 61% siswa mengatakan stres akademik yang mereka rasakan dikarenakan tekanan yang tinggi untuk mendapat nilai tinggi ditengah persaingan dengan siswa-siswa lainnya.

Stres akademik merupakan suatu permasalahan yang sering terjadi pada siswa, (Virginia Mahan, 1999 dalam Mutiara, 2021) menyatakan bahwa faktor terbesar yang mempengaruhi stres siswa merupakan stres akademik, dengan pembagian persentase sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Berdasarkan persentase tersebut diketahui stres akademik menjadi permasalahan yang cukup besar bagi siswa, yang dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam hidupnya. Rahmawati (Barseli dkk., 2017) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan kondisi dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang dihadapi siswa dengan sumber daya yang dimiliki, sehingga siswa merasakan tekanan akibat tuntutan tersebut. Sejalan dengan itu menurut penelitian (Ainun Oktaviani & Suprpti, 2021) menyatakan bahwa tingkat stres yang terjadi pada remaja khususnya siswa yang memiliki persentase sebesar 42% adalah tingkat stres akademik yang banyak mempengaruhi banyak aspek seperti hasil belajar, kebahagiaan, dan hubungan sosial dengan orang lain. Dengan begini stres akademik menjadi permasalahan yang penting untuk diatasi agar siswa dapat mencapai hasil akademik yang optimal dan berkembang dengan baik. Menurut (Kurnia Rahmawati dkk., 2016) stres akademik merupakan jenis *distres* atau tipe stres yang bersifat merusak yang berdampak besar bagi siswa, khususnya pada motivasi belajar siswa yang menjadi rendah, kurang optimalnya siswa dalam pelajaran, dan kompetisi akademik yang tidak berkembang. Dengan begini siswa akan kesulitan untuk dapat mencapai potensi akademik yang maksimal.

(Yusuf & Yusuf, 2020) menjelaskan bahwa salah satu faktor tingginya stres akademik yang dialami oleh siswa adalah karena rendahnya *self-efficacy* yang mana

mempengaruhi pemikiran siswa terkait kemampuan yang dimilikinya, dengan rendahnya *self-efficacy* menyebabkan siswa merasa dirinya kurang mampu dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas yang diberikan, sejalan dengan pengertian *self-efficacy* oleh (Bandura, 1997) yang merupakan keyakinan individu terkait sejauh mana kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas yang diberikan. Dengan rendahnya *self-efficacy* dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik karena merasa dirinya tidak mampu atau kurang mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. (Latifah dkk., 2023) mengatakan ada 4 faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik yaitu, (1) tuntutan fisik, yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai untuk siswa mengeksplorasi rasa ingin tahunya, (2) tuntutan tugas, yaitu jumlah tugas dengan jumlah yang banyak dan waktu yang cukup singkat menyebabkan siswa menjadi kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya, (3) tuntutan peran, yaitu adanya keinginan besar untuk mencapai nilai akademik yang tinggi menyebabkan adanya usaha besar juga yang diperlukan oleh siswa, yang seringkali menyebabkan siswa kesulitan dalam menyeimbangkan antara ekspektasi yang dimiliki dan realitas yang terjadi, dan (4) tuntutan interpersonal, sebagai siswa tentunya memiliki hubungan interpersonal itu sangat diperlukan, akan tetapi terkadang hubungan interpersonal ini membebani siswa karena sering menyebabkan adanya tolak ukur atau perbandingan antar siswa yang mempengaruhi personal siswa dan menyebabkan stres akademik karena tuntutan untuk mencapai tolak ukur perbandingan akademik.

(Khoirunnisa & Gumindari, 2023) stres akademik didefinisikan sebagai respon dari diri siswa terhadap tuntutan akademik yang tinggi dan melebihi kapasitas siswa, yang menimbulkan luapan emosi negatif yang memberikan pengaruh buruk

pada hasil akademik siswa. Maka dari itu stres akademik yang dialami siswa harus diturunkan agar siswa dapat mengontrol dirinya secara emosional maupun rasionalnya. Stres akademik juga dapat menimbulkan perilaku maladaptif dari siswa baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan sosialnya (Khanafiah dkk., 2023) yang menunjukkan bahwa stres akademik juga mempengaruhi aspek personal siswa, tidak hanya aspek pendidikannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Susanto, 2025) pada penelitiannya yang membuktikan stres akademik memiliki dampak negatif yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, yang mana semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialaminya maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Maka dari itu diperlukan adanya intervensi untuk dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa untuk dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis siswa, Stres akademik juga dipengaruhi oleh pola pikir yang negatif atau irasional terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, pendekatan Konseling Kognitif Behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif dipilih karena membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran yang maladaptif menjadi lebih rasional (Dewi et al., 2025a).

Untuk dapat menurunkan stres akademik (Suyono dkk., 2016) dalam penelitiannya memberikan intervensi berupa konseling menggunakan teknik relaksasi yaitu dengan berfokus pada pengurangan ketegangan fisik dan emosional siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, dengan memberikan latihan pernafasan dan relaksasi otot agar siswa dapat meningkatkan pola pikir dan perilaku yang positif, akan tetapi teknik ini hanya efektif tergantung pada bagaimana kemampuan siswa dalam mempraktikan teknik ini. Selain itu teknik ini hanya

berfokus pada relaksasi pada fisik dan pernafasan individu tidak berfokus pada alasan utama siswa mengalami stres akademik yaitu karena rendahnya keyakinan diri yang berasal dari pola pikir siswa, yang mana menjadi sebab utama stres akademik yang dialami oleh siswa. Adapun upaya lain yang dilakukan berdasarkan penelitian (Ika Mariyati & Ramon, 2023) yaitu dengan memberikan intervensi dengan teknik *self-talk* yaitu dengan berfokus memberikan kata-kata positif pada siswa untuk dapat menggantikan pernyataan negatif yang ada dalam pola pikir siswa. Akan tetapi teknik ini masih belum dapat memberikan perubahan yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik yang dialami siswa, hal ini disebabkan oleh kurangnya pendekatan yang signifikan pada siswa dan juga membutuhkan penguatan dari segi teknik yang diberikan yang berfokus pada afirmasi positif akan tetapi tidak cukup menurunkan stres akademik yang disebabkan oleh pola pikir negatif siswa.

Berdasarkan dengan tingginya tingkat stres akademik maka disini peneliti berupaya untuk dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa SMK dengan menggunakan konseling kognitif behavior, yang merupakan pendekatan konseling dengan fokus utama pada cara berpikir siswa yang dikaitkan dengan emosional, psikologis, dan perilaku siswa, dengan tujuan untuk dapat mengubah kognitif atau pola pikir siswa yang selanjutnya akan mempengaruhi emosional, psikologis dan perilakunya Wilding, C., & Milne, A. (2013) (Miftahus Sa'adah dkk., 2015). Dapat diartikan dimana fokus utama dari intervensi ini adalah dengan mengubah pola pikir maladaptif siswa yang memiliki persepsi negatif terkait bidang akademiknya menjadi pola pikir adaptif, yang nantinya akan mempengaruhi emosional, psikologis dan perilaku siswa. Konseling Kognitif Behavioral dipilih karena

memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali pola pikir yang maladaptif, mengevaluasi ketepatan pola pikir tersebut, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional sehingga mampu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik (Sudiarsana dkk., 2023). Dalam konseling kognitif behavior ini, penulis menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk dapat merubah pola pikir maladaptif siswa dengan cara merestrukturisasi kembali pikiran siswa dengan pikiran-pikiran positif atau adaptif (Cormier, 2009 dalam Sulistiya dkk., 2017). Teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan Konseling Kognitif Behavior berfokus pada perubahan pola pikir individu karena perubahan kognitif merupakan kunci dalam menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif (Suri dkk., 2026).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis maupun akademik, seperti kecemasan akademik, motivasi belajar, resiliensi akademik, dan kejujuran akademik. Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan layanan konseling individu maupun konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Sementara itu, penelitian yang mengimplementasikan layanan bimbingan klasikal berbasis pendekatan Kognitif Behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMK masih relatif terbatas. Padahal, bimbingan klasikal merupakan layanan dasar yang diberikan kepada seluruh siswa sehingga memiliki cakupan yang lebih luas sebagai upaya preventif dan pengembangan dalam membantu siswa mengelola stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis

pendekatan Kognitif Behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa SMKS TI Bali Global Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, dapat diidentifikasi masalah yang terjadi, antara lain:

1. Peningkatan stres akademik

Stres akademik di kalangan siswa SMK semakin meningkat, yang mana peningkatan ini disebabkan oleh dua faktor utama yaitu tekanan untuk mendapat nilai akademik yang tinggi dan persaingan yang ketat antar siswa. Tekanan akademik tidak hanya datang dari dalam lingkungan pendidikan itu sendiri, akan tetapi berasal juga dari tekanan orang tua terhadap prestasi akademik anaknya yang seringkali menyebabkan siswa terbebani untuk dapat memenuhi standar capaian pendidikan, yang pada akhirnya menyebabkan siswa mengalami stres akademik, apabila tidak diatasi akan terus menerus menyebabkan siswa kehilangan fokus dan menurunkan prestasi akademiknya.

2. Dampak negatif stres akademik

Stres akademik diidentifikasi menjadi dampak negatif bagi siswa karena mempengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, secara khusus stres akademik mempengaruhi hasil belajar siswa karena mengurangi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi dalam belajar dan memahami materi pelajaran. Stres akademik juga menyebabkan adanya perubahan dalam aspek emosional berupa perasaan cemas dan aspek perilaku yang mempengaruhi kehidupan sosial siswa dalam berinteraksi dengan sekitarnya.

3. Rendahnya keyakinan diri siswa

Rendahnya keyakinan diri siswa terhadap kemampuan atau keterampilan yang dimiliki membuat siswa mengalami hambatan besar dalam bidang akademiknya, dikarenakan kurangnya keyakinan diri ini siswa menjadi sulit untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dan berakhir menjadi stres karena tidak dapat mencapai hasil akademik yang diinginkan.

4. Banyaknya tekanan akademik kepada siswa

Tekanan akademik yang dimaksudkan adalah tekanan yang diberikan pada siswa yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melakukan tugas akademiknya. Tekanan akademik ini dapat berupa tuntutan tugas belajar, tuntutan hasil belajar dan tuntutan interpersonal yang seringkali tidak sesuai dengan sumber daya yang dimiliki oleh siswa, seperti waktu belajar, dukungan sosial, dan keterampilan belajar siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah, maka pembatasan masalah pada penelitian ini akan berfokus pada tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa serta pengaruhnya terhadap hasil belajar dan pada cara menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan pemberian intervensi berupa layanan klasikal berbasis pendekatan kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada masalah yang telah diidentifikasi, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana kecenderungan tingkat stres akademik siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja sebelum diberikan intervensi Konseling Kognitif Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif?
- b. Seberapa efektifkah Layanan Klasikal Berbasis Pendekatan Kognitif Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja?

1.5 Tujuan

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, antara lain:

- a. Menganalisis dan Mendeskripsikan kecenderungan tingkat stres akademik siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja sebelum diberikan intervensi restrukturisasi kognitif.
- b. Menganalisis dan menemukan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja.

1.6 Manfaat

- a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terkait efektivitas konseling kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa SMK

- b. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi guru BK, siswa SMK, dan peneliti, adapun uraian manfaatnya, sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

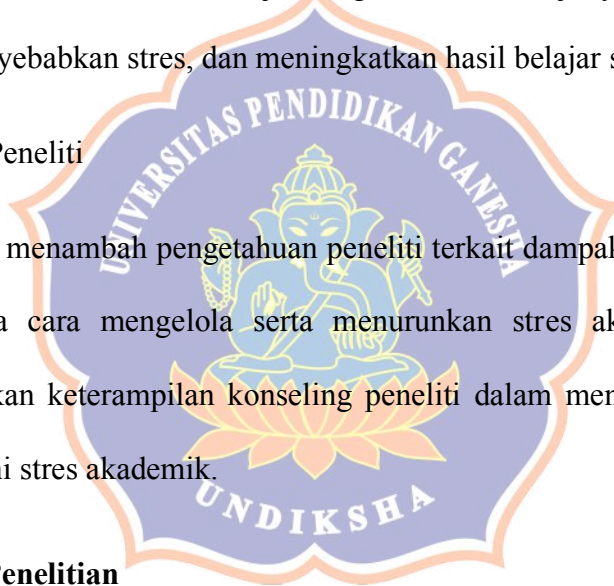
Membantu guru BK dalam mengembangkan strategi dalam menangani siswa mengelola stres akademik yang dialami dan membantu mengembangkan kualitas belajar siswa dengan meminimalisir indikator stres akademik yang mungkin terjadi.

2. Bagi Siswa

Membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami, meningkatkan konsentrasi belajar dengan metode belajar yang lebih efisien dan tidak menyebabkan stres, dan meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan peneliti terkait dampak stres akademik dan bagaimana cara mengelola serta menurunkan stres akademik, dan untuk meningkatkan keterampilan konseling peneliti dalam menghadapi siswa yang mengalami stres akademik.



1.7 Produk Penelitian

Adapun beberapa produk yang dihasilkan dalam penelitian ini, berupa:

1. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk skripsi.
2. Penelitian eksperimen menghasilkan artikel yang diunggah di jurnal dengan indeks Scopus atau Sinta.
3. Instrumen intervensi berupa RPBK Layanan bimbingan klasikal sebagai perangkat pelaksanaan teori konseling Kognitif Behavior

dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi stress akademik siswa.

4. Sebuah instrumen berjenis kuesioner sebagai instrumen yang sudah teruji validitasnya dan memuat item positif serta negatif.
5. HKI (Hak Kekayaan Intelektual) yang sudah resmi terdaftar dan memiliki hukum hak cipta, sebagai bentuk hasil kreativitas penulis dalam melaksanakan penelitian.
6. Video indikator positif dan negatif pada variabel terikat.

