

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Stres Akademik**

###### **a. Pengertian Stres Akademik**

Stres adalah kondisi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tekanan, baik dari sumber yang asli maupun semu, serta ketidak seimbangan antara kondisi dan potensi biologis, psikologis, serta sosial yang dimiliki individu tersebut. (Nadyandra & Nio, 2023). Stres menurut Ambarwati et al (2019) Kondisi ini dapat muncul sebagai akibat dari tuntutan fisik, faktor lingkungan, dan situasi yang tidak bisa dikendalikan. Sedangkan menurut Sarafino dan Smit (2014) mengidentifikasi Stres merupakan keadaan yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungannya, yang mengarah pada perasaan yang dirasakan oleh individu ketidakcocokan antara tuntutan fisik atau psikologis dan tuntutan sosial.

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang berhubungan dengan bidang pendidikan atau akademik sendiri disebut stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi di mana mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan mempersepsinya sebagai gangguan (Maria & Soetjningsih, 2023). Stres akademik merujuk pada tekanan yang dihadapi individu karena tidak dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan dirinya yang bersumber dari komponen

suatu hal yang berkaitan dengan melaksanakan kegiatan belajar (Darma Sagita & Rhamadona, 2021)

Menurut Husniah & Fauzi, (2023) Stres akademik merupakan tekanan yang muncul dari persepsi pribadi terhadap kondisi akademik, yang memanifestasikan diri dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif.. Sedangkan menurut Marseal (2024) stres akademik merupakan salah satu *stressor* yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan pada mahasiswa memunculkan reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif yang negatif.

Mulya & Indrawati (2017) mengungkapkan bahwa Rasa tertekan yang dialami mahasiswa, baik fisik maupun emosional, disebabkan oleh tuntutan akademik yang datang dari dosen atau orang tua, termasuk kebutuhan untuk meraih hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan suasana kelas yang kurang mendukung. (Rian & Ardhila, 2021). Mahasiswa semester akhir sangat rentan mengalami stres akademik yang dialami mahasiswa tergantung dengan tingkatannya stres, yang dimana stres sendiri terdapat Stres dapat dikategorikan dalam tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat. (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Stres yang terakumulasi dari berbagai sumber menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap kesehatannya, terutama ketika mereka tidak mampu mengatasi secara efektif yang membuat mahasiswa dalam kinerja akademiknya menjadi buruk, frustrasi yang tinggi, memiliki niat

untuk bunuh diri, memiliki masalah dengan dosen atau dengan orang di sekitarnya (Maisa et al., 2021). Berkenaan dengan pendapat beberapa ahli diatas dapat di simpulkan bahwa stres akademik adalah suatu tekanan atau ketegangan yang timbul pada diri individu/mahasiswa akibat tuntutan akademik yang menyebabkan reaksi secara fisik, emosional, perilaku dan kognitif yang negatif atau bermasalah.

#### **b. Aspek-aspek Stres**

Beberapa aspek dapat menunjukkan bahwa seorang mahasiswa sedang mengalami stres. Berdasarkan Sarafino dan Smith (2014), aspek-aspek stres meliputi:

- 1) Aspek Biologis. Aspek biologis dari stres ditandai oleh gejala fisik. Gejala-gejala fisik yang dapat muncul pada individu yang mengalami stres dapat menyebabkan gejala seperti masalah pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat berlebihan, gangguan tidur dan sakit kepala. Gejala fisik lainnya adalah otot-otot tegang, pernapasan dan detak jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, serta perubahan nafsu makan, dan maag.
- 2) Aspek Psikologis. Aspek psikologis dari stres melibatkan gejala-gejala psikis yang terdiri dari.
  - a) Gejala kognisi (pikiran). Stres memiliki potensi mengganggu proses berpikir individu. Gejala kognisi yang timbul meliputi penurunan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Individu yang stres cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah

serta ketakutan akan kegagalan, mudah melakukan tindakan rasa malu, kekhawatiran tentang masa depan, dan kondisi emosional yang tidak stabil.

- b) Gejala emosi. Emosi individu dapat menjadi tidak stabil akibat stres. Gejala emosi yang muncul termasuk mudah tersulut emosi, kecemasan yang berlebihan terhadap segala hal, serta merasakan kesedihan serta mengalami depresi.
- c) Gejala tingkah laku. Stres bisa memengaruhi perilaku dalam aktivitas rutin individu ke arah yang bersifat Negatif, sehingga berdampak pada gangguan dalam hubungan interpersonal. Tanda-tanda tingkah laku yang dapat muncul meliputi kesulitan bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk rileks, mudah terkejut, merokok dan lain sebagainya.

### **c. Gejala Stres Akademik**

Sosiady & Ermansyah (2020:20-21) berpendapat bahwa Stres akademik biasanya ditandai oleh gejala-gejala berikut.

- 1) Reaksi fisi, Di antara respon yang dimaksud adalah: mudah lelah, ketegangan otot, dan sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, berkeringat dingin, frekuensi mengeluarkan urin yang sering, frekuensi denyut jantung meningkat, dan tangan yang dingin. (Nursolehah & Rahmiati, 2022).
- 2) Pikiran, Pada aspek kognitif, gejala yang dapat diamati meliputi kebingungan, gangguan pikiran, pelupa, kekurangan tujuan

hidup, pemikiran negatif, penurunan prestasi, kehilangan harapan, perasaan tidak berguna, ketidakmampuan menikmati hidup, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan ketidakpastian prioritas.

- 3) Perilaku dapat diamati pada individu yang merasakan dampak stres akademik termasuk gelisah, sering berbohong, ketidakdisiplinan, ketidakpedulian terhadap materi, Kesulitan dalam memfokuskan perhatian, sikap enggan belajar, tidak menyelesaikan pekerjaan, kebiasaan mencari solusi instan, sering menyalahkan orang lain serta insomnia.
- 4) Reaksi emosi, Individu yang menghadapi tekanan akademik sering menunjukkan reaksi emosi seperti Tersinggung dengan mudah, cenderung panik, mudah kecewa, tidak memiliki rasa humor, merasa gelisah, dan mengalami ketakutan.

Sedangkan menurut Andini et al (2023: 361) reaksi yang akan muncul ketika individu mengalami stress yang berlebihan, yaitu ditandai oleh :

- 1) Reaksi fisik terhadap stres sering mencakup kelelahan, yang dapat menyebabkan kesulitan tidur, mudah lelah, sering leih, sering merasa pusing, dan sering merasa cemas yang berlebihan ketika melakukan sesuatu (Mudjijanti, 2021).
- 2) Reaksi emosional hal ini juga ditandai oleh munculnya reaksi individu dari perasaan yang merasa dirinya diabaikan, tidak

pernah puas, suka marah dan selalu merasa khawatir serta merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya.

- 3) Reaksi yang muncul dari perilaku seperti sikap yang mulai berubah, agresif, sensitif ketika berbicara, sering menunda-nunda tugas, sering berbohong, dan sering tidak masuk kuliah.
- 4) Reaksi yang muncul dari proses berfikir ini ditandai oleh adanya kesulitan berkonsentrasi, selalu berfikir negatif terhadap semua hal, tidak memiliki prinsip arah yang jelas dan tidak memiliki gambaran hidup kedepannya.

Berdasarkan gejala akademik dari ahli Berdasarkan pembahasan dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik menimbulkan dampak penting dan kompleks pada individu, yang meliputi berbagai aspek seperti reaksi fisik, pikiran, perilaku, dan emosi. Gejala stres akademik meliputi kelelahan fisik, kesulitan tidur, pikiran kacau, berfikir negatif, perilaku tidak disiplin, serta reaksi emosional seperti mudah marah dan merasa tidak percaya diri. Stres akademik juga dapat memengaruhi proses berfikir individu, seperti kesulitan berkonsentrasi dan ketidakjelasan merencanakan masa depan.

#### **d. Jenis-Jenis Stres**

Menurut Nurmaini (2023) terdapat empat jenis stres, antara lain:

- 1) *Eustres* (stres positif). Merupakan stres yang memicu rangsangan dan semangat, Stres akademik dapat membawa efek

positif bagi individu, contohnya melalui tantangan yang berkaitan dengan tanggung jawab yang semakin berat, tekanan waktu, serta tuntutan untuk hasil tugas yang berkualitas.i.

- 2) *Distres* (stres negatif). Merupakan stres yang memberikan efek berbahaya bagi orang yang mengalami stres akademik, tuntutan yang berat dan tidak menyenangkan dapat menguras tenaga, yang menyebabkan individu lebih rentan terhadap penyakit.
- 3) *Hyperstres* (stres berlebihan) Adalah stres dampak stres ini bagi individu bisa sangat besar, baik dalam aspek positif maupun negatif. Namun, stres tetap membatasi kemampuan adaptasi.
- 4) *Hypostres* (stres kurang). Stres ini terjadi karena kurangnya rangsangan, misalnya kebosanan atau pekerjaan yang tidak bervariasi.

Berdasarkan dari pendapat ahli tersebut dapat di simpulkan bahwa stres dapat dikategorikan menjadi empat jenis, yaitu *eustres*, *distres*, *hyperstres*, dan *hypostres*. *Eustres* adalah stres positif yang memotivasi dan memberikan manfaat, *distres* adalah stres negatif yang merugikan dan menguras energi, *hyperstres* adalah stres berlebihan yang membatasi adaptasi individu, dan *hypostres* adalah stres akibat kurangnya rangsangan yang menyebabkan kebosanan atau monoton.

#### e. Klasifikasi Stres

Andriana & Prihantini (2021) berpendapat bahwa Tiga klasifikasi stres yaitu.

- 1) Stres Ringan. Gejala stres ringan tidak berdampak pada aspek fisiologis individu. Biasanya, gejala ini berupa gangguan ringan yang umum dialami misalnya lupa atau tidur saat beraktifitas.
- 2) Stres Sedang. Pada stres sedang, gejala yang muncul dapat berlangsung dalam rentang waktu beberapa jam hingga beberapa hari, serta mempengaruhi aspek fisiologis individu, seperti gangguan konsentrasi, siklus menstruasi yang terganggu, dan masalah pencernaan.
- 3) Stres Berat. Stres yang terjadi dalam jangka waktu lama yang dapat bertahan dari beberapa hari hingga berbulan-bulan, dengan gejala yang semakin parah seperti berdebar-debar, keringatan, kecemasan tinggi, dan kepanikan. Salah satu contoh stresor untuk stres berat adalah kesulitan finansial kegagalan dalam melakukan pekerjaan yang ringan.

Berdasarkan dari pendapat ahli tersebut dapat di simpulkan bahwa Stres dibagi ke dalam tiga kategori: stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan tidak mengganggu fisiologis individu dan meliputi gejala ringan seperti lupa atau mengantuk. Stres sedang berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari, mengganggu fisiologis seperti konsentrasi dan siklus menstruasi, dan disebabkan

oleh tugas berat atau kegagalan tanggung jawab. Stres berat adalah stres kronis yang berlangsung berbulan-bulan, dengan gejala berat seperti kecemasan ekstrem dan kesulitan finansial.

#### **f. Faktor – Faktor Penyebab Stress Akademik**

Fiqih & Ratnawati (2022) mengidentifikasi dua faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu.

##### 1) Faktor Internal:

- a) **Pemikiran:** Individu yang merasa tidak memiliki kontrol masalah akan lebih mudah mengalami stres. Semakin besar kendali yang dimiliki seseorang, semakin kecil kemungkinan ia mengalami stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik.
- b) **Kepribadian:** Mereka yang optimis biasanya menghadapi stres akademik lebih jarang dibandingkan dengan mereka yang pesimis.
- c) **Keyakinan:** Keyakinan diri sangat penting dalam menghadapi stres. Dengan keyakinan yang kuat, individu dapat mengubah pola pikirnya dengan lebih baik.

##### 2) Faktor Eksternal:

- a) **Tekanan untuk Berprestasi:** Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, terutama dari orang tua, dosen, teman sebaya, dan diri sendiri, dapat meningkatkan tingkat stres akademik.

- b) Dorongan Status Sosial: Individu yang berprestasi dalam akademik akan dipuji dan dihormati, sementara individu yang tidak berprestasi sering kali dianggap malas dan cenderung diabaikan di lingkungan pendidikannya.

Menurut Nurhasan & Nurdin (2020) mengidentifikasi gejala stres akademik yang terjadi pada mahasiswa, sebagai berikut:

1) Faktor Internal

- a) Perfeksionisme dan harapan pribadi: mahasiswa yang memiliki standar tinggi terhadap diri sendiri dan harapan yang tinggi cenderung mengalami stres ketika harapan tersebut tidak tercapai.
- b) Manajemen waktu dan prokrastinasi: ketidak mampuan untuk mengelola waktu secara efektif atau kebiasaan menunda-nunda pekerjaan dapat menyebabkan stres ketika tugas menumpuk dan tenggat waktu semakin dekat (Putri & Suyasa., 2019).

2) Faktor Eksternal

- a) Beban akademik dan kurikulum yang padat: beban akademik yang berat dan kurikulum yang padat dapat menjadi penyebab utama stres. Mahasiswa sering merasa kewalahan mengingat banyaknya tugas dan ujian yang harus diselesaikan dalam periode waktu terbatas.

- b) Tekanan sosial dan keluarga: harapan dari keluarga dan tekanan teman sebaya dapat menambah stres. Harapan untuk mencapai prestasi tinggi dari orang tua atau keinginan untuk tidak mengecewakan teman juga menjadi faktor eksternal yang signifikan (Sari & Sudarma., 2015).

Berdasarkan dari ahli tersebut kesimpulan menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa berasal dari faktor internal dan eksternal, dengan faktor internal termasuk pola pikir, kepribadian, dan rasa percaya diri, perfeksionisme, harapan pribadi, serta manajemen waktu dan prokrastinasi. Faktor eksternal meliputi tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, beban akademik, kurikulum yang padat, serta tekanan sosial dan keluarga. Individu dengan pola pikir pesimis atau keyakinan diri rendah lebih rentan terhadap stres, sementara individu yang optimis dan percaya diri lebih tahan stres. Harapan pribadi yang tinggi dan manajemen waktu yang buruk juga meningkatkan risiko stres. Tekanan eksternal dari orang tua, dosen, teman sebaya, serta beban akademik yang berat dan kurikulum padat memperparah stres. Memahami faktor-faktor, ini akan membuat mahasiswa lebih siap untuk menghadapi berbagai situasi, tantangan akademik dan mengelola stres dengan efektif.

## **2. Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring**

### **a. Konseling Kelompok**

#### **1) Pengertian Konseling Kelompok**

Gaho et al., (2021) berpendapat Konseling kelompok merupakan metode pendekatan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk mengatasi dan mendiskusikan masalah melalui kerja kelompok dengan mengembangkan interaksi sosial individu, menambah pengetahuan dan saling berinteraksi.

Konseling kelompok, sebagaimana didefinisikan oleh Dudi (2017), adalah proses hubungan interpersonal yang melibatkan satu atau beberapa konselor yang berupaya memberikan bantuan peserta untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi dan mengatasi masalah melalui penguatan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku yang tepat dalam konteks interaksi kelompok.

Sisca & Rangka (2016) menyatakan Konseling kelompok merupakan proses interaksi antar pribadi yang dinamis dalam setting kelompok, yang berfokus pada perilaku sadar dan menggunakan terapi permisif dengan orientasi realitas, serta mengutamakan kepercayaan, pemeliharaan, pemahaman, penerimaan, dan dukungan timbal balik. Lubis & Hasnida (2016)

berpendapat Konseling kelompok menyediakan hubungan bantuan di mana konselor berusaha untuk Meningkatkan kualitas dan efektivitas mental klien, guna mempersiapkan Klien saat berhadapan dengan dan menyelesaikan persoalan atau konflik yang dihadapi.

Mengacu pada pendapat-pendapat tersebut, konseling kelompok dapat disimpulkan sebagai upaya memberikan bantuan kepada konseli yang mencakup pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi untuk memecahkan masalah, menggunakan dinamika kelompok dan dukungan konselor sebagai fasilitator agar konseli dapat lebih baik dalam menghadapi konflik.

## 2) Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Sebagaimana menurut Nurihsan (2006) bahwa konseling kelompok memiliki dua fungsi, pertama sebagai layanan pemecahan masalah untuk membantu orang mencari jalan keluar dari masalah mereka, dan kedua sebagai layanan preventif yang mencakup konseling yang membantu orang menghindari masalah baru muncul. Konseling kelompok berfungsi sebagai pencegahan dan pemulihan, seperti yang telah ditetapkan. Menurut Indriasari (2016) Dalam Konseling kelompok mencakup dua fungsi esensial: fungsi kuratif yang ditujukan untuk penyelesaian masalah individu, serta fungsi preventif yang bertujuan untuk menghindari timbulnya masalah baru.

Berdasarkan pendapat-pendapat dalam uraian tersebut, fungsi layanan konseling kelompok adalah pelayanan kuratif dan preventif yang dimana dari kedua layanan tersebut berguna untuk mengatasi dan mencegah permasalahan individu agar dapat memperoleh pemahaman lebih baik mengenai diri mereka dalam Layanan konseling kelompok dirancang untuk mendukung individu dalam mengatasi masalah, perkembangan, dan pengambilan keputusan mereka di masa kini dan masa depan, melalui suasana kelompok yang berfokus pada pencegahan, pengembangan, dan kemudahan dalam pertumbuhan.

### 3) Komponen-komponen Layanan Konseling Kelompok

#### a) Pimpinan Kelompok

Menurut Prayitno (1995:144), seorang pemimpin kelompok adalah seseorang yang mampu membangun suasana yang memungkinkan anggota kelompok mengatasi masalah pribadi mereka secara efektif. Harahap (2021) menyebutkan beberapa kualifikasi penting untuk pemimpin kelompok dalam kegiatan BKp dan KKp, yaitu.

- (1) Pemimpin kelompok bertugas untuk memastikan bahwa cara penyelesaian masalah oleh kelompok bersifat jujur dan, sebisa mungkin, mengikuti prinsip-prinsip kemanusiaan.

- (2) Kerahasiaan merupakan aspek fundamental dalam konseling kelompok. Konselor wajib melindungi kerahasiaan dari apa yang dibahas selama sesi dan juga mengingatkan peserta tentang pentingnya memelihara kerahasiaan informasi.
- (3) Pemimpin kelompok mengawasi hubungan pribadi antar anggota dengan tegas, memastikan bahwa aturan yang melarang interaksi di luar kelompok dipatuhi secara mutlak.
- (4) Penting bagi pemimpin kelompok untuk tidak menerapkan nilai-nilai pribadi mereka pada anggota kelompok. Mereka harus peka terhadap kebutuhan anggota dan mencari konseling pribadi jika nilai-nilai mereka mulai memengaruhi efektivitas kepemimpinan

Berdasarkan dari pendapat kedua ahli tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa pemimpin kelompok yaitu pemimpin kelompok harus mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, menjaga kerahasiaan, mengelola hubungan antar anggota dengan bijak, dan tidak memaksakan nilai-nilai pribadi mereka pada anggota kelompok. Pemimpin yang efektif adalah yang peka terhadap kebutuhan anggota dan berkomitmen untuk mengembangkan diri dan kelompok secara etis dan profesional.

#### b) Anggota Konseling Kelompok

Keanggotaan merupakan aspek fundamental dalam konseling kelompok, karena kelompok tidak dapat ada tanpa kehadiran anggota. Dudi (2017) merekomendasikan jumlah ideal anggota adalah 6 orang, namun pada praktiknya, kelompok biasanya terdiri dari 4 hingga 10 orang.

#### 4) Dinamika Konseling Kelompok

Cartwright dan Zander (2019) menunjukkan bahwa dinamika kelompok dalam konseling dikembangkan untuk memfasilitasi interaksi interpersonal yang penuh semangat, kerjasama, dan berbagi pengetahuan antar anggota demi pencapaian tujuan kelompok. Menurut Wibowo (2005), dinamika kelompok merupakan bidang yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang karakteristik kelompok, hukum perkembangan, serta interaksi antara anggota kelompok dan kelompok lainnya..

#### 5) Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Prayitno (2012) mengungkapkan bahwa interaksi yang intensif dalam konseling kelompok memungkinkan penyelesaian masalah secara kolektif. Konseling kelompok bertujuan mengentaskan masalah masing-masing anggota kelompok melalui penyelesaian masalah satu orang anggota (Yandri et al., 2019).

## 6) Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan Indiasari (2016), ada beberapa prinsip yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok, berikut ini merupakan hal penting:

- a) Asas Keterbukaan. Prinsip keterbukaan mengharuskan bahwa semua percakapan dalam sesi kelompok tetap bersifat rahasia. Informasi yang muncul selama sesi hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan harus tetap terjaga kerahasiaannya setelah sesi selesai.
- b) Asas Kesukarelaan. Asas kesukarelaan berarti bahwa semua anggota harus bergabung dan berpartisipasi secara sukarela tanpa paksaan. Prinsip ini memastikan peserta merasa nyaman dan terbuka dalam berbagi masalah, sehingga proses konseling berjalan efektif dan mendukung perkembangan individu..
- c) Asas Keterbukaan. semua informasi dan diskusi selama sesi tetap dirahasiakan dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Prinsip ini bertujuan menciptakan lingkungan yang aman dan terpercaya, sehingga anggota merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan masalah tanpa khawatir informasi mereka akan diungkapkan kepada pihak luar.
- d) Asas Kekinian. Asas kekinian yaitu, diskusi dan solusi yang dihasilkan harus sesuai dengan kebutuhan dan tantangan aktual

yang dihadapi oleh peserta, sehingga konseling tetap efektif dan bermanfaat dalam konteks waktu yang berlaku.

- e) Asas Kenormatifan. Asas kenormatifan proses konseling harus mengacu pada standar dan pedoman yang ada untuk memastikan bahwa sesi berlangsung secara profesional, etis, dan menghormati hak serta martabat setiap anggota kelompok.

#### 7) Tahap-tahap Konseling Kelompok

Berbagai cara digunakan untuk mengklasifikasikan dan menamai tahapan-tahapan konseling kelompok. Indriasari (2016) mengidentifikasi empat tahap utama dalam konseling kelompok, yaitu.

- a) Tahap Pembentukan, Pada tahap ini, kelompok baru dibentuk, anggota saling mengenal, dan hubungan dasar mulai terjalin. Proses ini menetapkan fondasi untuk dinamika kelompok yang akan mempengaruhi sesi selanjutnya.
- b) Tahap Transisi proses di mana anggota mengatasi perasaan segan, ragu, atau malu untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. Pada fase ini, suasana dan kebersamaan kelompok mulai stabil, yang meningkatkan minat anggota untuk terlibat lebih dalam dalam kegiatan kelompok.
- c) Tahap Kegiatan bertujuan untuk mengeksplorasi masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota kelompok secara komprehensif.

d) Tahap penutupan merupakan fase di mana dilakukan Evaluasi dan tindak lanjut yang diterapkan untuk anggota kelompok. Tujuannya adalah untuk mengungkapkan ulasan anggota mengenai proses kegiatan, serta menyajikan hasil yang menyeluruh. Pada tahap ini, dirumuskan agenda program kedepan, serta anggota merasakan hubungan dan rasa kekeluargaan walaupun kegiatan kelompok berakhir.

Dudi (2017) membagi proses konseling kelompok menjadi empat tahap utama. Pertama adalah tahap inisiasi kelompok, di mana kelompok baru mulai terbentuk. Kedua, tahap transisi, di mana anggota mulai beradaptasi dan mengatasi ketidaknyamanan awal. Ketiga, tahap kerja, di mana kelompok berfokus pada penyelesaian masalah dan mencapai tujuan. Terakhir, tahap penghentian, yaitu fase di mana kegiatan kelompok diakhiri dan evaluasi dilakukan. Pembagian ini membantu dalam mengelola dan memahami dinamika kelompok selama proses konseling. Berdasarkan klarifikasi pelaksanaan konseling kelompok yang dikemukakan oleh berbagai ahli diatas, berikut akan dipaparkan tahapan-tahapan konseling kelompok, terdiri dari 4 tahap yaitu tahap awal, tahap transisi, tahap kegiatan dan tahap terminasi.

## **b. Teknik *Cognitive Restructuring***

### 1) Pengertian *Cognitive Restructuring*

*Cognitive Restructuring* merupakan proses di mana individu mengevaluasi dan menilai keyakinan mereka dengan tujuan memahami dan mengubah emosi negatif, pikiran, serta keyakinan utama yang mungkin tidak rasional. Proses ini melibatkan penilaian objektif mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan (Probowati, 2020). Sedangkan menurut Chandra et al. (2019) menyatakan bahwa *cognitive restructuring* didasarkan pada anggapan bahwa perilaku dan respons emosional dipengaruhi oleh kepercayaan, sikap, dan sudut pandang. Proses ini membantu konseli untuk menghubungkan pemahaman atau gagasan mereka terkait dengan emosi dan sikap, serta memastikan adanya pemikiran yang tidak benar serta merugikan. Menggantikan pemikiran yang merusak dengan yang konstruktif, *cognitive restructuring* berfungsi untuk memperbaiki pola pikir dan respons emosional individu.

Berdasarkan beberapa asumsi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *cognitive restructuring* merupakan teknik dalam membantu konseling yang memiliki masalah dengan cara membuat konseli mampu menganalisis atau mengelola pemikiran, perilaku emosional konseli yang negatif tersebut menjadi lebih positif.

## 2) Tahap - Tahap *Cognitive Restructuring*

Menurut Noviandari & Kawakib (2016) Dalam pelaksanaannya, teknik *cognitive restructuring* melibatkan beberapa prosedur sebagai berikut:

- a) Tahap awal, rasionalitas penting dalam teknik ini, di mana penggunaan pikiran rasional membantu konseli memahami bahwa pernyataan diri dan keyakinan mereka dapat mempengaruhi perilaku mereka..
- b) Tahap Kedua, identifikasi dan klasifikasi masalah. Ada tiga langkah penting: pertama, mendeskripsikan masalah melalui wawancara antara konselor dan siswa. Kedua, memodelkan peristiwa dengan emosi, di mana siswa akan mengenali pikiran yang mengganggu, dan konselor akan membimbing siswa untuk menghubungkan pikiran tersebut dengan emosi yang terkait. Ketiga, pemodelan dilakukan oleh siswa sendiri, di mana mereka diminta untuk menerapkan teknik serupa terhadap pikiran negatif yang mereka miliki.
- c) Ketiga pengenalan dan latihan *coping thought*. Pada tahap ini, fokusnya adalah mengubah pemikiran yang merusak menjadi pemikiran yang lebih konstruktif.
- d) Keempat, perubahan pola pikir negatif serta permasalahan terkait *coping thought*. Pada tahap ini, konselor memberikan contoh kepada siswa tentang bagaimana mengganti pemikiran

negatif dengan pemikiran yang lebih positif. Selanjutnya, siswa akan berlatih melakukan peralihan pikiran tersebut dalam kegiatan yang dipandu oleh konselor.

- e) Langkah kelima: eksplorasi pelatihan untuk penguatan pemikiran positif.
- f) Terakhir, dilakukan evaluasi yang diikuti dengan penyusunan rencana tindak lanjut.

Sedangkan menurut Corey (2017), teknik *cognitive restructuring* melibatkan tahapan-tahapan berikut :

- a) Pertama, Memahami konseli adalah hal krusial dalam proses konseling dengan mendalam dengan mengidentifikasi pikiran dan perilaku yang dilakukan oleh konseli. Selain itu, konselor harus memastikan kebenaran informasi yang telah diperoleh.
- b) Kedua, Konselor perlu memahami cara pandang negatif yang muncul pada konseli saat mengalami stres. Konselor dapat mencatat dan menganalisis pikiran negatif yang paling dominan selama periode stres tersebut..
- c) Ketiga, Konselor perlu mengenalkan contoh pemikiran positif kepada konseli. Contoh tersebut harus berupa pernyataan yang dapat mengalihkan pemikiran konseli ke arah yang lebih adaptif. Selain itu, konseli harus diberikan pemahaman untuk membedakan antara pemikiran yang adaptif dan maladaptif.

Konseli memiliki kemampuan untuk mengadopsi pemikiran positif sendiri dengan bantuan dan pendampingan dari konselor.

- d) Pada tahap keempat, konseli mengaplikasikan latihan pemikiran adaptif yang telah disiapkan untuk mengubah kebiasaan berpikir negatif menjadi positif..
- e) Tahap lima, Konselor harus Memberikan penilaian terhadap perubahan pemikiran yang telah dicapai oleh konseli. Penguatan positif dari konselor bertujuan untuk mendukung konseli agar tetap konsisten dalam usaha perubahan pemikirannya.
- f) Keenam, Konseli diharapkan untuk mengaplikasikan pemikiran positif yang pernah dibuat selama kehidupan rutinitas dan menjadikannya sebagai tugas selama periode waktu yang ditentukan. Konselor dapat melanjutkan layanan sesuai kebutuhan untuk memantau perkembangan konseli dalam mempertahankan pemikiran positif.

### 3) Tujuan *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengubah sikap negatif terhadap pernyataan diri, beradaptasi dengan tuntutan lingkungan terkait tugas spesifik, dan mengatasi pemikiran tersebut untuk mencapai hasil yang konstruktif. (Romayati, 2017: 30). Tujuan *cognitive restructuring* antara lain.

- a) Mengubah cara berpikir negatif tentang permasalahan konseli menjadi cara berpikir positif, dengan harapan dapat merubah sikap dan perilaku yang dialami oleh konseli.
- b) Mendukung pencapaian reaksi emosional yang sehat untuk mengembangkan kebiasaan yang baik.
- c) Mengarahkan pada perubahan kebiasaan dan pemikiran negatif menjadi pemikiran yang bersifat konstruktif.

Tujuan *cognitive restructuring* menurut Diyan (2018) adalah:

- a) Mengarahkan konseli agar mampu mengevaluasi perilaku mereka secara kritis, dengan fokus pada elemen yang negatif.
  - b) Mengevaluasi dan mengeksplorasi sejauh mana pikiran serta perasaan yang ada, serta potensi konseli untuk melebih-lebihkan masalah atau memiliki pikiran irasional dalam usaha memperoleh perhatian.
  - c) Menyempurnakan pola pikir yang keliru.
  - d) Mendukung konseli dalam menilai perilaku yang berfokus pada pikiran negatif serta belajar menerima tanggung jawab, dapat mandiri dan mengembangkan keselarasan perilaku.
  - e) Membantu mengatasi pernyataan negatif dan menggantinya dengan afirmasi positif tentang diri sendiri.
- 4) Indikator Keberhasilan Teknik *Cognitive Restructuring*

Untuk memahami efektivitas penerapan teknik *cognitive restructuring*, menurut Seli (2014), yang harus diperhatikan:

- a) Konseli dapat mengidentifikasi dan memahami kognisi yang salah dalam cara mereka mempersepsikan berbagai masalah.
- b) Konseli memahami dan mengalami efek negatif ketika mereka memiliki pikiran negatif tentang masalahnya.
- c) Konseli dapat menyusun strategi yang bermanfaat untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

### **c. Konseling Kelompok Teknik Restrukturing**

#### 1) Pengertian Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok berfungsi untuk mengubah pikiran irasional (negatif) menjadi pikiran rasional (positif) dengan tujuan yang sama seperti restructuring kognitif, yaitu agar pikiran tersebut bisa diterima baik oleh diri sendiri maupun lingkungan (Farid, 2021).

Konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* merupakan perubahan pola pikir, teknik ini dapat Proses ini membantu individu dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif dan memperbaiki pandangan negatif terhadap kegagalan, serta meningkatkan kesiapan individu untuk melakukan kegiatan yang diinginkan (Ireel et al., 2018).

Berdasarkan dari pengertian Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian di atas adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengembangkan individu mengubah cara pandang negatif menjadi positif, memperbaiki

pandangan terhadap kegagalan, dan meningkatkan kemauan untuk melakukan kegiatan yang diinginkan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

### **3. Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Tingkat Stres Saat Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Konseling kelompok berperan sebagai bentuk dukungan pencegahan serta penyembuhan bagi klien dan ditujukan untuk membantu mereka berkembang dan lebih berkembang (Lumongga, 2017). Konseling kelompok merupakan terapi untuk menolong individu mengatasi persoalan yang berhubungan dengan rutinitas harian (Rasimin & Hamdi, 2018). Dalam kegiatan ini, mahasiswa dirancang untuk berinteraksi dengan menggunakan mekanisme proses interaksi dalam kelompok untuk mengetahui persepsi diri yang dimiliki oleh setiap kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan adanya hubungan interpersonal yang dapat mengembangkan pemahaman dan penerimaan diri terkait nilai-nilai hidup serta perilaku, serta mendorong perbaikan yang konstruktif.

Penelitian ini melibatkan kegiatan layanan konseling kelompok melalui penerapan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* (CR) konteks metode yang diterapkan pada terapi kognitif perilaku (CBT) yang fokus pada perubahan pola pikir. Pendekatan CBT menekankan baik aspek kognitif maupun perilaku, meskipun begitu lebih fokus pada perubahan kognitif, sedangkan

aspek lainnya lebih memperhatikan perilaku untuk meningkatkan kesempatan dan mendapatkan penguatan.

*Cognitive restructuring* adalah teknik terapi kognitif pada konseling fokus pada penekanan pemikiran positif dan logis untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi individu. Teknik ini efektif untuk mengatasi individu dengan konsep diri rendah dengan mengubah pola pikir mereka menuju pemikiran yang lebih rasional. Dengan demikian, individu yang mengalami masalah konsep diri dapat lebih memahami dan meningkatkan pemahaman terhadap diri mereka sendiri (Mutmainah, 2020). Selain itu, Nurrohmah (2019) menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* (CR) merupakan teknik penggunaan terapi kognitif-behavioral (CBT) yang bertujuan untuk merestrukturisasi pikiran. Teknik ini mengatasi keyakinan tidak irasional yang berkontribusi pada ketegangan dan kecemasan, serta mempengaruhi emosi dan perilaku individu.

Ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang mempengaruhi emosi dan prilakunya dapat menimbulkan stres bagi individu tersebut, hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya dengan demikian untuk meminimalisir atau menghilangkan stres yang dirasakan oleh mahasiswa perlu adanya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

## **B. Kerangka Berfikir**

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk menanganinya, yang melibatkan reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif yang negatif. Menurut Nadyandra & Nio (2023) dan Ambarwati et al. (2019), stres timbul dari ketidakseimbangan antara tekanan yang dialami dan sumber daya yang dimiliki individu, serta tuntutan fisik dan lingkungan yang tidak terkendali. Mahasiswa sering menghadapi stres akademik karena tugas berat, tekanan dari dosen atau orang tua, dan lingkungan belajar yang tidak kondusif (Maria & Soetjningsih 2023).

Gejala stres akademik mencakup reaksi fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, serta reaksi pikiran seperti kebingungan dan pikiran negatif (Sosiady & Ermansyah, 2020). Perilaku yang menunjukkan stres akademik termasuk gugup dan malas belajar, sementara reaksi emosional melibatkan mudah marah dan panik (Andini et al., 2023; Mudjijanti, 2021). Dampak stres akademik ini bersifat kompleks, mempengaruhi fisik, pikiran, perilaku, dan emosi individu secara menyeluruh.

Stres dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat. Stres ringan tidak mengganggu fisiologis individu, stres sedang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti masalah pencernaan, dan stres berat dapat menyebabkan gejala fisik parah seperti kecemasan dan panik (Andriana & Prihantini, 2021). Faktor penyebab stres akademik dibagi

menjadi internal, seperti karakter dan pola pikir individu, serta eksternal, seperti lingkungan, penugasan berlebihan, dan persaingan antar teman sebaya (Fardani et al., 2021; Djoar et al., 2024). Kedua faktor ini memicu gejala stres seperti kesulitan tidur dan kecemasan.

Konseling kelompok, seperti yang didefinisikan oleh Gaho et al. (2021) dan Dudi (2017), adalah layanan yang membantu individu mengatasi masalah melalui interaksi dalam kelompok. Fungsi layanan ini mencakup kuratif dan preventif, yang bertujuan mengatasi dan mencegah masalah individu dalam hubungan dengan perkembangan dan pengambilan keputusan (Indriasari, 2016). Teknik *cognitive restructuring* membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pemikiran negatif dengan yang lebih positif, melalui tahap-tahap seperti rasionalisasi, identifikasi masalah, latihan *coping thought*, dan evaluasi (Noviandari & Kawakib, 2016; Chandra et al., 2019). Teknik ini membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membangun respon yang lebih adaptif terhadap stres.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pada kajian teori maka didapatkan hipotesis penelitian ini yaitu:

Ha: terdapat perbedaan dalam tingkat penurunan stres akademik saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan mereka yang tidak mengikuti konseling kelompok.