

MEREDAM STRES AKADEMIK

dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku



Beban pelajaran di Sekolah dapat berakibat pada stres akademik yang di hadapi para siswa. Permasalahan ini merupakan masalah yang dihadapi hampir di semua Negara. Ada sekitar 20 persen anak-anak di seluruh dunia memiliki masalah kesehatan mental dan lebih dari sepertiga remaja mengalami stres karena cemas atau stres sekolah yang berdampak tidak saja pada penyesuaian fisiologis, psikologis, dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademis.

Buku ini hadir untuk menawarkan solusi permasalahan stres akademik dengan pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan ini telah mengajarkan bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup. Pandangan yang salah terhadap suatu situasi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan dan mengarahkan pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi. Maka, melalui pendekatan ini sedikitnya akan mengurangi stres akademik pada siswa. Akhirnya, selamat membaca dan semoga bermanfaat.



Siti Fatimah, telah menyelesaikan studi di SDN Ciwidey Kota, SMP Negeri 1 Ciwidey, MA Raudlatul Ulum Putri Malang, S1 Psikologi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Saat ini penulis sedang menempuh pendidikan S3 Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia.

Karir dosen di mulai ketika bergabung di STKIP (Sekarang IKIP) Siliwangi yang bertempat di Cimahi pada tahun 2016 sampai sekarang. Penulis juga pernah menjadi Guru Bimbingan dan Konseling di Kabupaten Bandung diantaranya di SMP dan SMK Al-Wafa Boarding School Ciwidey, serta SMP Negeri 3 Ciwidey. Adapun alamat email yang bisa dihubungi yaitu sitifatimah432@gmail.com



MEREDAM STRES AKADEMIK

dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku

Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd

Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd

MEREDAM STRES AKADEMIK

dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku



**MEREDAM STRES AKADEMIK
DENGAN PENDEKATAN KOGITIF DAN
PERILAKU**

SITI FATIMAH, S.Psi., M.Pd.



pena persada

PENERBIT CV. PENA PERSADA

**MEREDAM STRES AKADEMIK
DENGAN PENDEKATAN KOGITIF DAN PERILAKU**

Penulis :

Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd.

ISBN : 978-623-6504-74-1

Design Cover :

Retnani Nur Brilliant

Layout :

Hasnah Aulia

Penerbit CV. Pena Persada

Redaksi :

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas
Jawa Tengah

Email : penerbit.penapersada@gmail.com

Website : penapersada.com

Phone : (0281) 7771388

Anggota IKAPI

All right reserved

Cetakan pertama : 2020

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin penerbit

KATA PENGANTAR

Sekolah sebagai bagian dari pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah juga dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupannya dimasa depan, tetapi pada saat yang sama sekolah ternyata dapat menjadi sumber masalah yaitu menyebabkan stres secara akademik. Stres akademik diartikan sebagai reaksi terhadap tugas-tugas akademik yang di persepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan peserta didik ditandai oleh gejala pikiran dan gejala perilaku.

Stres akademik juga merupakan sebuah permasalahan yang terjadi hampir di seluruh dunia, terutama yang ditujukan pada remaja dengan status sebagai pelajar. Idealnya, remaja sudah mampu berpikir kritis, mampu menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik. Sehingga remaja dapat dikatakan mampu untuk mengidentifikasi, bertanya, mengubah pikiran, sikap, keyakinan, dan asumsi terkait dengan masalah yang dihadapinya serta berhubungan dengan reaksi emosi dan perilaku pada suatu situasi.

Salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mereduksi stres akademik yang sesuai dengan karakteristik remaja adalah konseling kognitif-perilaku. Karena dalam teknik ini, remaja (peserta didik) diajarkan untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu tentang masalah yang sedang dihadapi.

Oleh karena itu, mudah-mudahan buku perdana ini bisa menjadi salah satu pegangan dan dapat memberikan pencerahan kepada siapapun, baik bagi peserta didik, pengajar, maupun praktisi yang berkecimpung dalam penanganan peserta didik yang mengalami stres akademik.

Cimahi, Juli 2020
Penulis

Siti Fatimah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II IDENTIFIKASI MASALAH	12
BAB III KONSEP REMAJA	
A. Definisi Remaja	15
B. Perkembangan Keterampilan Dan Konsep Intelektual Remaja	16
C. Karakteristik Remaja	19
BAB IV KONSEP STRES	
A. Definisi Stres	20
B. Definisi Stres Akademik	22
C. Sumber dan Penyebab Stres	24
D. Gejala Stres	27
E. Aspek Stres	29
F. Akibat Stres	32
BAB V KONSEP KONSELING KOGNITIF-PERILAKU	
A. Definisi Konseling Kognitif-Perilaku	35
B. Tujuan Konseling Kognitif-Perilaku	36
C. Prinsip Konseling Kognitif-Perilaku	38
D. Karakteristik Konseling Kognitif-Perilaku	39
E. Distorsi Kognitif	40
F. Strategi, Teknik, dan Proses Konseling yang Berorientasi Kognitif- Perilaku	41
G. Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kognitif-Perilaku	42
H. Tahap Intervensi Pikiran Negatif	44
BAB VI PENANGANAN STRES AKADEMIK MELALUI KONSELING KOGNITIF-PERILAKU	45
BAB VII PENUTUP	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2009). *Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Ang, R.P & Huan, V.S (2009). *Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity*. [Online]. Diakses dari: <http://epm.sagepub.com/content/66/3/522>. [22 April 2014].
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (second edition)*. New York: The Guilford Press.
- Busari, A.O. (2012). *Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressors based on gender among first year university students*. *International Journal of Humanities and Social Science*. 2, (14).
- Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. (fourth edition)*. Lincoln: Pearson.
- Cully, A. & Teten, A. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houston: Departement of veterans affairs south central MIRECC.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies. (third Edition)*. New York : The Guilford Press.

- Drummond, R. J. & Jones K. D. (2010). *Assessment procedures for counselors and helping professionals*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Furqon. (2009). *Statistika terapan untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Govaerst & Gregoire. (2004). *Stressfull academic situation : Study on appraisil variables in adolescence*. Brithis: Journal of Clinical Psychology.
- Harris, S.F. dkk. (2009). *Job stress of school-based speech-language pathologists*. [Online]. Diakses dari: <http://cdq.sagepub.com/content/30/2/103>. [22 April 2014].
- Hartanto, D. (2012). *Bimbingan dan konseling menyontek (Mengungkap akar masalah dan solusinya)*. Jakarta: Indeks.
- Hofmann, S.G. & Reinecke, M.A. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with adults : A guide to empirically-informed assessment and intervention*. New York: Cambridge University Press.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilfiandra. (2008). *Model konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Kinantie, dkk. (2012). *Gambaran tingkat stres SMAN 3 Bandung Kelas XII menjelang ujian nasional*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, Bandung.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Lin, S.H & Huang, Y.C. (2013). *Active learning in higher education : Life stress and academic burnout*. [Online]. Diakses dari: <http://www.sagepublications.com>. [22 April 2014].
- Lin, Y.M & Chen, F.S. (2009). *Academic stress inventory of student at universities and colleges of technology*. Journal World

Transaction on Engineering and Technology Education. 7 (02).

- Lipton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Marcello, S.C., Lerro, K.H. and Mueser, K.T. (2009). *Cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in persons with psychotic disorders*. *Clinical Case Studies* 8: 438. Diakses dari: <http://ccs.sagepub.com/content/8/6/438>. [22 April 2014].
- Mastur, DYP, Sugiharto, Sukiman. (2012). *Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*. [Online]. Diakses dari: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>. [23 April 2015].
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P, and Haditono, S. R. (1999). *Psikologi perkembangan (Pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Murberg, T.A, & Bru, E (2004). *School-related stress and psychosomatic symptoms among norwegian adolescents*. [Online]. Diakses dari: <http://spi.sagepub.com/content/25/3/317>. [22 April 2014].
- Namara, S. 2004. *Stress management programme for secondary school students*. New York: Routledge Farmer.
- Nasution, N. (2011). *Program bimbingan bagi peningkatan kemampuan siswa mengelola stres akademik*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nooner, K. B. dkk. (2012). *Factors related to posttraumatic stress disorder in adolescence*. [Online]. Diakses dari: <http://tva.sagepub.com/content/13/3/153>. [22 April 2014].
- Nurbaity. (2012). *Efektivitas teknik self instruction dalam mereduksi stres akademik*. (Skripsi). PPB Fakultas Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

- Nurmalasari, Y. (2011). *Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik*. (Skripsi). PPB Fakultas Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Papalia, D. E. 2008. *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Peterson, J., Duncan, N., & Canady, K. (2004). *A longitudinal study of negative life events, stress, and school experiences of gifted youth*. [Online]. Diakses dari: <http://gcq.sagepub.com/content/53/1/34>. [22 April 2014].
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of nursing*. Jakarta : EGC.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia*. (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Ramadhani, D. (2013). *Efektivitas konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rector, N. A. (2010). *Cognitive behavior therapy : An information guide*. Canada: Centre For Addiction and Mental Health.
- Rosenvald, T., & Oei, T. P. S. (2011). *Perangi bayangan kelam depresi : Upaya mengelola depresi dengan cognitive-behavior therapy (CBT)*. Alih Bahasa: Ina Saraswati. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (Metode, teknik, dan aplikasi)*. Bandung; Rizqi Press.
- Safaria, T. & Saputra, N. (2009). *Manajemen emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Sangabakti, S. (2011). *Strategi bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santrock, J.W. (1995). *Life-span development : Perkembangan masa hidup*. (edisi ke-5 jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. (edisi kesebelas). Jakarta: Erlangga.
- Siegel, S. (1997). *Statistik non-parametrik untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental : Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, J. ((2012). *6 hari jago SPSS 17*. Yogyakarta : PT. Buana Ilmu Populer.
- Sun, J. dkk (2011). *Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students*. [Online]. Diakses dari: <http://jpa.sagepub.com/content/29/6/534>. [22 April 2014].
- Sunarto & Hartono, A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, Y. (2012). *Program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tajiri, H. (2012). *Model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri dari perilaku seksual remaja*. (Disertasi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Trawalter, S. Richeson, J. A. & Shelton, J. N (2009). *Predicting behavior during interracial interactions: A stress and coping approach*. [Online]. Diakses dari: <http://psr.sagepub.com/content/13/4/243>.

- Verma, S. Sharma, D. & Larson, R. (2002). *School stress in india: Effects on time and daily emotions*. [Online]. Diakses dari: <http://jbd.sagepub.com/content/26/6/500>. [22 April 2014].
- Wahyuningsih, W. (2010). *Perbedaan tingkat stres akademik dan strategi pengelolaannya antara siswa SMP program akselerasi dengan kelas reguler*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students*. *Advances in Social Work*. 9, (2).
- Winajah, N. R. (2013). *Hubungan antara locus of control dengan stres akademik peserta didik*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusoff, M. S. B. (2010). *Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a malaysian government secondary school: Initial findings*. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 11, (2).
- Yusuf, S. (2009). *Mental hygiene*. Bandung : Maestro.