

## PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT): LITERATUR REVIEW UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK

Suprianto Baen<sup>1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Jakarta

*Co – Author* : E-mail: [supriantobaen77@gmail.com](mailto:supriantobaen77@gmail.com) / 082348347194

### ***Info Artikel***

- **Masuk** : 11/05/2023
- **Revisi** : 11/06/2023
- **Diterima** : 20/06/2023

### ***Alamat Jurnal***

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK  
An-Nur : Berbeda,  
Bermakna, Mulia  
*disseminated below*  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Abstract:** The purpose of this research is to find out the causes of academic stress in students and the impact of applying the cognitive behavioral therapy approach to dealing with academic stress. The method used in this study is in the form of a literature review study, articles are searched through the database using Google Scholar is a web search engine run by Google that indexes scientific literature such as journal articles, academic books, conferences, found using the keywords "academic stress", "Cognitive Behavior Therapy", and "CBT to deal with academic stress", which were published from 2018 to 2023 and were written in English and Indonesian. Based on data synthesis, 30 selected articles were studied and inputted which were prepared by reviewers for analysis. design, along with the results and conclusions of each paper. Qualitative research, and review articles are included to have a broader picture of this subject. The occurrence of academic stress on students is first the condition (Covid-19) then the occurrence of online learning which according to students is difficult to follow because of various problems such as exams, class rankings, homework, expectations, future achievements, and impacts on health such as suffering from illness headaches, difficulty concentrating, feeling excessive anxiety about everything, easily agitated, even consuming alcohol and drugs excessively. Second, student stress is influenced by personal desires that are not in line with the conditions of the learning environment, such as a dense school curriculum. , making decisions, continuing studies, majors, teachers and friends who have a variety of characters, and experience this on average at the high school level and are female, and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in increasing the locus of control of students who experience academic stress can be seen through the statements contained in the homework that the counselee has given in each session.

**keywords:** cognitive behavioral therapy, Stress.

## PENDAHULUAN

Stres akademik adalah suatu kondisi yang mengalami tekanan sebagai akibat dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, pendidikan di perguruan tinggi. Artinya stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik (Tibus & Ledesma, 2021). Stress adalah salah satu kondisi dari individu yang dipengaruhi oleh perubahan dalam lingkungan. Kondisi ini akan mengakibatkan penderita tidak nyaman baik pada lingkungan maupun orang sekitarnya.

Stress akan dapat berupa sebagai tantangan ataupun peluang, karena kondisi seperti ini adalah kondisi yang bersifat dinamis dapat menyesuaikan dengan kondisi yang sedang dihadapi oleh seorang individu (Rosidah, 2021). Stress adalah kondisi individu yang mengalami tekanan dari dalam maupun luar yang diakibatkan oleh berbagai factor, sehingga akan ada penolakan atau ketidaksiapan dari diri individu dalam menghadapinya (Nufuus & Karneli, 2021). Individu yang mengalami kondisi seperti ini harus segera dicegah dan diatasi secara efektif agar tidak berkepanjangan. Maka dari itu diperlukan cara agar dapat mengelola rasa stress dengan memiliki manajemen stress yang baik. Manajemen stress adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan mengelola sumber stress sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stress yang dimiliki (Rochani, 2020). Adapun salah satu upaya agar seorang individu dapat memajemen atau mengelola stressnya dengan mengikuti beberapa proses konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy.

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku serta perubahan pada kognisi, sehingga dapat menghasilkan perubahan sikap yang diharapkan (Agustina et al., 2021). Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan terapi yang memanfaatkan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan maladaptif atau kurang baik (Sari & Puspitarini 2022). Cognitive behavior therapy (CBT) adalah sebuah pendekatan yang berfokus pada proses berfikir dan berkaitan mengenai keadaan emosi, perilaku, dan psikologis seseorang. CBT ini berpusat pada sebuah ide mengenai seorang individu mampu dalam mengubah pola berfikirnya, serta dapat mengubah dampak dari pemikiran yang salah menjadi sebuah kesejahteraan kognitif pada dirinya.

Dalam proses konseling pendekatan CBT ini memiliki cara dalam memahami individu berdasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang dan akan merubah keyakinan konseli sehingga membawa dampak pada perubahan emosi dan mendapatkan sebuah strategi perilaku ke arah yang lebih baik, pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi, dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli (Situmorang et al., 2018). Konseling CBT pada hakekatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berpikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menyadari automatic thought (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief yang telah menetap (Situmorang et al., 2018). Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif.

## **METODE**

Bentuk kajian dalam penelitian ini adalah literature review, artikel dicari melalui database menggunakan google Scholar adalah mesin pencari web yang dijalankan oleh google yang mengindeks literatur ilmiah seperti jurnal artikel, buku akademik, konferensi, ditemukan dengan menggunakan kata kunci “stress akademik”, “Cognitive Behavior Therapy”, dan “CBT untuk mengatasi stres akademik”, yang diterbitkan dari tahun 2018 hingga 2023 dan ditulis dalam Bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Dari 30 artikel yang dihasilkan dari penelitian pertama dan penelitian kedua artikel sebanyak 20, sehingga ada 50 artikel yang memenuhi kriteria. Langkah selanjutnya artikel dipilih berdasarkan judul dan abstrak, kemudian artikel diperiksa kelayakannya dengan membaca teks lengkap. Beberapa artikel dikeluarkan karena fokus pada emosi dan kecemasan sebanyak 20 artikel.

Kriteria inklusi artikel adalah 1) penelitian yang membahas pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), 2) Stress Akademik pada peserta didik atau pelajar, 3) pendekatan CBT untuk mengatasi stres akademik, 4) diterbitkan dalam jurnal internasional terindeks, dan 5) ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Berdasarkan sintesis data 30 artikel terpilih dipelajari dan diinput yang disiapkan oleh reviewer untuk dianalisis kajiannya. desain, bersama dengan hasil dan kesimpulan dari setiap kertas. Penelitian kualitatif, dan review artikel dimasukkan untuk memiliki gambaran yang lebih luas tentang subjek ini. Tabel 1. menunjukkan karakteristik jenis kelamin responden berdasarkan tingkat stres akademik selama pembelajaran daring dan tabel 2. menunjukkan gambaran tingkat stres akademik. Serta hasil peneliti berdasarkan objek penelitian yang dirangkum berdasarkan intinya.

## **HASIL PENELITIAN**

Dalam buku Manajemen Konflik dan Stres (Yusup & Faruq, 2021), menjelaskan bahwa stres adalah gangguan mental akibat tekanan yang timbul dari kegagalan individu memenuhi kebutuhan ataupun keinginannya. Sama halnya dengan kondisi peserta didik yang dapat mengalami berbagai jenis tekanan yang timbul dari berbagai kegagalan yang dapat dialami. Diantaranya ialah kegagalan atas tidak tercapainya nilai yang memuaskan dalam salah satu atau lebih mata pelajaran yang diampu, kegagalan dalam mempertahankan gelar juara, kegagalan untuk menuntaskan nilai ujian, dan kegagalan dalam mencapai keinginan peserta didik lainnya. Selain itu, Semakin tinggi impian yang ingin dicapai, maka individu memerlukan usaha ekstra untuk memenuhinya. Sehingga semakin tinggi pula stres yang dapat dialami (Yusup & Faruq, 2021).

Stres ialah gangguan mental yang dapat dialami akibat adanya tekanan yang muncul akibat perubahan tuntutan belajar ataupun kegagalan dalam mencapai harapan yang diinginkan, termasuk perubahan persepsi hingga cara individu merespon stres yang dialaminya. Stres akademik sangat lekat dialami oleh siswa pada masa pandemi. Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa stres akademik pada saat pandemi berbeda dengan stres akademik sebelum pandemi. Hal ini dikarenakan pada saat pandemi adanya perubahan terhadap kurikulum pembelajaran, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran serta suasana yang baru menyebabkan timbulnya stres akademik.

Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru dirasakan oleh siswa. Perubahan yang terlalu singkat ini membuat siswa kebingungan dan ditambah dengan kendala- kendala yang ditemui siswa saat proses pembelajaran daring

menyebabkan siswa menjadi stres (Uswatun Hasanah, 2020). Menurut Lohman dan Jarvis dalam Sari juga mengungkapkan bahwa stress yang siswa rasakan (seperti ujian, peringkat kelas, pekerjaan rumah, harapan dan pencapaian prestasi nantinya) merupakan stres terbesar mereka (Sari, 2020). Lain halnya dengan Misra dan Mc Kean dalam Ariyanto yang menyatakan stres pada siswa justru dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, dan sebagainya (Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. 2019). Selama pandemi Covid-19 ini terjadi, stres yang dialami siswa dibuktikan oleh Tim Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mendapatkan 246 pengaduan dari siswa di berbagai daerah dengan keluhan beratnya tugas dari para guru (Alvin, 2020). Lebih lanjut, dari total 246 aduan yang diterima, paling banyak berasal dari jenjang pendidikan SMA yaitu 125 aduan, 48 aduan dari SMK, 33 aduan dari jenjang SMP, dan lainnya dari MAN, SD, MTS dan TK (Alvin, 2020). Pada siswa yang mengalami stres akademis dampaknya bagi kesehatan tidak dapat disepelekan, yaitu dapat menderita sakit kepala, sulit untuk berkonsentrasi, merasakan cemas berlebihan terhadap segala sesuatu, mudah gelisah, bahkan mengonsumsi alkohol serta obat-obatan secara berlebihan.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden Berdasarkan Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring

Jenis Kelamin	Stres Akademik Frekuensi Persentase (%)	Total
Laki-laki	20%	47. 285
Perempuan	80%	228. 100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 228 responden (80%) berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, lebih dari 90% mengalami stres akademik berat. Perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (93%). (Rochani 2020).

Berbagai program untuk mengurangi stres selama masa pandemi telah banyak dilakukan seperti dengan pelatihan manajemen stres (Rochani, 2020), Pelatihan tersebut ternyata dapat mengurangi stres para peserta kegiatan. Oleh karena itu, pelatihan psikoedukasi dalam pengabdian ini dirancang secara komprehensif dengan tujuan melatih peserta dalam penggunaan psikoedukasi dengan menyertakan materi relaksasi sebagai bagian dari manajemen stres dan pelatihan self-instruction yang nantinya dapat diterapkan kepada peserta didik. Psikoedukasi sebagai salah satu intervensi yang dikenal dalam cognitive behavioural therapy (CBT) terbukti efektif untuk membantu orang dengan stres. (Humaira Azka Rusyda, 2021).

Fatimah (2020) mengatakan bahwa kognitif behavior terapi berasumsi, Setiap tingkah laku manusia didominasi oleh proses kognitifnya. Salah satu Teknik kognitif behavior terapi adalah Teknik Restrukturisasi kognitif. Teknik ini telah berhasil digunakan pada penderita depresi, gangguan panik, masalah self-esteem, stres, pikiran yang

mengidentifikasi diri, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan zat (Yulianti & Karneli, 2020). Restrukturisasi Kognitif telah terbukti keobjektifitasannya dalam menangani persoalan tentang distorsi kognitif dengan menstrukturkan ulang pikiran yang menimbulkan perdebatan atau pikiran yang negatif ke arahpikiran yang lebih sehat atau pikiran positif.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran stress yang dirasakan selama pandemic covid-19 kasus berinisial AAR di SMA Negeri 1 Parepare meliputi sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, tidak memiliki prioritas, jenuh, dan berpikir negative. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik selama pandemi yaitu faktor eksternal dan internal seperti konflik, tekanan, self implosed, lingkungan fisik, sekolah, dan keluarga. (3) Upaya yang dapat dilakukan terhadap subjek yang mengalami stress akademik adalah dengan pemberian Cognitive Behavioral Therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi stress akademik siswa kasus berinisial AAR selama pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Pare-pare (Alifa Sulayman, 2021.)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al., (2018) prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh asumsi, keyakinan dan pemikiran yang salah (unhelpful rules) menilai tugas dan kewajiban yang ada. Unhelpful rules merupakan bagian dari intermediate belief yang merupakan suatu aturan hidup yang ada dalam diri individu. Persepsi yang salah tersebut menyebabkan munculnya suatu negative automatic thought yang dapat mempengaruhi stres dan perilaku pada individu. Selanjutnya, menurut Aulia et al., (2018) dalam menurunkan prokrastinasi akademik adalah dengan memperbaiki unhelpful rules yang dimiliki mahasiswa. unhelpful rules adalah kesalahan dalam mempersepsi sesuatu. Unhelpful rules sendiri merupakan bagian dari intermediate belief yang juga merupakan suatu aturan hidup yang ada dalam diri individu. Kesalahan dalam mempersepsi tugas tersebut menyebabkan munculnya suatu negative automatic thought yang dapat mempengaruhi stres dan perilaku pada individu. Prokrastinasi ini muncul dipengaruhi dengan adanya keyakinan dan asumsi yang salah atau unhelpful rules yang dimiliki oleh individu. Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.

Hasil pengumpulan data terhadap seluruh peserta didik yang berjumlah 162 orang menunjukkan tingkat stres akademik sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres Akademik

Kategori	Total Skor	Jml	%
Tinggi	158 – 183	6	3,7
Sedang	132 – 157	57	35,2
Rendah	105 – 131	99	61,1
Total		162	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa profil stres akademik peserta didik secara umum berada pada tingkatan/ kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mempersepsi tugastugas akademik dan non akademik sebagai beban yang cukup melebihi batas kemampuannya. Setelah itu, dilakukan pengujian terhadap tingkat locus of controlnya. Pengujian hipotesis “cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan locus of control

siswa yang mengalami stres akademik” ini dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 24.0 for windows. Pengujian statistika ini digunakan karena data tidak berdistribusi normal sehingga dianggap tidak memenuhi syarat statistika parametrika. Pada penelitian ini, keefektifan cognitive-behavioral therapy dalam meningkatkan locus of control siswa yang mengalami stres akademik dapat dilihat melalui pernyataan-pernyataan yang terdapat pada homework yang telah diberikan konseli pada setiap sesinya (Siti Fatimah, 2019).

## **PEMBAHASAN PENELITIAN**

Menurut Punia (2021), siswa yang mengalami konflik intrapersonal tinggi akan mengalami stres. Meningkatnya ketidaksesuaian didalam diri siswa terhadap hal yang belum pernah terjadi membuat siswa sulit memahami perasaan mereka yang sebenarnya saat ini, sehingga siswa tidak mampu berperilaku terhadap situasi yang dialami sekarang. Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa AAR sudah sangat jenuh dengan keadaan SFH ini ia sangat ingin secepat mungkin pembelajaran kembali normal. Namun, disisi lain AAR juga sangat mengkhawatirkan kondisi ketika pembelajaran tatap muka nantinya. Dikarenakan hal tersebut membuat AAR tidak dapat menyelesaikan dengan maksimal tuntutan belajar saat ini. Konflik yang dirasakan ini sangat mempengaruhi pemikiran konseli.

Aihie dan Ohanaka (2019) mencatat bahwa ketika tingkat stres siswa rendah atau sedang, itu berarti inspirasi yang lebih tinggi dan kinerja akademik yang lebih baik daripada ketika stresnya parah. Menurut Aihie dan Ohanaka (2019), situasi seperti kondisi stres berat dapat menimbulkan efek negatif, seperti ketegangan, depresi, dan disfungsi sosial.

Masalah yang dihadapi siswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres (Muslim, 2020). hal ini sejalan dengan yang dialami AAR, selama SFH berlangsung AAR merasa kesulitan dalam belajar dikarenakan model pembelajaran dari guru yang monoton serta interaksi antar guru dan siswa yang terbatas, sehingga AAR rentan mengalami stres akademik.

Berdasarkan hasil skala ESSA, terjadi penurunan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh masing-masing subjek. Konseling kelompok yang dilakukan ini memberikan pengalaman yang baik bagi masing-masing subjek yaitu dengan berbagi cerita, keluhan dan solusi. Siswa SMA umumnya menghadapi berbagai tuntutan akademik normatif yang bisa mengarah pada stres akademik seperti tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi dan kekhawatiran mendapatkan nilai rendah (Pascoe dkk, 2019). Stres akademik muncul sebagai bentuk keluhan dari siswa atas beban yang dirasakannya terkait pembelajaran disekolah, dan didukung dengan faktor internal dan eksternal lain seperti tingkat kepuasan diri dan tuntutan orang tua. Stres akademik adalah tekanan yang dialami remaja yang bisa mempengaruhi performa akademik. Sering dianggap permasalahan biasa, siswa mengalihkan kekhawatirannya tersebut ke perilaku-perilaku yang negatif antara lain tidak mengikuti pelajaran dengan baik, menunda mengerjakan tugas dan mencontek. Terdapat beberapa faktor muncul stres akademik pada siswa antara lain tingginya harapan terhadap nilai

akademik, tugas sekolah yang membebani terlalu berat, sikap tidak baik terhadap pembelajaran yaitu ketidakpuasan dengan peringkat, kehilangan minat dan kesulitan dalam memahami materi (Sun dkk, 2011). Pada tahun 2020, seluruh proses pembelajaran mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Peruguruan Tinggi (PT) dianjurkan dengan metode dalam jaringan atau daring.

Bimbingan dan konseling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kognitif. Konseling kognitif behavior atau biasa disebut sebagai Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah model pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan cara melakukan pembentukan dari sisi kognitif dan perilaku seseorang. Berdasarkan konsep dasar terkait prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil dari pemikiran, persepsi, dan pandangan yang irasional yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi individu. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana cara berpikir, merasa dan berperilaku terhadap diri individu tersebut.

Teori CBT menyatakan bahwa pikiran irasional dapat menimbulkan emosi dan perilaku disfungsional atau irasional yang dapat menghambat pencapaian terbaik dari situasi atau peristiwa tertentu, (Akaneme, 2018). Secara umum, CBT dapat didasarkan pada prinsip-prinsip model ABCDE, bahwa bukan peristiwa (A) yang menyebabkan masalah bagi individu tetapi keyakinan mereka (B) tentang peristiwa (A) yang mungkin positif atau negatif. Jika itu adalah keyakinan positif, tidak ada masalah tetapi minat kami terletak pada aspek negatif dari keyakinan yang menghasilkan konsekuensi dari reaksi negatif sebagai akibat dari keyakinan negatif yang menggantikan (C). Dengan ini, CBT berperan dengan memperdebatkan (D) keyakinan irasional (B) untuk membawa perubahan pada individu yang merupakan pandangan dunia (E). Ilustrasi di atas sejalan dengan model psikoterapi ABCDE yang membahas keyakinan irasional, pikiran negatif, dan atau perilaku fisik terkait pengalaman seseorang baik di sekolah maupun di tempat kerja (Ogba et al., 2020). Penggunaan intervensi CBT akan sangat membantu dalam pengelolaan stres akademik pada siswa di sekolah. Implikasinya, intervensi CBT efektif dalam mengurangi masalah psikologis dan ketidaknyamanan di kalangan siswa guna meningkatkan prestasi akademiknya, bahwa penggunaan intervensi CBT akan sangat membantu dalam pengelolaan stres akademik pada siswa menengah pertama.

Remaja perlu mempunyai keterampilan-keterampilan kritis untuk menangani permasalahan yang dihadapinya di sekolah ataupun dalam kehidupan sehari-hari yaitu mengenali bahwa masalah itu ada, mendefinisikan masalah secara lebih jelas, menangani masalah yang tidak memiliki sebuah jawaban tunggal atau kriteria yang jelas untuk memecahkan masalahnya, mengambil keputusan yang memiliki relevansi pribadi, memperoleh informasi, berpikir dalam kelompok, dan mengembangkan pendekatan jangka panjang untuk masalah-masalah jangka panjang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil kajian literatur diatas, dapat diketahui bahwa stres akademik memiliki beberapa gejala yang muncul yakni aspek fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Remaja rentan mengalami stres akademik karena belum stabilnya segala aspek dalam diri terutama pada aspek kognitif. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah

pemikiran negatif ke positif dengan menggunakan cognitive-behavioral therapy terbukti efektif dalam menyelesaikan masalah siswa yang mengalami stres akademik terlihat dengan adanya peningkatan skor pada hasil sesudah diberikan treatment.

## REFERENSI

- Agustina, M., Istiani, H. G., & Perdanasari, Y. (2021). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8>
- Ariyanto, E. (2019). Pengaruh Relaksasi terhadap Stres pada Remaja di Lapas Anak Blitar (Tesis). Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- Alvin. (2020). *Handling Student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Alifah Sulaeman. Abdul Saman. Fadhilah Umar. (2022). Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMAN 1 Parepare). *urusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia. PINISI JOURNAL OF EDUCATION*. [file:///C:/Users/hp/Downloads/1744042031\\_Alifah%20Sulaeman\\_Artikel\\_Ilmiyah\\_](file:///C:/Users/hp/Downloads/1744042031_Alifah%20Sulaeman_Artikel_Ilmiyah_)
- Aulia, P., Prathama, A. G., & Sodjakusumah, T. I. (2018). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam pengurangan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 22-32.
- Aihie, AKTIF, & Ohanaka, BI (2019). Stres akademik yang dirasakan di antara mahasiswa sarjana di Universitas nigeria. *Jurnal Pendidikan dan Penelitian Sosial*, 9 (2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Chen, W. (2018). *Academic stress, depression, and social support: a comparison of Chinese students in international baccalaureate programs and key schools*. Graduate Theses and Dissertation, University of South Florida.
- Humaira Azka Rusyda. (2021). Posttraumatic Stress Disorder pada Anak. *Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia*. Vol 1 No 10 <https://doi.org/10.54543/fusion.v1i10.83>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik peserta didik. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47



- Moh. Muslim. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2164318&val=14955&title=MANAJEMEN%20STRESS%20PADA%20MASA%20PANDEMI%20COVID-19>
- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid19 Implimentasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 19–25.
- Ogba, FN, Onyishi, CN, Ede, MO, Ugwuanyi, C., Nwokeoma, BN, Victor-Aigbodion, V., & Ossai, OV (2020). Keefektifan model SPACE dari pembinaan perilaku kognitif dalam pengelolaan stres kerja pada sampel administrator sekolah di Nigeria Tenggara. *Jurnal Terapi Emotif Rasional & Perilaku Kognitif*, 38, 345-368.
- OO, Akaneme, IN, Aye, EN, & Ugwu, U. (2018). Pengaruh terapi musik dikombinasikan dengan terapi restrukturisasi kognitif pada tekanan emosional pada sampel pasangan menikah di Nigeria. *Kedokteran*, 97(34).
- Punia, B. K., Punia, V., & Garg, N. (2021). Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823
- Rosidah, N. S. (2021). Strategi Management Stres Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Pattimura*, 1(1).
- Rochani, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1).
- Rochani, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1).
- Sari, D. P., Hamranani, S. S. T., & Sukin, S. (2020). Pengaruh Edukasi tentang Penyulit Persalinan terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pra Operasiemergency Sectio Caesarea di RSUP Dr Soeradji Tirtonegoro. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1–7
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17–36.

- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu dalam Menghadapi Wabah COVID 19 dan Perkuliahan Daring di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang (JIP)*, 2(1), 30–34.
- Siti Fatimah, Maya Masyita Suherman, Euis Eti Rohaeti. (2019). Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 4, No 2. <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v4i2.6719>
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoed.*
- Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact English academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(4), 1446. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21296>
- Uswatun hasanah. (2020). Gambaran psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-2019. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3*. hal 299-306
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153– 165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Yusup, M., & Faruq, M. S. S. Al. (2021). Manajemen Konflik dan Stress (Orientasi dalam Organisasi) (Zulqarnain (ed.)). Wade.