EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP STRES BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 5 LANGSA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NABILA
NIM: 3022020036

Program Studi:
Bimbingan Dan Konseling Islam

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI LANGSA
2024 M/1445 H

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Dalam Bimbingan dan
Konseling Islam

Oleh :

NABILA
NIM. 3022020036

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. Nurmawati, M.Pd	**Wan Chalidaziah, M.Pd**
NIP. 198101122008012015	**NIP. 199206222019032018**

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Fakulta Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dinyatakan Lulus Dan Diterima Sebagai Tugas Akhir

Penyelesaian Program Sarjana (S1) Dalam

Bimbingan Dan Konseling Islam

Pada hari/tanggal :

Kamis, 17 Januari 2025 M
17 Rajab 1446 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Dr. Nurmawati, M.Pd
NIP. 198101122008012015

Sekretaris

Wan Chalidaziah, M.Pd.
NIP. 199206222019032018

Penguji I

Dr. Rusli, M.A
NIP. 197009191999051001

Penguji II

Sviva Fitria, B.A., S.Psi.,M.Sc.
NIP. 199302282019032018

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dr. T. Wildan, M.A.,
NIP. 19841128201903100

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **NABILA**
Nim	: 3022020036
Fakultas/Jurusan	: Ushuluddin Adab dan Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Dusun Sedar, Desa Sriwijaya, Kecamatan Kota Kualasimpang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring Terhadap Stres Belajar Siswa Di SMA Negeri 5 Langsa"** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 30 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan



NABILA

Nim: 3022020036

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang maha kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahannya.

Selawat dan salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW. yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada *Ilahi Rabbi* yang telah memberikan hidayah-Nya dan Inayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring Terhadap Stres Belajar Siswa Di SMA Negeri 5 Langsa** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu **Dr. Nurmawati M.Pd.,** sebagai Pembimbing I dan ibu **Wan Chalidaziah, M.Pd**., sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan mengoreksi dan memberikan saran-saran selam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu **Nengsih, M.Pd.,** selaku kontributor dengan kesabaran telah memberikan arahan dan dukungan serta membantu peneliti dalam menimbang instrument penelitian sampai selesainya skripsi ini.

3. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yakni bapak **Dr. T. Wildan, M.A.,** para dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh Civitas Akademik yang banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan Tinggi hingga selesai.

Selain dari pada itu, saya tidak lupa menghaturkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf SMA Negeri 5 Langsa yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengadakan uji coba instrument penelitian dan penelitian.
2. Seluruh Siswa Dan Siswi Kelas XI SMA Negeri 5 Langsa yang telah bersedia mengisi instrument penelitian.
3. Kepada ayahanda **Adam Arfai** dan ibunda **Marlina** yang telah memberikan dukungan yang luar biasa, melalui dia-doa yang diberikan untuk kesuksesan peneliti. Doa-doa tersebut yang selalu menjadi motivasi, semangat yang kuat dalam diri peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada kakak **Raras Arlina, S.H** yang selalu memberikan motivasi, pengetahuan, didikan, semangat, dan doa kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam kelancaran penlusian skripsi ini. Hanya rasa syukur yang dapat dipanjatkan kepada Allah Swt. yang telah memberikan anugerah-Nya dalam penyusunan skripsi ini. Selagi lagi penulis ucapkan ribuan terima kasih kepada pihak yang telah

membantu atas kelancaran skripsi ini, semoga usaha tersebut dicatat sebagai bentuk amal kebaikan dan mendapat balasan yang setimpal dari-Nya, amin.

Skripsi ini telah tersusun sedemikian rupa, namun kekurangan dan kejanggalan masih juga didapati. Maka penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang.

Semoga skripsi ini akan besar manfaatnya bagi para pembaca, dengan harapan untuk dapat meningkatkan kualitas iman, Islam dan Ikhsan dalam mencapai ketaqwaan kepada Allah SWT. Amin Ya Rabbal 'Alamin!.

Langsa, 30 Desember 2024
Penulis,

NABILA
NIM: 3022020036

ABSTRAK

Nabila. 2024. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring Terhadap Stres Belajar Siswa Di SMA Negeri 5 Langsa" Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Iain Langsa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Restructuring* Terhadap Stres Belajar Di SMA Negeri 5 Langsa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian *Pre-eksperimental* dengan bentuk *One Group Pretest-Postest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMA Negeri 5 Langsa kelas XI. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling.* Instrument yang digunakan adalah *Skala Likert* yang berisi pernyataan terkait data demografi dengan skala stres belajar. Data yang dikumpulkan saat *Pretest-Postest* dianalisis menggunakan uji hipotesis *paired sample t-test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya efektivitas layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan uji *paired sample t-test* dengan hasil 0.00 < 0.005. Hasil *Pretest* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dengan skor rata-rata 98.83 berkatagori tinggi. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok, menunjukkan adanya penurunan tingkat stres belajar pada *postest* dengan skor rata-rata 47.83 berkatagori sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa.

Kata Kunci: Cognitive Restructuring, Konseling Kelompok, Stres Belajar

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL
LEMBAR PERSETUJUAN i
LEMBAR PENGESAHAN ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN iii
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi

BAB I. PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Rumusan Masalah 6
D. Tujuan Penelitian 7
E. Manfaat Penetilian 7
F. Sistematika Pembahasan 8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA
A. Kerangka Teoritis 9
B. Penelitian Yang Relevan 31
C. Kerangka Konseptual 33
D. Hipotesis 35

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 36
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian 36
C. Identivikasi Variabel 37
D. Definisi Operasional 37

E. Populasi Dan Sampel 38
F. Teknik Pengumpulan Data 39
G. Instrument Penelitian 39
H. Pelaksanaan Skoring 47
I. Prosedur Pelaksanaan Penelitian 47
J. Teknik Analisis Data 50

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian 53
B. Analisis Data 57
C. Pembahasan Dan Hasil Penelitian 62

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 67
B. Saran 67

DAFTAR PUSTAKA 69

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Skala Likert Agresif 40
2. Kisi- kisi Instrument penelitian Stres Belajar setelah divalidasi 40
3. Hasil Uji Validitas 42
4. Hasil Uji Realibilitas 46
5. Kriteria Tingkat Stres Belajar 47
6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian..... 50
7. Pelaksanaan Penelitian 53
8. Pikiran Negatif Dan Positif *Cognitive restructuring* 54
9. Hasil *Pre-Test* Stress Belajar Sebelum Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* 56
10. Distribusi Hasil *Post-Test* Stress Belajar Sebelum Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* 57
11. Uji Normalitas 58
12. Uji Homogenitas 58
13. Uji *Paired Sample t-Test* 59
14. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* pengaruh Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* terhadap Stress Belajar siswa..... 60
15. Perbedaan *Post-Test* Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 35

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tugas utama seorang siswa adalah belajar. Belajar adalah proses transformasi pengetahuan yang dilakukan oleh individu dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan dengan tujuan menjadi lebih baik. Secara umum, semua siswa menginginkan hasil belajar yang baik, tetapi tidak semua siswa dapat mencapai hasil belajar yang diinginkan karena proses belajar siswa mengalami apa yang disebut dengan hambatan. Siswa yang berprestasi buruk di sekolah menunjukkan bahwa ada beberapa kendala yang menyebabkan prestasinya berada di bawah nilai rata-rata, dan nilai rata-rata jika digabungkan dengan nilai normal sangat jauh dari nilai sebenarnya.

Ketidakmampuan siswa untuk mengikuti atau memahami hal-hal yang diajarkan kepada mereka adalah akar penyebab masalah ini. Tantangan belajar adalah gangguan yang mencegah siswa belajar secara efektif, yang menyebabkan mereka mengalami stres saat belajar. Banyak siswa yang mengejar pendidikan menghadapi tekanan belajar, yang dapat dikaitkan dengan dua sumber: Faktor yang memengaruhi individu dapat dibagi menjadi dua, yaitu: pertama Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam individu, kedua Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari lingkungan luar individu.

Tekanan-tekanan yang didapat dalam belajar tidak diberi pencegahan maka akan terjadilah stres dalam belajar atau depresi. Akan ada stres belajar atau putus asa jika stres yang dihadapi selama proses pembelajaran tidak bisa

dihindari. Ketidakmampuan siswa untuk mengikuti ajaran yang diajarkan kepada mereka adalah akar penyebab masalah ini. Stres belajar adalah situasi di mana siswa tidak dapat belajar secara efektif. Siswa akan menghadapi kesulitan melanjutkan pendidikan mereka jika keadaan ini dibiarkan berlanjut; Kesulitan ini dapat bermanifestasi sebagai kinerja yang buruk atau kegagalan untuk menghadiri kelas.[1]

Siswa yang mengalami stres belajar merasakan ancaman, tekanan, atau bahaya yang melampaui kapasitas mereka dan dapat membahayakan kesehatan mereka. Gejala fisik (sakit kepala, sesak napas, kesulitan berbicara, jantung berdebar-debar, tangan dan kaki dingin), gejala emosional (lekas marah, panik, sering menangis, pengambilan keputusan yang tertunda, kurang konsentrasi), dan gejala perilaku (dahi cemberut, menggigit kuku, merokok berlebihan, menarik diri dari kelas, menyontek, sering menunda-nunda, dan menarik diri dari asosiasi) adalah tanda-tanda stres belajar.[2] Oleh karena itu, terbukti bahwa stres belajar adalah tekanan yang timbul dari perasaan berstatus akademik. Anak-anak yang berada di bawah tekanan untuk berprestasi baik secara akademis atau di sekolah bereaksi buruk dalam hal ide, perasaan, perilaku, dan kesehatan fisik mereka.

50% siswa di 13 kota besar di Indonesia melaporkan mengalami stres belajar, menurut temuan survei tahun 1995 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan di Handayani Repi dkk. Jumlah sekolah yang menawarkan berbagai

---

[1] Soedijanto Padmowihardjo, "Psikologi Belajar Mengajar," Pengertian Psikologi Belajar Mengajar Dan Definisi Proses Belajar, 2014. h. 16

[2] Andi Agustan Arifin," *Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening," Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, Vol. 02, No. 01(2018): h.70.

jenis pelajaran tanpa mempertimbangkan jeda waktu bagi siswa, membuat mereka tidak sebanding dengan kemampuan mereka, adalah apa yang mendefinisikan hal ini. Hal ini dapat memiliki efek merugikan yang mempersulit siswa untuk menyelesaikan tugas pembelajaran mereka.[3] Winkel dan Hastuti mengklaim bahwa Selain itu, transisi dari sekolah dasar ke penyatuan pendidikan adalah momen penting dalam kehidupan anak-anak karena meningkatnya harapan belajar dan banyak transformasi pribadi yang terjadi. Akibatnya, siswa harus menyesuaikan diri dengan banyak filosofi instruksional. Siswa merasa di bawah tekanan atau stres ketika mereka belajar karena tuntutan ini.[4]

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Nurul Fatchur Rahma oleh Avin Fadilla Helmi dan Dian Komalasari, sebanyak 40,80% remaja menunjukkan perilaku merokok saat stres. Rokok adalah cara untuk mengatasi masalah emosional yang mengarah pada merokok.[5] Dibandingkan dengan siswa yang tidak merokok, perokok lebih mungkin mengalami stres belajar. Merokok adalah salah satu metode mereka. Selain itu, siswa yang berada di bawah tekanan karena pelajarannya cenderung mencari mekanisme koping. Karena merokok dapat memberi mereka rasa relaksasi dan ketenangan, relaksasi, dan ketenangan sesaat.

Kebiasaan menunda-nunda, kesulitan fokus, berpikir negatif, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan adalah penyebab stres psikologis. Meskipun sakit

---

[3] Handayani Repi Dkk," *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa Yang Mengalami Stres Dalam Belajar Di Smp Negeri 1 Bengkulu Tengah*"*Jurnal Bk*,Vol 2 No 1 2019 : h.40

[4] Winkel, W.S & Hartuti, S. (2004). *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Media Abadi. h.78

[5] Nurul Fatchur Rachma*, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban," Jurnal Bk, Vol. 04 No. 03* (2014): h.2.

kepala, nyeri otot, kelelahan, mual atau muntah, sakit perut, jantung berdebar-debar, dan keringat dingin adalah beberapa gejala stres fisiologis.[6] Stres jangka panjang memengaruhi psikologi siswa, yang mengarah pada beberapa masalah bagi orang-orang. Jika stres tidak dikelola, mereka yang terkena dampak akan menjadi marah atau putus asa. Selain itu, stres tidak serta merta mengesampingkan kemungkinan percobaan bunuh diri bagi orang yang percaya bahwa stres mereka telah berubah menjadi frustrasi atau melankolis. Oleh karena itu, stres harus segera dikelola sebelum menyebabkan melankolis atau frustrasi agar siswa dapat mengatasi stres mereka dan mencegah hasil negatif ini.

Mempertimbangkan temuan pengamatan awal yang dilakukan di SMA Negeri 5 Langsa, diperoleh informasi remaja di SMA tersebut bahwa ada beberapa siswa yang menceritakan pada setiap mata pelajaran berhitung seperti matematika, fisika, kimia mereka merasakan sakit kepala, mual, keringat dingin, takut, mudah marah, sedih, melamun secara berlebihan, saat jam pelajaran berlangsung. Contoh kasus stres belajar di SMA Negeri 5 langsa ini salah satunya adalah beban belajar yang terlalu tinggi dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

Fenomena yang disebutkan di atas, yang menunjukkan bahwa penerapan strategi restrukturisasi kognitif merupakan salah satu cara untuk mencoba mengurangi stres belajar, menunjukkan bahwa penerapan strategi *cognitive restructuring* merupakan salah satu cara untuk mencoba mengurangi stres belajar. Metode dalam perilaku kognitif yang dapat membantu konselor dalam

[6] Nurul Fatchur Rachma," *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban," Jurnal Bk*, Vol. 04, No. 03(2014): h.3

membangun kembali keyakinan dan perilaku negatif mereka adalah restrukturisasi kognitif, yang melibatkan perubahan pola pikir negatif untuk menciptakan makna positif dan tindakan positif baru. Metode ini akan meningkatkan kesadaran kognitif melalui pemikiran logis, perkembangan emosional, dan penguatan keyakinan, sehingga memungkinkan mereka untuk memilih tindakan terbaik ketika menghadapi masalah.[7]

Hal ini dapat diketahui bahwa teknik *cognitive restructuring* pernah dilakukan untuk menanganai stres. Peneliti berfokus terletak pada keberhasilan pelaksanaan teknik *Cognitive Restructuring* dalam membantu siswa merasa tidak terlalu stres dalam belajar. Oleh karena itu, peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang penggunaan Restrukturisasi Kognitif oleh siswa untuk mempelajari lebih lanjut tentang penggunaan pendekatan *Cognitive Restructuring* oleh siswa yang mengalami stres belajar dengan upaya mencapai keberhasilan belajar dan menghindari dampak yang negatif.

Diharapkan dengan menggunakan strategi *Cognitive Restructuring*, siswa akan dapat mengatasi tekanan belajar dan meningkatkan efikasi diri mereka, yang akan memungkinkan mereka untuk menghadapi masalah belajar dengan lebih percaya diri. Hal ini dimaksudkan bahwa Dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, siswa akan dapat mengatasi tekanan belajar dan meningkatkan efikasi diri mereka, yang akan memungkinkan mereka untuk menghadapi masalah belajar dengan kepercayaan diri yang lebih besar.

---

[7] Dwi Maghfiratullah Mata, "*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Body Dissatisfaction Pada Siswa Smk Negeri 6 Makassar*"(Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, 2020), h.7.

Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring terhadap Stres Belajar Siswa di SMA Negeri 5 Langsa**."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Stress Belajar sering terjadi pada remaja di SMA Negeri 5 Langsa. Untuk menangani Stress Belajar dapat dilakukan layanan konseling kelompok dengan *Cognitive Restructuring*

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan sebagai bebuah permasalahan penelitian:

1. Bagaimana Tingkat Stres Belajar sebelum dilakukan Layanan Konseling Kelompok Dengan *Cognitive Restructuring*Di SMA Negeri 5 Langsa??
2. Bagaimana Tingkat Stres Belajar sesudah dilakukan Layanan Konseling Kelompok Dengan *Cognitive Restructuring*Di SMA Negeri 5 Langsa?
3. Apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan *Cognitive Restructuring* efektive dalam mengatasi tingkat Stres Belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat stres belajar sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan cognitive restructuring Di SMA Negeri 5 Langsa
2. Untuk mengetahui tingkat stres belajar sesudah dilakukan layanan konseling kelompok dengan cognitive restructuring Di SMA Negeri 5 Langsa?
3. Untuk mengetahui apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring evektive terhadap Stres Belajar DiSMA Negeri 5 Langsa?

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan konstribusi secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, tujuan penelitian ini adalah untuk memperluas pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas layanan konseling kelompok dalam pendekatan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar di SMA Negeri 5 Langsa."

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Pendekatan Cognitive Restructuring di SMA Negeri 5 Langsa.

b. Bagi guru

Penelitian tentang konseling kelompok ini bisa menjadi landasan untuk memprogram, melatih, dan menangani stres belajar.

c. Bagi sekolah

Hasil penelitian dapat djadikan informasi gambaran pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* terhadap stres belajar pada siswa.

F. Sistematika pembahasan

BAB I Pendahuluan, pada bab ini berisikan mengenai latar belakang masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan istilah, kerangka teori, dan juga kajian terdahulu.

BAB II Landasan Teori, pada bab ini menguraikan tentang teori-teori yang melandasi dan mendukung penelitian yang didalamnya membahas mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dalam pendekatan cognitive restructuring terhadap stres belajar di SMA Negeri 5 Langsa.

BAB III Metodelogi Penelitian, pada bab ini akan menguraikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, defenisi operasional, instrument penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian, pada bab ini akan memaparkan secara khusus tentang hasil penelitian yang telah penulis kaji terkait efektivitas layanan

konseling kelompok dalam pendekatan cognitive restructuring terhadap stres belajar Di SMA Negeri 5 Langsa.

BAB V Penutup, bab ini berisikan kesimpulan dan saran serta diakhiri dengan daftar Pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Konseling Kelompok dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring*

a. Definisi Konseling Kelompok

Prayitno mengklaim bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling di mana banyak individu dimasukkan dalam satu kelompok, di mana konselor memimpin kegiatan kelompok dengan menghidupkan kembali dinamika kelompok dan mendorong pertumbuhan pribadi. Layanan konseling ini juga membahas berbagai topik yang bermanfaat bagi masyarakat. Jenis konseling di mana sejumlah besar orang berpartisipasi dalam bentuk kelompok, di mana konselor memimpin kegiatan kelompok dengan memberi energi pada dinamika kelompok dan mendorong pertumbuhan pribadi. Ini juga merupakan layanan konseling di mana kami membahas berbagai topik yang bermanfaat bagi masyarakat. Orang-orang yang mengambil bagian dalam kegiatan kelompok.[8]

[8] Taty Fauzi, *Pelayanan Konseling Kelompok* (Jakarta,2018), h.7

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Bab ini menyajikan temuan dan analisis penelitian yang dilakukan pada sampel 12 siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Langsa tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar. Penelitian ini dilakukan selama sekitar dua bulan, dari 5 Oktober 2024 hingga 27 November 2024, dengan total tujuh pertemuan..

Tabel 4.1 Pelaksanaan penelitian

Pertemuan	Tanggal	Kegiatan	Waktu
I	05 Oktober 2024	- Pelaksanaan *Pretest* - Kontrak pelaksanaan kegiatan	45 Menit
II	10 Oktober 2024	- Pengertian *stress* - Faktor-faktor penyebab *stress* belajar - Gejala stress belajar pada siswa - Dampak akibat *stress* belajar - Cara mengatasi *stress* belajar	45 Menit
III	17 Oktober 2024	- Pengertian konsentrasi belajar dengan baik - Tips konsentrasi belajar dengan baik	45 Menit
IV	07 November 2024	- Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar	45 Menit
V	13 November 2024	- Pengertian kejenuhan dalam belajar - Factor yang menyebabkan terjadinya kejenuhan dalam belajar - Cara mencegah dan mengatasi kejenuhan dalam belajar	45 Menit
VI	20 November 2024	- *Cognitive restructuring*: pada tahap ini, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menyadari bahwa gangguan yang mereka alami bukan	45 Menit

		akibat dari peristiwa itu sendiri, tetapi karena cara mereka memandang peristiwa tersebut. Individu sering kali terjebak dalam masalah karena terus mempertahankan pikiran negatif. Oleh karena itu, langkah yang perlu diambil adalah mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif. - Berfikir positif: Setiap anggota kelompok menuliskan pikiran negatif yang sedang dialami di selembar kertas. Setelah itu, pemimpin kelompok membimbing diskusi bersama untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Hasilnya kemudian dituliskan kembali di selembar kertas.	
VII	27 November 2024	*Postest*	45 Menit

Tabel 4.2 Pikiran Negatif Dan Positif *Cognitive restructuring*

No.	Responden	Pikiran Negatif	Pikiran Positif (*Cognitive restructuring)*
1.	ARR	"Aku pasti gagal ujian ini."	"Aku sudah belajar, dan akan melakukan yang terbaik."
2.	RJ	"Aku lambat memahami materi, aku pasti tertinggal."	"Setiap orang punya ritme belajar, aku hanya perlu menemukan cara terbaik untukku."
3.	RF	"Aku tidak cukup pintar untuk memahami ini."	"Dengan latihan dan usaha, aku bisa lebih memahami materi ini."
4.	RZA	"Semua teman-temanku lebih pintar dariku."	"Membandingkan diriku dengan orang lain tidak perlu; yang penting adalah aku terus belajar."
5.	AT	"Aku sudah belajar, tapi tetap tidak bisa."	"Mungkin aku butuh pendekatan belajar yang berbeda atau bertanya pada teman/guru."
6.	SA	"Belajar itu sia-sia, aku	"Semua usaha yang aku lakukan

		tetap tidak akan berhasil."	pasti akan ada hasilnya."
7.	ZK	"Aku terlalu lelah untuk belajar."	"Aku perlu istirahat sejenak agar bisa belajar lebih efektif nanti."
8.	BO	"Aku tidak punya cukup waktu untuk memahami semuanya."	"Aku bisa membuat jadwal belajar dan fokus pada bagian yang paling penting dulu."
9.	DE	"Aku selalu gagal, jadi kali ini juga pasti gagal."	"Aku bisa belajar dari kegagalanku sebelumnya dan memperbaiki kesalahanku."
10.	DJR	"Aku pasti membuat banyak kesalahan di ujian nanti."	"Kesalahan itu wajar, yang penting aku sudah berusaha maksimal."
11.	DH	"Aku merasa tertekan dengan tugas yang begitu banyak."	"Aku bisa mengerjakan tugas satu per satu dan mengatur waktu dengan baik."
12.	FA	"Aku tidak akan pernah cukup siap untuk ujian."	"Aku telah belajar dan berusaha, yang penting aku mencoba yang terbaik."

1. Pengolahan Data

Data dikumpulkan dari 12 responden yang kemudian kuesioner dibagikan dalam dua sesi yaitu pretest dan posttest. Hasil pretest dan posttest sebagai berikut:

1. Hasil *Pre-Test* Stress Belajar Sebelum Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring*

Sebelum layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive restructuring*, pre-test diberikan kepada siswa SMA Negeri 5 Langsa untuk menentukan tingkat stres belajar awal mereka. Tabel berikut menampilkan hasil pretest:

Tabel 4.3 Hasil *Pre-test* sebelum Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring*

Responden	*Pre-test*	
	Skor	**Kategori**
ARR	97	Tinggi
RJ	77	Tinggi
RF	92	Tinggi
RZA	98	Tinggi
AT	104	Tinggi
SA	87	Tinggi
ZK	94	Tinggi
BO	112	Tinggi
DE	111	Tinggi
DJR	111	Tinggi
DH	99	Tinggi
FA	104	Tinggi
Skor Total	**1186**	
Rata-rata	**98.8**	
SD	**10.5**	

Berdasarkan hasil tabel 4.1 diatas memperlihatkan skor stress belajar siswa *pretest* konseling kelompok dari masing-masing siswa berkategori tinggi. Hasil skor total dan nilai rata-rata stress belajar siswa sebelum dilakukan konseling kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* sebesar 98.8. Berdasarkan kriteria persentase stress belajar berkategori tinggi.

2. Hasil *Post-Test* Stress Belajar Sesudah Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring*.

Tujuan dilakukannya posttest pada siswa SMA Negeri 5 Langsa adalah untuk mengetahui gambaran tingkat Stres Belajar setelah Layanan Konseling Kelompok dalam Pendekatan *cognitive restructuring*. Data posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil *Post-test* Sesudah Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring*

Responden	*Post-test*	
	Skor	**Kategori**
ARR	49	Sangat Rendah
RJ	48	Sangat Rendah
RF	49	Sangat Rendah
RZA	47	Sangat Rendah
AT	48	Sangat Rendah
SA	49	Sangat Rendah
ZK	49	Sangat Rendah
BO	47	Sangat Rendah
DE	48	Sangat Rendah
DJR	47	Sangat Rendah
DH	46	Sangat Rendah
FA	47	Sangat Rendah
Skor Total	**574**	
Rata-rata	**47.8**	
SD	**1.02**	

Berdasarkan hasil tabel 4.2 diatas memperlihatkan bahwa skor stress belajar setelah dilakukan konseling kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring* pada siswa. pada *posttest* terjadi penurunan dari skor *pretest.* Pada saat *pretest* tingkat stress belajar berkategori sangat tinngi dengan skor rata-rata 98.8, kemudian setelah diberikan perlakuan dan diberikan *posttest* terjadi penurunan skor rata-rata 47.8, berada pada kategori sangat rendah.

B. Analisis Data

1. Analisis Uji Prasyarat

A. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal. Jika nilai sig lebih besar dari 0,05, maka data

dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	pretest	.127	12	.200*	.945	12	.564
	postest	.127	12	.200*	.953	12	.687

Dari hasil tabel di atas, nilai sig pada kolom *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai *pre-test* sebelum konseling kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring* adalah 0,564 > 0,05, nilai *post-test* sesudah konseling kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring* adalah 0.687 > 0,05. Dengan demikian data tersebut berdistribusi normal

B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menentukan apakah data yang disajikan memiliki varians yang homogen. Kriterianya adalah: jika nilai sig > 0,05, maka data dianggap berdistribusi homogen jika nilai sig < 0,05, maka data tidak berdistribusi homogen. Hasil analisis uji homogenitas menggunakan *Spss 22* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai	Based on Mean	.460	1	22	.640
	Based on Median	.497	1	22	.612
	Based on Median and with adjusted df	.497	1	18.476	.623
	Based on trimmed mean	.911	1	22	.651

Berdasarkan tabel hasil analisis data diatas dapat dilihat nilai rata-rata (based on mean), nilai sig pada *pre-test* adalah 0,640 dan pada *post-test* adalah 0,623. Karena nilai sig > 0,05, dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi homogen.

2. Analisis Uji Hipotesis

Data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari skala stres belajar dalam penelitian ini telah terkumpul setelah pelaksanaan penelitian selama enam kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pretest, pertemuan kedua hingga kelima dilaksanakan konseling kelompok, dan pertemuan keenam dilakukan *post-test*. Selanjutnya, data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji t (*paired sample t-test*), dengan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 22, sebagaimana berikut:

Tabel 4.7 Uji Hipotesis *Paired Sample t-Test*

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST – POSTEST	-51.000	11.217	3.238	43.873	58.127	-15.750	11	,000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00, yang berarti 0,00 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima. Penerimaan Ha menunjukkan adanya perbedaan

antara sebelum dan sesudah diberikan treatment, yang mengindikasikan bahwa treatment tersebut memberikan efek positif. Oleh karena itu, setelah siswa terlibat dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive restructuring*, tingkat stres belajar mereka lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerima konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memiliki nilai kuesioner dan klarifikasi yang lebih tinggi pada tes hipotesis stres belajar, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dan teknik *cognitive restructuring* memiliki dampak signifikan dalam mengurangi perilaku stres belajar pada siswa.

3. Hasil *pre-test* dan *post-test* efektive konseling kelompok dalam pendekatan *cognitive restructuring* terhadap stress belajar siswa

Tujuan dilakukannya *pre-test* dan post-test pada siswa SMA Negeri 5 Langsa adalah untuk mengetahui efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi stres belajar siswa, baik sebelum maupun setelah diberikan layanan. Data *pre-test* dan *post-test* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* pengaruh konseling kelompok dalam pendekatan *cognitive restructuring* terhadap stress belajar siswa

Responden	*Pre-test*		*Post-test*		Ket.
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
ARR	97	Tinggi	49	Sangat Rendah	Efektive
RJ	77	Tinggi	48	Sangat Rendah	Efektive
RF	92	Tinggi	49	Sangat Rendah	Efektive
RZA	98	Tinggi	47	Sangat Rendah	Efektive
AT	104	Tinggi	48	Sangat Rendah	Efektive
SA	87	Tinggi	49	Sangat Rendah	Efektive

ZK	94	Tinggi	49	Sangat Rendah	Efektive
BO	112	Tinggi	47	Sangat Rendah	Efektive
DE	111	Tinggi	48	Sangat Rendah	Efektive
DJR	111	Tinggi	47	Sangat Rendah	Efektive
DH	99	Tinggi	46	Sangat Rendah	Efektive
FA	104	Tinggi	47	Sangat Rendah	Efektive
Skor Total	**1186**		**574**		
Rata-rata	**98.8**		**47.8**		

Berdasarkan hasil tabel di atas, terlihat bahwa skor stres belajar setelah dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* mengalami penurunan dibandingkan dengan skor *pre-test*. Pada saat *pre-test*, tingkat stres belajar berada dalam kategori Tinggi dengan skor rata-rata 98,8. Setelah diberikan perlakuan dan dilakukan *post-test*, terjadi penurunan signifikan ke kategori Sangat Rendah dengan skor rata-rata 47,8. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* efektif dalam menurunkan stres belajar siswa.

Perbedaan tingkat *stress belajar* dari hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* konseling kelompok **d**alam pendekatan *Cognitive Restructuring* melalui SPSS 22 sebagai berikut:

Tabel 4.9 Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* konseling Kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring*

	N	**Mean**	**Std.Deviation**
Pretest	12	98.8	10.5
Posttest	12	47.8	1.02

Tabel diatas menunjukkan bahwa 12 subjek konseling Kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring* mengalami penurunan skor *pre-test* dan *post-*

test atau mengalami penurunan tingkat *stress belajar* setelah diberikan konseling Kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Tingkat Stres Belajar sebelum dilakukan Layanan Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* di SMA Negeri 5 Langsa

Berdasarkan penelitian yang telah di uraikan, peneliti membahas tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa. Menurut Arifin dalam Riska Yunita dkk, Stres belajar adalah suatu kondisi di mana siswa mengalami rasa sakit, tekanan, atau bahaya yang di luar kemampuan mereka dan menimbulkan ancaman bagi kehidupan mereka.. [48] Menurut Olejnik dan Holschuh dalam rahayu safitri Mengerjakan pekerjaan rumah, ujian, dan standar akademik yang tinggi adalah beberapa hal yang menyebabkan siswa mengalami stres belajar dan akademik. Beberapa siswa mengalami stres, yang menyebabkan tangan mereka berkeringat dan jantung mereka berdebar kencang. Para siswa ini mengalami mual atau vertigo saat mengikuti tes. Sebagian besar waktu, kecemasan

[48] Yunita Riska, dkk. *"Psikoterapi Self Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia"* Takalar. Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2020, h. 2.

berlebihan siswa ini mencegah mereka melakukan yang terbaik dalam ujian.[49]

Karena siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah, tingkat stres yang tinggi sangat disesalkan bagi mereka. Penelitian (Andriani dan Munawaroh dalam Norma RW) mendukung hal ini, menyatakan "bahwa menjadi siswa sulit karena banyaknya tuntutan pekerjaan yang diberikan sekolah pada mereka".[50]

Hasil skor stress belajar siswa *pretest* konseling kelompok dari masing-masing siswa berkategori sangat tinggi. Hasil skor total dan nilai rata-rata stress belajar siswa sebelum dilakukan konseling kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* sebesar 98.8. Berdasarkan kriteria persentase stress belajar berkategori tinggi. Hal tersebut didukung oleh penelitian Norma Rustyani Winajah "Stres jangka panjang akan berdampak negatif pada anak-anak, terutama dalam hal prestasi akademik mereka". Dan juga didukung oleh penelitian Teguh Wangsa, G.H.W "menyimpulkan bahwa stres dapat mengikis kecerdasan emosional dan akibatnya merusak efektivitas aktivitas. Stres yang berkepanjangan, berulang, dan kronis, yang tidak siap bagi tubuh, dapat merusak otak. Stres juga dapat memengaruhi

[49] Rahayu Safitri, "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas IX Smp Negeri 1 Kisaran*,"(Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan, 2023), h. 9

[50] Norma Rustyani Winajah. 2020. *Hubungan Antara Locus Of Control dengan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMAIT As-Syfa oarding School* Subang Tahun Ajaran 2019/2020. h.23

kulit, rambut, dan kuku. Selain itu, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan hasil tragis yang membahayakan penderitanya."[51]

b. Tingkat Stres Belajar sesudah dilakukan Layanan Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring* Di SMA Negeri 5 Langsa

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres belajar dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* ini adalah pendekatan dalam perilaku kognitif yang dapat membantu konselor dalam merekonstruksi keyakinan dan perilaku negatif mereka dengan mengatasi pola berpikir negatif untuk menciptakan makna positif dan tindakan positif yang baru. Hal tersebut didukung oleh penelitian Dwi Magfiratullah "Metode ini akan meningkatkan kesadaran kognitif melalui pemikiran logis, menciptakan perasaan sejahtera, dan memperkuat keyakinan sehingga orang dapat memutuskan cara terbaik untuk menanggapi masalah."[52]

Maka dari itu setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* terhadap stres belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa, pada *posttest* terjadi penurunan dari skor *pretest.* skor rata-rata 47.8, berada pada kategori sangat rendah. Teknik *cognitive restructuring* berfokus pada menghilangkan pikiran negatif tentang sesuatu dan membantu konselor menjadi lebih antusias menghadapi masa depan. Tujuannya adalah untuk membantu konselor mengubah pandangan

[51] Wangsa, Teguh G.H.W. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza. 2020. h.12

[52] Dwi Maghfiratullah Mata, "*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Body Dissatisfaction Pada Siswa Smk Negeri 6 Makassar*"(Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, 2020), h.7.

negatif tentang kegagalan dan meningkatkan kesediaan mereka untuk melakukan kegiatan yang diinginkan.[53]

c. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dalam *Cognitive Restructuring* Terhadap Stres Belajar Di SMA Negeri 5 Langsa

Pada saat *pretest* tingkat stress belajar berkategori tinngi dengan skor rata-rata 98.8, kemudian setelah diberikan perlakuan dan diberikan *posttest* terjadi penurunan skor rata-rata 47.8, berada pada kategori sangat rendah. Dari 12 siswa yang diberikan konseling kelompok dalam pendekatan *Cognitive Restructuring* semuanya mengalami penurunan tingkat stress belajarnya.

Uji Hipotesis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah sebesar 0.00 yang berarti 0,00 lebih kecil dari 0.05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektive dalam mengatasi stres belajar siswa dengan menggunakan layanan Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Cognitive Restructuring*. Hal ini didukung oleh penelitian Andri Sopian Sopandi dkk "Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi stres siswa yang terkait dengan belajar. Intinya, stres belajar adalah kejadian umum. Namun, hal ini dapat berdampak negatif jika tidak segera dikendalikan. Layanan konseling kelompok

[53] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta:Akademia Permata, 2003), h. 47-48

yang, menurut temuan penelitian, dapat mengurangi stres belajar tidak diragukan lagi harus diberi pertimbangan khusus."[54]

Seperti yang sudah dicurahkan firman allah dalam Al-Qur'an Surah. Al-baqarah: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

Artinya: *Seseorang tidak dibebani oleh Allah, melainkan dibantu sesuai dengan kemampuannya. Dia menerima hukuman (kejahatan) atas tindakannya serta pahala (kebajikan) atas pekerjaannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah kamu menghukum kami jika kami lupa atau kami salah. Ya Tuhan kami, janganlah kami membebani kami seberat yang Engkau lakukan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, jangan berikan kami sesuatu yang tidak dapat kami tanggung. Ampunilah kami; ampunilah kami; dan kasihanilah kami. Karena Anda adalah sekutu kami, tolong dukung kami dalam perjuangan kami melawan orang-orang yang tidak percaya*."[55]

Jika seseorang menjauh dari Allah dan Rasul-Nya, ia akan lebih rentan mengalami stres dan penolakan terhadap diri sendiri. Namun, jika seorang hamba meyakini bahwa setiap ujian diberikan sesuai dengan kemampuannya, maka kasus-kasus bunuh diri yang terjadi di

[54] Sopian Andri Sopandi, dkk. "*Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Stres Belajar Siswa*". Penelitian Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia. 2022. hal.19

[55] Departemen Agama Ri, Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya Surah Yusuf, Hal. 61

sekitar kita dapat diminimalisir. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Citrra Ramadhandy dkk "Teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan adaptif. Konseling kognitif-perilaku diharapkan dapat memunculkan restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pemikiran irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang, sehingga dapat menciptakan perubahan emosi dan pola pikir ke arah yang lebih positif.[56]

[56] Ramadhanty Citra, dkk. *Teknik Kognitif Resructuring (Pandangan Islam)*. Penelitian Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. 2023 hal.91

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengatasi stres belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa, dengan rincian sebagai berikut:

1. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa skor total dan nilai rata-rata stres belajar sebelum dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* adalah 98,8, yang termasuk dalam kategori tinggi.
2. Hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan menunjukkan penurunan skor rata-rata menjadi 47,8, yang berada dalam kategori sangat rendah.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan uji statistik hipotesis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Restructuring*. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00, yang berarti 0,00 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengatasi stres belajar siswa di SMA Negeri 5 Langsa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi konselor, guru BK disekolah disarankan untuk melaksanakan beberapa layanan konseling kelompok untuk mengurangi tingkat stress belajar para siswa.
2. Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi stres belajar.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai variabel-variabel lain yang berhubungan dengan stres belajar siswa, serta memperluas teori-teori mengenai *Cognitive Restructuring* dan meningkatkan jumlah sampel.
4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berfokus pada efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi stres belajar siswa.