

PENERAPAN *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENINGKATKAN *LOCUS OF CONTROL* PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK

Siti Fatimah¹, Maya Masyita Suherman², Euis Eti Rohaeti³.

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP Siliwangi, Cimahi
email: sitifatimah432@gmail.ac.id

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP Siliwangi, Cimahi
email: mayasuherman57@gmail.com

³Program Studi Matematika, IKIP Siliwangi, Cimahi
email: e2rt@yahoo.com

Abstract

Difficulties experienced by students will be perceived as a burden that exceeds the limits of students' ability and may impact negatively on the students way of thinking as well as their behavior as indicated by their inability to assess himself in overcoming obstacles or pressures. Thus, it is necessary for the student to have an ability to control the events or situations that are happening or will happen which are known as locus of control. This study aims to examine the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in improving the locus of control of students who experience academic stress. This study uses a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design pattern. The results of a preliminary study of 162 students found that 3.7% of students experienced high academic stress, 35.2% moderate, and 61.1% low. The research subjects were students who were in the categorized as high academic stress as many as 6 people who were then given a locus of control questionnaire to measure the effectiveness before and after the administration of cognitive-behavioral therapy treatments. The results of data analysis obtained $0.028 < 0.05$ indicated that there was a difference between the level of locus of control before and after treatment is given so that it can be interpreted that cognitive-behavioral therapy gave significant contribution in increasing the locus of control of students who experience academic stress.

Keywords: *Cognitive-Behavioral Therapy, Locus of Control, Academic Stress.*

Abstrak

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh peserta didik akan dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan peserta didik dan akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang perlu upaya yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik adalah memiliki kemampuan untuk mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya atau sering disebut dengan *Locus of control*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *cognitive-behavioral therapy* dalam meningkatkan *locus of control* siswa yang mengalami stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan pola *one group pretest-posttest design*. Hasil studi pendahuluan terhadap 162 siswa didapatkan 3,7% siswa yang mengalami stres akademik tinggi, 35,2% sedang, dan 61,1% rendah. Subyek penelitiannya adalah siswa yang berada pada kategori stres akademik tinggi yaitu sebanyak 6 orang yang kemudian diberi angket *locus of control* untuk mengukur keefektifan sebelum dan sesudah pemberian treatment *cognitive-behavioral therapy*. Hasil analisis data didapatkan $0,028 < 0,05$ artinya ada perbedaan antara tingkat *locus of control* sebelum dan sesudah diberikan treatment sehingga dapat diartikan bahwa *cognitive-behavioral therapy* berhasil meningkatkan *locus of control* peserta didik yang mengalami stres akademik.

Kata Kunci: *Cognitive-Behavioral Therapy, Locus of Control, Stres Akademik.*

PENDAHULUAN

Di sekolah, peserta didik memiliki tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik dan non akademik. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan mampu mengelola keduanya dengan baik meskipun kadang mengalami hambatan dalam hal tersebut. Menurut Winkel (Fatimah, 2018) kesulitan atau hambatan yang dialami oleh peserta didik yang berupa bidang akademik (proses belajar mengajar) antara lain yang berhubungan dengan biaya pendidikan, fasilitas belajar yang terbatas, sekolah jauh dari tempat tinggal, pergaulan dengan teman sebaya, dan mengalami stres. Sedangkan kesulitan siswa dalam bidang non-akademik seperti kurang mampu untuk belajar secara mandiri, kurang berhasil memahami bahan pembelajaran, kurang mampu mengatur waktu, motivasi belajar yang rendah, salah memilih jurusan, hubungan dengan guru tidak harmonis, dan sebagainya. Hal tersebut sesuai dengan pendapatnya Misra & Castillo, Watson & Watson (Karaman, Lerma, Vela, Watson, 2019) yang menyatakan bahwa tekanan akademik dapat menguras tingkat kesejahteraan subyektif dan menyebabkan mendapatkan nilai yang lebih rendah. Kesulitan-kesulitan tersebutlah yang bisa menyebabkan stres. Stres akademik diartikan sebagai reaksi terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan peserta didik dengan ditandai adanya gejala pikiran dan gejala perilaku (Fatimah, 2015).

Menurut Beck dan Judith (azmi, Nurihsan, Yudha, 2017) stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilakunya. Untuk itu, perlu upaya yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik adalah memiliki kemampuan untuk mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya sehingga tidak akan terjebak ke dalam stres

akademik. Kemampuan untuk mengendalikan diri tersebut sering disebut dengan *Locus of control*. Rotter (Engko dan Gudono, 2007) mendefinisikan *Locus of control* sebagai cara pandang seseorang bahwa dia dapat mengendalikan atau tidak untuk sebuah peristiwa yang sedang terjadi. *Locus of control* terbagi dua yaitu internal (memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat mengatur dan mengarahkan hidupnya serta bertanggungjawab terhadap pencapaian apapun yang diterimanya) dan eksternal (memiliki keyakinan bahwa pengendali dari segala aspek dalam kehidupannya dan penguat yang diterimanya adalah keberuntungan, nasib, atau karena orang lain di luar dirinya).

Dari semua yang telah dipaparkan, maka diperlukan perhatian dan penanganan khusus yang mampu menetralsir berbagai penyebab terjadinya stres akademik dan meningkatkan *locus of control* peserta didik yaitu dengan *cognitive-behavioral therapy*. Teknik ini mengenalkan bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup yang disebabkan oleh kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. Pandangan yang salah tersebut mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan yang mengarah pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi. Memahami penyimpangan kognitif juga akan membantu dalam melemahkan pikiran tidak rasional dan akhirnya mematahkan hubungan emosional antara situasi atau peristiwa mengganggu dengan reaksi yang biasa dilakukan terhadap situasi tersebut. Pemahaman ini mengajarkan bagaimana bertindak dan melakukan sesuatu secara berbeda sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik (Rosensvald & Oei, 2011).

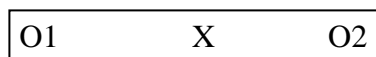
Teknik *cognitive-behavioral therapy* (Dobson, 2010) telah berhasil dalam mengatasi permasalahan gangguan *mood*

(*Unipolar Depression, Bipolar Disorder*), gangguan kecemasan (*Specific Phobia, Social Anxiety Disorder, Obsessive–Compulsive Disorder, Panic Disorder with or without Agoraphobia, Posttraumatic Stres Disorder, Generalized Anxiety Disorder*), gangguan makan (*Bulimia Nervosa, Binge-Eating Disorder, Anorexia Nervosa*), dan gangguan lainnya (*Schizophrenia, Marital Distres, Anger and Violent Offending, Sexual Offending, Chronic Pain, Personality Disorders, Substance Use Disorders, Somatoform Disorders*).

Berdasarkan sejumlah kelebihan atau keunggulan *Cognitive-Behavioral Therapy* yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti berasumsi bahwa *Cognitive-Behavioral Therapy* dapat Meningkatkan *Locus Of Control* Peserta didik Yang Mengalami Stres Akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental design* karena adanya manipulasi peubah bebas yang berupa perlakuan atau *treatment* (Gay dalam Furqon, 2009). Eksperimen kuasi mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2010). Penelitian ini juga menggunakan pola *one group pretest-posttest design* karena kelompok tersebut dibandingkan antara sebelum dan sesudah *treatmen*. Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut:



Gambar 1. Pola Penelitian

Keterangan :

O1 : *pretest*, sebelum diberikan perlakuan
 O2 : *posttest*, setelah diberikan perlakuan
 X : perlakuan yang diberikan yaitu *cognitive-behavioral therapy*

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik

pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010). Adapun kuesioner yang digunakan merupakan model skala likert. Aspek yang akan diungkap dalam skala *locus of control* ini meliputi bekerja keras, inisiatif, usaha menemukan solusi, berfikir efektif, dan persepsi kesuksesan. Data mengenai *locus of control* diperoleh dari penyebaran kuesioner dan responden menjawab pernyataan dengan cara memilih alternatif respon yang telah disediakan yaitu “Sangat Tidak Sesuai” (STS), “Tidak Sesuai” (TS), “Cukup Sesuai” (S), “Sesuai” (S), dan “Sangat Sesuai” (SS).

Adapun untuk sampel penelitiannya ditentukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, maka yang menjadi subjek penelitian berasal dari peserta didik yang masuk ke dalam kategori stres akademik tinggi yaitu sebanyak 6 peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Tabel 1. 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 tugas-tugas akademik dan non akademik sebagai beban yang cukup melebihi batas kemampuannya. Setelah itu, dilakukan

pengujian terhadap tingkat *locus of control*nya.

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. Adapun hasil pengujian *locus of control* sebelum dan sesudah pemberian treatment adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Data
Test Statistics^b

	Post Test - Pre Test
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel diatas, pengujian keseluruhan data antara sebelum dan sesudah treatment adalah nilai probabilitas (Sig.) 0.028 sehingga dapat disimpulkan bahwa $p < \alpha$ yaitu $0.028 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian treatment menggunakan *cognitive-behavioral therapy*. Dengan kata lain, bahwa *cognitive-behavioral therapy* efektif dalam meningkatkan *locus of control* siswa yang mengalami stress akademik.

Cognitive-behavioral therapy juga telah banyak dijadikan sebagai pendekatan dalam menangani berbagai permasalahan dalam beberapa penelitian. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ilfiandra (2008) tentang prokrastinasi mahasiswa; Fatimah (2015) tentang stres akademik; Agustin (2009) tentang kejenuhan belajar; Mastur, DYP, Sugiharto, Sukiman (2012) tentang kepercayaan diri.

Cognitive-behavioral therapy efektif karena pada konseling ini peserta didik diajarkan untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan

keyakinan individu tentang suatu masalah yang sedang dihadapi (Oemarjoedi dalam Rusmana, 2009). Selain itu, *cognitive-behavioral therapy* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan individu dalam menyadari pikiran dan emosinya, mengidentifikasi situasi, pikiran, dan perilaku yang mempengaruhi emosinya, dan meningkatkan perasaan dengan mengubah pikiran dan perilaku yang *disfungsional* (Cully & Teten, 2008).

Rector (2010) juga berpendapat bahwa dalam *cognitive-behavioral therapy* peserta didik dibantu untuk belajar mengidentifikasi, bertanya dan mengubah pikiran, sikap, keyakinan, dan asumsi yang terkait dengan masalah yang dihadapinya serta berhubungan dengan reaksi emosi dan perilaku pada suatu situasi. Kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi tersebut dapat dilihat dari lembar kerja yaitu peserta didik sudah mampu mengidentifikasi kondisi atau keadaan yang dapat menyebabkan peserta didik berperilaku stres akademik. Sedangkan kemampuan peserta didik untuk bertanya dapat dilihat dari proses konseling pada bagian *consequence* dalam mempertahankan pikiran atau *belief* tersebut. Kemudian kemampuan peserta didik dalam mengubah pikiran, sikap, dan keyakinannya dapat dilihat juga pada saat proses konseling berlangsung yaitu pada tahapan *disputing*, dimana peserta didik mencari pemecahan masalah dari setiap masalah yang sedang dihadapinya.

Keefektifan penggunaan *cognitive-behavioral therapy* dalam penelitian ini didukung juga karena peserta didik yang menjadi sampel penelitian adalah remaja, yang secara idealnya sudah mampu berpikir kritis dan mampu menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik. Sehingga remaja sudah dikatakan mampu untuk mengidentifikasi, bertanya, dan mengubah pikiran, sikap, keyakinan, dan asumsi yang terkait dengan masalah yang dihadapinya serta berhubungan dengan reaksi emosi dan perilaku pada suatu situasi (Piaget dalam Santrock, 2012).

Remaja juga tidak berkembang secara optimal pada semua aspek karena menurut Piaget (Santrock, 2012) perkembangan remaja berbeda-beda tiap individualnya tergantung pada keterampilan-keterampilan yang dianggap paling penting dalam sebuah budaya tertentu. Oleh karena itu peserta didik yang berada pada tahapan remaja membutuhkan keterampilan untuk mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya atau sering dikenal dengan *locus of control*.

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.

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.

Kesulitan untuk merubah keyakinan (*belief*) konseli bisa saja dikarenakan dikarenakan proses pelaksanaan cognitive-behavioral therapy meliputi beberapa tahapan yaitu konseli diajarkan untuk belajar mengidentifikasi, bertanya dan mengubah pikiran, sikap, keyakinan, dan asumsi yang terkait dengan masalah yang dihadapinya serta berhubungan dengan reaksi emosi dan perilaku pada suatu situasi (Rector, 2010).

Pada masa remaja perubahan perkembangan dalam pemrosesan informasi yang menurut Kuhn & Franklin (Santrock, 2007) sering dijadikan acuan

untuk secara bertahap mengembangkan potensi untuk mengelola dan menyebarkan sumber daya kognitifnya dengan cara-cara tertentu secara terkontrol dan bertujuan.

Sehingga 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.

Sehingga pemecahan masalah untuk hal ini adalah peserta didik harus dapat mengontrol persepsinya supaya dapat memiliki kekuatan untuk mengendalikan sumber stres dengan yakin karena kebanyakan sumber stres terjadi karena pengaruh apa yang kita lihat atau dengar (Yusuf, 2009).

SIMPULAN

Tingkat stres akademiknya berada dalam kategori sedang, sehingga peserta didik diharapkan memiliki kemampuan untuk mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya atau sering disebut dengan *Locus of control*. Hasil penelitiannya adalah *cognitive-behavioral therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *locus of control* siswa yang mengalami stres akademik terlihat dengan adanya peningkatan skor pada hasil sesudah diberikan treatment.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2009). *Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Azmy, A. N, Nurihsan, A. J, dan Yudha, E. S. Deskripsi Gejala Stres Akademik

- dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Vol. 1, No. 2, Juli 2017: 197-208. P-ISSN 2541-2779|| E-ISSN 2541-2787.
- Cully, A. & Teten, A. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houston: Departement of veterans affairs south central MIRECC.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies. (third Edition)*. New York : The Guilford Press.
- Engko, C. & Gudono. (2007). Pengaruh Kompleksitas Tugas dan Locus of Control Terhadap Hubungan Antara Gaya Kepemimpinan dan Kepuasan Kerja Auditor. *JAAI VOLUME 11 NO.2, Desember 2007* :105-124.
- Fatimah Siti. (2015). Efektivitas Konseling Kognitif-Prilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik. Tesis . Universitas Pendidikan Indonesia
- Fatimah, S. (2018). Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow. Vol. 2, No. 1, Januari 2018 DOI: 10.22460/q.v2i1p31-40.643 p-ISSN: 2614-6223 e-ISSN: 2614-2198.
- Furqon. (2009). *Statistika terapan untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ilfiandra. (2008). *Model konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. doi:10.1002/jocc.12113.
- 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>.
- 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.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1*, Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.