

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan fundamental dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan kapasitas intelektual, spiritual, dan emosionalnya. Pendidikan memberikan landasan bagi individu untuk memiliki kekuatan nilai-nilai religius, kemampuan mengendalikan diri, karakter yang kuat, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.<sup>1</sup> Dengan adanya proses pendidikan, siswa dapat mengalami pertumbuhan pribadi, menstimulasi daya kreativitas, serta menggali dan mengembangkan potensi yang terpendam dalam dirinya. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menambah pengetahuan, tetapi juga sebagai jalan untuk membentuk kepribadian dan kemampuan individu secara menyeluruh.

Landasan hukum Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mewujudkan kondisi ideal yang senantiasa diupayakan melalui proses pembelajaran, khususnya di lingkungan sekolah. Jalur pendidikan formal maupun nonformal merupakan sarana penting dalam meraih keberhasilan pendidikan.

---

<sup>1</sup> Barseli dkk., "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar."

Pendidikan dipandang sebagai suatu proses yang sadar dan dirancang dengan matang, di mana interaksi antara pendidik dan peserta didik diarahkan pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Proses ini harus menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung terciptanya keseimbangan antara proses dan hasil belajar demi pengembangan peserta didik secara utuh.

Salah satu prinsip utama dalam pendidikan adalah pengembangan potensi individu. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan harus berorientasi pada peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Peserta didik dipahami sebagai pribadi yang sedang bertumbuh dan memiliki potensi yang perlu digali dan dikembangkan secara optimal. Tugas utama dari pendidikan adalah membantu peserta didik dalam mengenali dan memaksimalkan potensi tersebut, sehingga mereka mampu menjadi pribadi yang mandiri, kreatif, dan produktif dalam kehidupannya.

Tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk memperluas akses terhadap pendidikan yang berkualitas secara merata bagi seluruh warga negara Indonesia. Dalam mewujudkan tujuan ini, proses belajar harus dilihat sebagai kegiatan aktif yang memerlukan motivasi, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Pendidikan diharapkan dapat melahirkan generasi muda yang tangguh, berkarakter kuat, dan mampu berkontribusi dalam pembangunan nasional. Lebih dari itu, pendidikan juga menjadi sarana penting dalam menanamkan nilai moral, etika, dan keterampilan hidup yang esensial bagi kehidupan bermasyarakat.

Salah satu wujud nyata dari pelaksanaan pendidikan adalah keberadaan lembaga pendidikan seperti Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Utami dkk, sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang perkembangan peserta didik secara menyeluruh.<sup>2</sup> Fatimah dan Rosa menyatakan bahwa masa remaja yang diisi oleh siswa SMA merupakan masa transisi yang sangat menentukan, khususnya dalam pencapaian keberhasilan akademik.<sup>3</sup>

Sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga menjadi ruang bagi siswa untuk membangun karakter, menjalin relasi sosial, dan menyiapkan diri menghadapi tantangan abad ke-21, seperti beban tugas yang meningkat, dinamika perubahan kurikulum, serta tekanan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan sosial. Di sekolah siswa juga melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai keberhasilan belajar seperti mengerjakan tugas, praktikum, memahami materi pelajaran, presentasi, membuat proyek dan lain lain. Tidak bisa disangkal bahwa siswa merasa terbebani oleh situasi tersebut demi mencapai standar hasil belajar yang memuaskan. Wardah menuturkan Sekolah memiliki arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswanya. Sekolah diharapkan mampu untuk memenuhi beberapa kebutuhan dan mempersiapkan siswa untuk menghadapi masa depan.<sup>4</sup> Namun secara

---

<sup>2</sup> Lindawati dkk., “Pengaruh Komunikasi Siswa SMK dengan Orang Tua, Guru, dan Teman Sebaya terhadap Kematangan Kariernya.”

<sup>3</sup> Winei dkk., *Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa.*

<sup>4</sup> Wardah, “Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying.”

bersamaan, sekolah memberikan berbagai tuntutan kepada siswa yang nyatanya malah menjadi sumber tekanan terkhusus secara emosional.

Tuntutan akademik di lingkungan sekolah menengah atas (SMA) sering kali menjadi salah satu faktor utama penyebab stres yang dialami oleh siswa. Tekanan untuk meraih nilai yang tinggi, persiapan menghadapi ujian nasional dan seleksi masuk perguruan tinggi, serta beban tugas dan pekerjaan rumah yang menumpuk, menjadi beban psikologis yang signifikan. Tidak hanya dituntut untuk unggul dalam aspek kognitif, siswa juga diharapkan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, memiliki keterampilan sosial yang baik, serta mampu menjaga disiplin dan kedisiplinan belajar. Pada saat peneliti mewawancarai siswa mereka berpendapat bahwa sumber utama yang membuat mereka mengalami stress yaitu tuntutan tugas yang banyak dari salah satu mata pelajaran.

Selain itu, lingkungan belajar yang kompetitif dan ekspektasi tinggi dari orang tua maupun guru memperparah tekanan yang dirasakan siswa. Ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut, mereka dapat mengalami kecemasan, kelelahan mental, hingga menurunnya motivasi belajar. Kurangnya waktu istirahat, minimnya dukungan emosional, serta pengelolaan waktu yang kurang efektif turut memperparah kondisi ini. Dalam jangka panjang, permasalahan ini bisa menyebabkan seorang siswa mengalami stress.

Stress dapat diartikan sebagai suatu keadaan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dan sumber daya yang dimiliki untuk

mengatasi masalah tersebut. Siswa jadi mengalami ketidaknyamanan psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Dalam proses belajarnya seorang siswa dituntut untuk mencapai menyelesaikan studinya berupa tugas-tugas dan ujian-ujian di akhir pembelajaran. Selain tugas akhir, tahap-tahap pembelajaran juga harus dilalui, tahap ini berupa ujian harian, observasi, ujian kompetensi dan dari proses belajar lainnya. Disisi lain seorang siswa juga sering mengalami kesulitan dalam menerima pembelajaran yang berlangsung dikelas. Karena banyaknya pekerjaan yang harus dikerjakan dan ditambah tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang kurang baik dan tugas pembelajaran yang menumpuk hal tersebut yang membuat siswa sering mengalami stress akademik.<sup>5</sup>

Stress akademik adalah kemampuan seorang siswa untuk menguasai suatu materi pelajaran secara maksimal tetapi dalam kenyataannya siswa tidak menguasainya dalam waktu yang telah ditentukan, dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stress belajar.<sup>6</sup> Stress akademik mengacu pada persepsi siswa mengenai banyaknya pengetahuan yang perlu mereka kuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk memperoleh pengetahuan tersebut. Stress akademik merupakan stress yang berkaitan dengan aktivitas belajar siswa di sekolah, stress yang berupa ketegangan yang timbul karena

---

<sup>5</sup> Elias dkk., "Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia."

<sup>6</sup> Rahma dkk., *Identifikasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Ips Di Smpn 35 Medan*.

faktor akademik yang dialami siswa, stres yang menimbulkan distorsi pada pikiran dan tubuh siswa, mempengaruhi fisik, emosi dan tingkah laku.

Secara kognitif siswa akan sulit memusatkan perhatian dalam belajar, dan sulit mengingat pelajaran, secara afektif dalam diri siswa akan muncul rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, dan frustrasi. Sementara itu, dari sisi fisiologis tampak gejala seperti wajah memerah atau pucat, tubuh lemas dan tidak fit, detak jantung yang cepat, gemetar, nyeri perut, pusing, tubuh terasa kaku, serta keluarnya keringat dingin. Lalu dampak tingkah laku yang muncul akibat stres akademik antara lain seperti merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan, dimana semua hal ini apabila terus terjadi dapat menurunkan prestasi akademik siswa tersebut dan justru akan menjerumuskan siswa pada kegiatan tidak baik. Stress akademik juga berpengaruh dalam kinerja akademik siswa, seperti stress yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga berdampak negative pada hasil belajar siswa.<sup>7</sup>

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stress tinggi cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah, dengan penurunan kinerja mencapai 20% dibandingkan dengan siswa yang tidak mengalami. Data dari Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi gangguan psiko-afektif di Jawa Timur adalah 6,28%, dengan tingkat stres siswa berkisar antara 36,7% hingga

---

<sup>7</sup> Khan dkk., "Influence of Test Anxiety on Students' Academic Achievement at Secondary Level. | Ilkogretim Online | EBSCOhost," vol. 20.

71,6%. Ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang luas di kalangan pelajar di Indonesia.

Sebuah studi menemukan bahwa 40% siswa SMA mengalami gejala kecemasan yang terkait dengan stress akademik, dan 20% diantaranya mengalami depresi.<sup>8</sup> Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), 1 dari 3 remaja di Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami masalah stres, sedangkan 1 dari 20 remaja mengalami stres dalam 12 bulan terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyaknya siswa khususnya siswa SMA yang memiliki gangguan kesehatan mental akibat dari stress akademik.

Dampak dari adanya stress akademik tidak akan terjadi jika tidak ada penyebab yang mengawalinya. Menurut Baumel bahwa stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya.<sup>9</sup> Tekanan dari orang-orang terdekat juga berpengaruh dalam terjadinya stress akademik karena banyaknya tuntutan yang harus dicapai namun berbanding terbalik dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Orang tua biasanya hanya tau dari perolehan nilai yang didapat oleh siswa namun mereka tidak tahu bahwa sebenarnya anaknya dalam meraih hasil belajar yang memuaskan terdapat tekanan atau pressure yang berat. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak

---

<sup>8</sup> Andrews, "Bibliography of Urban History 2017."

<sup>9</sup> Dwika Sukma Dewi dkk., "Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling."

memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar.<sup>10</sup> Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah. Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan.

SMA Negeri 1 Boyolangu, sebagai salah satu sekolah favorit di kabupaten tulungagung, dikenal memiliki reputasi yang unggul baik dari segi prestasi akademik maupun non akademik. Tingginya ekspektasi untuk meraih nilai ujian yang tinggi, lolos perguruan tinggi ternama, serta tampil aktif dalam berbagai kompetisi dan ekstrakurikuler, menciptakan atmosfer persaingan yang sangat ketat di kalangan siswa. Stress akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa selama proses pendidikan. Fenomena ini juga tampak nyata di lingkungan SMAN 1 Boyolangu, dimana berbagai tuntutan akademik menjadi faktor yang dominan penyebab stress pada siswa.

Tekanan ini diperkuat oleh harapan orang tua, guru dan masyarakat setempat yang menempatkan SMA Negeri 1 Boyolangu sebagai simbol keberhasilan pendidikan, sehingga siswa merasa terbebani untuk terus tampil sempurna. Kondisi seperti ini menyebabkan siswa menunjukkan tanda-tanda stress seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, cemas berlebihan menjelang ujian, hingga menarik diri dari interaksi sosial.

---

<sup>10</sup> Taufik dkk., “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang.”



Dari hasil wawancara pra penelitian yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Boyolangu dengan guru BK didapatkan bahwa rata-rata siswa yang mengalami stress akademik berada di kelas XI. Faktor penyebab siswa dapat mengalami stress akademik karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan dari berbagai mapel. Siswa yang mengalami stress akademik cenderung untuk menunda nunda mengerjakan tugas hal tersebut yang membuat beban tugas semakin banyak sehingga ketika siswa ingin mengerjakan tugas mereka bingung untuk memulai mengerjakan yang terlebih mana dahulu sehingga hal tersebut membuat siswa mengalami kesulitan belajar atau stress akademik. Siswa juga terlihat lesu, perasaan cemas, mudah marah dan tidak semangat untuk mengerjakan tugas padahal mereka memiliki tugas yang banyak.

Dalam mengetahui siswa yang mengalami stress akademik, guru bekerjasama dengan guru mapel untuk melaporkan siswa yang sekiranya perlu untuk diberikan bantuan dalam kesulitan belajar. Guru BK dapat mengidentifikasi dengan laporan dari guru mapel yang mendapati siswa sering ijin sakit atau kalau tidak, biasanya siswa sering pergi ke uks padahal banyak tugas yang harus dikerjakan. Guru BK mengungkapkan bahwa ada sebagian anak yang mengalami stres dengan gejala bolos sekolah, perasaan cemas dengan mondar mandir keluar masuk kelas dan diam dalam kelas. Selain itu sejalan dengan perkataan guru BK, guru wali kelas juga mengungkapkan bahwa ada beberapa anak yang mengalami kelelahan, sakit kepala dan gangguan konsentrasi yang dikarenakan terlalu lama belajar di dalam kelas.

Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis peserta didik sering membuat peserta didik kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman mereka membuat penilaian subjektif menjadi negatif yang dapat terjadi dimana peserta didik berada sehingga menyebabkan konflik dengan diri sendiri dan sebagainya. Keterbatasan tersebut membuat peserta didik memiliki persepsi yang irasional sehingga akibat yang muncul adalah stres akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui jika stres akademik pada peserta didik timbul dikarenakan kecenderungan yang didasari oleh keyakinan diri negatif yang menimbulkan perilaku salah pada diri individu. Menurut teori yang dikembangkan oleh John Sweller, menjelaskan bahwa beban kognitif yang tinggi dapat menyebabkan stress. Dalam konteks akademik, jika siswa dihadapkan pada materi yang terlalu sulit atau terlalu banyak informasi dalam waktu singkat, mereka dapat mengalami stress yang berlebihan. Oleh karena itu, dibutuhkan layanan konseling yang menekankan pada kognitif dan perilaku.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam merombak pola pikir atau keyakinan yang keliru adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan sebuah pendekatan dalam konseling yang berfokus pada upaya merestrukturisasi atau memperbaiki distorsi kognitif yang muncul akibat pengalaman-pengalaman negatif yang dialami siswa, baik secara emosional, mental, maupun fisik. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran,

perasaan, dan perilaku, sehingga mereka dapat mengelola stres serta tantangan psikologis lainnya secara lebih adaptif.

Dalam konteks stress akademik, banyak siswa mengalami tekanan akibat cara berfikir yang irasional, seperti takut gagal, merasa tidak mampu, atau membandingkan diri secara berlebihan dengan teman sebaya. Pikiran-pikiran negative ini sering kali menjadi pemicu utama munculnya stress dan gangguan dalam proses belajar. Selain itu, CBT juga melibatkan latihan keterampilan perilaku seperti relaksasi, manajemen waktu, dan instruksi diri (*self-instruction*), yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan secara efektif. Salah satu teknik utama yang digunakan dalam CBT untuk mencapai tujuan tersebut adalah teknik *Self-Instruction* atau instruksi diri.

Teknik *Self-Instruction*, yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, merupakan bagian dari strategi intervensi perilaku kognitif yang dirancang untuk melatih individu agar mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya melalui dialog internal yang positif. Dalam praktiknya, teknik ini membantu peserta didik mengenali dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang sering muncul dalam diri mereka. Selanjutnya, mereka diajarkan untuk menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan afirmasi positif yang membangun motivasi diri. Melalui tahapan ini, peserta didik dilatih untuk mengendalikan reaksi emosionalnya, menenangkan pikiran serta tubuh, dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, teknik *Self-Instruction* tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga membantu

siswa membuat keputusan yang lebih tepat dan rasional dalam menghadapi berbagai situasi akademik maupun pribadi.<sup>11</sup>

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sayekti (2016) pada siswa kelas XI di MA Yarobbi Grobogan menyoroti efektivitas teknik *self-instruction* dalam menurunkan tingkat stres akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* mampu memberikan dampak positif dalam mengelola stres yang dialami siswa, khususnya dalam konteks tekanan akademik. Selain berfungsi untuk menurunkan stres, teknik ini juga terbukti membantu siswa dalam mengubah pola pikir yang negatif, menata kembali perasaan yang tidak adaptif, serta merespons tekanan fisik akibat stres secara lebih konstruktif. Secara keseluruhan, pendekatan ini tidak hanya menurunkan tingkat stres akademik, tetapi juga meningkatkan kemampuan siswa dalam mengambil tindakan yang lebih positif dan menunjukkan perubahan perilaku yang mengarah pada perbaikan kondisi psikologis.

Merujuk pada hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi. Efektivitas teknik ini memberikan dasar yang kuat bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian sejenis, khususnya dalam konteks pendidikan menengah atas. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik dan terdorong untuk melanjutkan studi mengenai penerapan teknik *self-instruction* sebagai

---

<sup>11</sup> Nurmaliyah, "Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction."

pendekatan alternatif dalam menurunkan stres akademik pada peserta didik, guna memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: *“Efektivitas Konseling CBT Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa di SMAN 1 Boyolangu”*.

#### **A. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah proses mengidentifikasi permasalahan yang akan dijadikan sebagai rumusan masalah penelitian. Dari latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan identifikasi permasalahan yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Didalam pendidikan motivasi belajar dan kinerja akademik merupakan salah satu factor yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.
2. Data menunjukkan bahwa banyak siswa SMA mengalami stress akademik.
3. Pendekatan konseling CBT dapat membantu siswa dalam mengurangi tingkat stress akademik.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stress akademik sebelum dan sesudah perlakuan konseling CBT Teknik *Self Instruction*?
2. Apakah konseling CBT dengan teknik *Self Instruction* efektif dalam mengurangi tingkat stress akademik siswa di SMAN 1 Boyolangu?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stress akademik sebelum dan sesudah perlakuan konseling CBT dengan teknik *Self Instruction*.
2. Untuk mengetahui apakah konseling CBT dengan teknik *Self Instruction* efektif dalam mengurangi tingkat stress akademik siswa di SMAN 1 Boyolangu

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Penelitian Secara Teoritis

Penelitian ini memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Self-Instruction* dalam menangani masalah psikologis remaja, khususnya stress akademik.

2. Manfaat Penelitian Secara Praktis

- a. Konselor Sekolah

Penelitian ini memberikan alternatif strategi intervensi yang terukur dan sistematis untuk membantu siswa mengelola stress akademik.

Konselor dapat menerapkan teknik *Self-Instruction* sebagai layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif dan kontrol siswa.

b. Siswa/i

Memberikan wawasan dan keterampilan baru dalam mengatasi stress akademik secara mandiri melalui teknik *Self-Instruction*, sehingga siswa menjadi lebih tanggung secara mental, mampu mengelola emosi dan meningkatkan motivasi belajar.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan studi lanjutan, baik dengan subjek yang lebih luas, teknik CBT lainnya, maupun penggabungan dengan variabel lain seperti efikasi diri, kecemasan atau prestasi belajar.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling bidang pribadi

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek pada penelitian ini adalah memberikan layanan Konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stress akademik siswa

### 3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI-10 dan XI-12 SMA Negeri 1 Boyolangu.

### 4. Ruang lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Boyolangu

### 5. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025

## **F. Penegasan Variabel**

Tujuan penegasan variable dalam penelitian ini dalam ini adalah untuk menghindari penafsiran yang digunakan dalam penelitian daik dalam segi konseptual maupun operasional. Adapun penegasan variabel diantaranya yaitu:

### 1. Penegasan Konseptual

#### a) Stress akademik

Stress akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul akibat meningkatnya ekspektasi terhadap prestasi akademik ditengah suasana persaingan yang semakin intens

#### b) Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Konseling CBT merupakan yang menitikberatkan pada resturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.



## 2. Penegasan Operasional

a) Stress akademik merupakan suatu kondisi atau kejadian ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, terhadap prestasi akademik sehingga menimbulkan kelelahan mental di tandai sulit konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, berpikir negative, cemas, marah, dan frustrasi, lelah jantung berdebar-debar, lemas berkeringat dingin, sakit kepala, sakit perut, menunda pekerjaan, tidak mengerjakan tugas, malas dan membolos

### b) Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Konseling CBT merupakan Pendekatan konseling yang fokus yang fokus pada mengubah cara berfikir yang keliru atau negative, yang muncul akibat pengalaman yang menyakitkan baik secara fisik maupun emosional.

## G. Sistematika Penulisan

### 1. Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi penjelasan mengapa penelitian dilakukan (latar belakang) masalah yang ditemukan, batasan dalam penelitian, rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai, manfaat penelitian, ruang lingkup pembahasan, penjelasan istilah penting (variable), serta susuna penulisan skripsi.

## **2. Bab II Landasan Teori**

Bab ini membuat teori-teori yang berhubungan dengan topik yang diteliti, hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan, kerangka berpikir penelitian, serta dugaan sementara atau hipotesis yang akan diuji.

## **3. Bab III Metode Penelitian**

Bab ini menjelaskan secara lengkap bagaimana penelitian dilakukan, mulai dari pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, penjelasan tentang variable dan cara mengukurnya, populasi dan sampel, alat atau instrument yang digunakan, cara mengumpulkan data, teknik analisis data, hingga tahapan-tahapan pelaksanaan penelitian.

## **4. Bab IV Hasil Penelitian**

Bab ini berisi data dan hasil yang ditemukan selama proses penelitian, yang disajikan dalam bentuk penjelasan atau deskripsi.

## **5. Bab V Pembahasan**

Bagian ini membahas lebih dalam hasil penelitian yang ditemukan dan menghubungkannya dengan rumusan masalah yang telah disusun sebelumnya.

## **6. Bab IV Penutup**

Bab ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian dan saran dari peneliti yang berkaitan dengan topik yang dibahas.