

**PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)  
DALAM MEREDUKSI STRESS AKADEMIK SISWA KELAS X NAUTIKA  
SMK NEGERI 10 SEMARANG**

*Friska Diva Windu Istani<sup>1</sup>, Wiwik Kusdaryani<sup>2</sup>, Desi Maulia<sup>3</sup>*

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas PGRI Semarang

e-mail: \*[1friskadifa@gmail.com](mailto:friskadifa@gmail.com), [2wiwikks1425@gmail.com](mailto:wiwikks1425@gmail.com),  
[3desimaulia.skripsi@gmail.com](mailto:desimaulia.skripsi@gmail.com)

**Abstract.** *As academic stress has been described above, it can be concluded that academic stress is a mental disorder caused by academic demands. This is caused by a response to a condition of mismatch between environmental demands and the actual resources that students have regarding academic achievement and the ability to achieve it, resulting in changes in the individual's response, both physically, psychologically and in their learning performance, as a result of which they are increasingly burdened by various demands and pressure. The aim of this research is to reduce students' academic stress. This research is quantitative research with the type of experimental research. The population of this research was students of SMKN 10 Semarang class X majoring in Nauticals, the sample taken was 41 students. The sampling technique in this research refers to purposive sampling or objective sampling. The results of data analysis using the t-test where the Paired T-Test output, t-test sig value in the output table <0.05. And in the normality test for each test the sig was 0.447 and 0.320 for each test so that there was an influence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling in reducing the academic stress of class X Nautika students at SMK Negeri 10 Semarang. Thus, it can be stated that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling has an influence in reducing the academic stress of class X Nautical students at SMKN 10 Semarang.*

*Keywords: (Group Counseling, REBT, Academic Stress)*

**Abstrak.** *Stress akademik yang telah diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stress akademik adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Hal tersebut disebabkan oleh respon suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu tersebut, baik secara fisik, psikologis maupun performansi belajarnya akibatnya mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi stress akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi*

penelitian ini adalah siswa SMKN 10 Semarang kelas X jurusan Nautika, sampel yang diambil berjumlah 41 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini mengacu pada purposive sampling atau sampel tujuan. Hasil dari analisis data dengan uji-t dimana output Paired T-Test, uji-t nilai sig pada output table  $< 0,05$ . Dan pada uji normalitas masing-masing uji sig nya sebesar 0,447 dan 0,320 pada masing-masing uji sehingga ada pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika di SMK Negeri 10 Semarang. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika di SMKN 10 Semarang.

*Kata kunci:* (Konseling Kelompok, REBT, Stress Akademik)

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya mengantarkan pada perubahan-perubahan tingkah laku baik intelektual, moral maupun sosial seorang manusia agar mampu hidup secara mandiri sebagai individu dan makhluk sosial. Di Indonesia, rancangan yang dibuat oleh pemerintah pada bidang pendidikan dengan landasan oprasionalnya adalah kurikulum. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan tujuan, isi dan bahan pelajaran yang dikembangkan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk tujuan pendidikan tertentu. Adapun kurikulum dalam sistem pendidikan di Indonesia terus mengalami perubahan, perubahan yang terjadi secara terus menerus perlu adanya perbaikan sistem pendidikan nasional, termasuk penyempurnaan kurikulum untuk mewujudkan masyarakat yang mampu bersaing dan menyesuaikan dengan perubahan.

Oleh karena itu pemerintah masih terus mencari kurikulum dan sistem pendidikan yang sesuai dengan masalah yang ada di Indonesia diantaranya yaitu pada tahun 2004 dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), kemudian Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada tahun 2006 dan

Kurikulum 2013, setelah itu pada tahun 2017 menteri pendidikan dan kebudayaan menerapkan *full day school* dimana didalam proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari, yaitu selama 7 sampai 8 jam sehari. Kurikulum baru yang diberi julukan kurikulum merdeka didefinisikan sebagai kurikulum intrakurikuler yang beragam di mana peserta didik cukup waktu mendalami konsep dan menguatkan kompetensi, tetapi pada penerapannya tidak semua sekolah mampu menerapkan kurikulum tersebut dikarenakan kurangnya tenaga pendidik, serta sarana dan prasarana sekolah yang belum memadai. Siswa dilatih untuk mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Dengan hal tersebut, proyek pembelajaran dianggap mampu memunculkan bakat minat serta menguatkan siswa menjadi *problem solver*.

Hasniati (2023) menyatakan bahwa penerapan kurikulum merdeka ini pada dasarnya dapat membawa dampak positif dan negatif. Dampak positifnya yaitu pelajar dapat belajar dengan mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju, sedangkan dampak negatifnya adalah perubahan kurikulum yang begitu cepat sehingga menimbulkan masalah-masalah baru seperti menurunnya prestasi siswa hingga berujung pada timbulnya *stress* terhadap siswa di sekolah. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis siswa. 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 *stress* akademik. Berdasarkan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan penyebaran angket diketahui jika *stress* akademik yang dialami peserta didik di lingkungan sekolah berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik.

*Stress* akademik dapat menjadi permasalahan bagi siswa terutama dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Maka bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive*

*Behavior Therapy* (REBT) dikarenakan memiliki asumsi bahwa individu memiliki beberapa karakteristik, salah satunya yakni pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran sehingga menjadi logis dan rasional. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurlaela (2022) juga menunjukkan bahwa *stress* akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perceraian orang tua, dan layanan konseling kelompok menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu mengurangi *stress* akademik.

## B. LANDASAN TEORI

*Stress* merupakan suatu kondisi yang memerlukan pola respon pribadi karena mengganggu keseimbangan seseorang. Aryani (2016) menyatakan *stress* diartikan sebagai respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang memberikan tekanan pada kehidupan seseorang dan mempengaruhi kesejahteraannya. Secara sederhana *stress* merupakan bentuk respon fisik maupun mental manusia terhadap perubahan lingkungan yang dirasa mengganggu dan dirasa mengancam. Nurlaela (2022) mengemukakan bahwa *stress* merupakan kondisi atau respon emosional yang dialami seseorang ketika terhadap perubahan dalam situasi yang mengancam. Abdurrahman (2021) menyatakan *stressor* atau sumber *stress*, didefinisikan sebagai segala sesuatu yang mengancam keselamatan individu dan memiliki potensi untuk menyebabkan *stress*. Berdasarkan beberapa pengertian *stress* yang telah diuraikan para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa *stress* adalah ketidakseimbangan situasi keadaan atau kondisi yang diinginkan dimana dianggap melebihi kemampuannya sehingga terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk menanganinya sehingga akan mengalami ketidakseimbangan dalam hidupnya.

Menurut Sudarsana (2019) *Stress* akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap

ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya. Aryahi (2016: 25-28) menyatakan *stress* akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Novitasari (2021) mengungkapkan *stress* akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di sekolah. Berdasarkan dari beberapa definisi *stress* akademik yang telah diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *stress* akademik adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Hal tersebut disebabkan oleh respon suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu tersebut, baik secara fisik, psikologis maupun performansi belajarnya akibatnya mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

Siswa yang sedang mengalami *stress* akademik menurut Rahmawati (2021) dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu, kognitif, afektif, behavioral, fisiologis. Merry (2020: 6-13) mengungkapkan aspek-aspek *stress* akademik antara lain, Tekanan dalam belajar (*Pressure from study*), Beban Tugas (*Workload*), Khawatir akan nilai (*Worry about grade*), Ekspektasi diri (*Self-expectation*), dan Keputusasaan (*Despondency*). Tri (2021) menyatakan bahwa aspek-aspek *stress* akademik yang dapat dilihat dari berbagai sumber antara lain, Reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan reaksi penilaian kognitif. Berdasarkan beberapa pendapat diatas aspek pada *stress* akademik diantaranya, tekanan belajar yang dirasakan individu dalam melaksanakan pembelajaran sehari-hari, beban tugas pembelajaran yang harus individu, khawatir akan nilai yang kurang baik, ekspektasi diri merupakan rasa gelisah ketika pencapaian diri individu yang

belum terpenuhi, dan keputusan dengan nilai yang diperoleh tidak sesuai target.

Dinkmeyer & Munro dalam Folastris (2021:21) menyatakan bahwa konseling kelompok melibatkan interaksi sosial yang dinamis antar anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok guna menemukan arah dan cara pemecahan yang tepat. Melalui interaksi tersebut, anggota kelompok akan berbagi pendapat, wawasan, pengalaman, dan perasaan untuk menganalisis serta memecahkan permasalahan yang muncul dalam kelompok. Interaksi antar kelompok sendiri merupakan hubungan yang saling memengaruhi antar anggota kelompok. Menurut Fadhlaturrahman (2021) Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang mana dalam proses konseling dilakukan oleh konselor dengan beberapa konseli dalam dinamika kelompok kecil diwaktu yang bersamaan. Adhiputra, (2015:16) menyatakan bahwa proses konseling kelompok yang dilakukan oleh konselor profesional membantu klien memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya, baik masalah pribadi, sosial, pembelajaran, dan karir, yang menyatakan bahwa hal tersebut ditujukan untuk membantu klien dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya. Dalam beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat membantu dalam pengembangan diri konseli, meningkatkan hubungan antarkelompok, dan membantu memperluas kesadaran diri terhadap berbagai perspektif dan dinamika yang terjadi dalam kelompok. Melalui interaksi tersebut, anggota kelompok akan berbagi pendapat, wawasan, pengalaman, dan perasaan untuk menganalisis serta memecahkan permasalahan yang muncul dalam kelompok.

Menurut Gantina Komalasari dalam Khairi dkk, (2022) bahwa Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Sedangkan menurut Imamah (2020) Konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan proses konseling yang mampu

memperbaiki pikiran-pikiran negatif individu dengan melalui beberapa teknik kognitif, imagery, dan behavioral yang mana teknik tersebut sudah mencakup segala hal yang berkaitan dengan psikis individu. Seplyana (2019) menyatakan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. REBT dikembangkan oleh Albert Ellis dan merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional menjadi rasional. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan proses konseling yang mampu mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. REBT sendiri merupakan pendekatan yang sifatnya direktif yakni pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Sehingga dalam proses konseling REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pemikiran individu.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek inilah yang kemudian menjadi pengaruh terhadap aspek lain yang ada dalam diri seseorang. Sehingga dalam prosesnya konseling dengan pendekatan REBT ini menurut George dan Cristiani dalam Imamah (2020) menyatakan terdapat beberapa tahap yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

a. Tahap pembentukan

Pada tahap ini pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada penjelasan tentang tujuan kegiatan.

b. Tahap peralihan

Pada tahap ini umumnya diwarnai dengan suasana ketidak seimbangan pada tiap-tiap anggota dan merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap berikutnya.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Pada tahap kegiatan ini terdapat beberapa tahap yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap pertama

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional.

2. Tahap kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

3. Tahap ketiga

Pada tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

d. Tahap pengakhiran

Tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut ketika menghentikan pertemuan.

### C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang ditunjukkan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan treatment terhadap tingkah laku siswa untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan tersebut dibandingkan dengan tindakan lainnya. Dan di dalam tindakan eksperimen



disebut treatment, dan disini diartikan sebagai semua Tindakan yang digunakan untuk mengetahui kondisi yang mempenagruhinya. Tujuan dari penelitian eksperimen ini digunakan untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta untuk mengetahui seberapa besar hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan meyediakan kontrol untuk melakukan perbandingan.

#### D. HASIL PENELITIAN

Setelah pelaksanaan penelitian, peneliti memperoleh hasil penelitian dan melakukan pembahasan tentang penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika di SMK Negeri 10 Semarang. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan tryout skala *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang. Peneliti memberikan skala *stress* akademik sebanyak 40 butir soal berdasarkan faktor-faktor dari *stress* akademik tersebut, setelah 40 butir soal tersebut diberikan pada siswa terdapat 27 soal yang valid. Sehingga soal yang telah valid tersebut kemudian digunakan sebagai skala untuk penelitian.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu memperoleh data *stress* akademik yang terjadi pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang sebelum diberikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka dapat diuraikan terlebih dahulu hasil sebelum diberi perlakuan pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang sebanyak 41 siswa, dan diperoleh kondisi awal *stress* akademik. Dari hasil pre-test tersebut maka diambil subjek sebanyak 10 siswa, 5 siswa untuk diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan 5 siswa tidak diberikan perlakuan konselig kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

#### *Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen*

No	Nama	Total Hasil Pre-Test	Kategori
1.	E1	88	Sangat Tinggi

2.	E2	89	Sangat Tinggi
3.	E3	73	Tinggi
4.	E4	70	Tinggi
5	E5	71	Tinggi
Jumlah		391	
Skor Tinggi		89	
Skor Rendah		70	

*Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol*

No	Nama	Total Hasil Pre-Test	Kategori
1.	K1	88	Sangat Tinggi
2.	K2	88	Sangat Tinggi
3.	K3	71	Tinggi
4.	K4	74	Tinggi
5	K5	70	Tinggi
Jumlah		391	
Skor Tinggi		88	
Skor Rendah		70	

Berdasarkan hasil dari pre-test 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah yang terdapat di dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 70 dan skor tertinggi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 88. Dengan demikian diantara kedua kelompok tersebut dapat digunakan sebagai bahan untuk penelitian. Penelitian ini dilakukan melalui layanan (treatment) konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sebanyak 5 kali pada kelompok eksperimen yang berjumlah 5 siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang. Dalam konseling kelompok tema yang dibahas adalah sesuai dengan apa yang sedang dirasakan oleh siswa.

Berikut adalah deskripsi data pada pelaksanaan pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMKN 10 Semarang sebelum dan sesudah dilaksanakannya treatment di dalam kelompok. Hasil analisis data eksperimen yang telah dilakukan akan dijelaskan sebagai berikut:

*Uji Normalitas*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.212	10	.200*	.933	10	.477
Post Test	.233	10	.132	.915	10	.320

Karena Nilai Signifikan (sig) > 0,05, maka nilai residual berdistribusi normal.

*Uji Homogenitas*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Hasil Stress Akademik	Based on Mean	.882	1	18	.360
	Based on Median	.908	1	18	.353
	Based on Median and with adjusted df	.908	1	16.5 19	.354
	Based on trimmed mean	.776	1	18	.390

Karena Nilai Signifikansi (sig) pada Based on Mean > 0,05 maka data tersebut Homogen.

Berdasarkan data post-test selanjutnya peneliti melakukan treatment menggunakan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan pada sampel yang sudah dipilih menjadi kelompok eksperimen. Kemudian data tersebut digunakan untuk mengetahui kondisi *stress* akademik pada siswa setelah pelaksanaan treatment yang telah diberikan.

*Hasil Post-Tes Kelompok Eksperimen*

No	Nama	Total Hasil Pre-Trest	Kategori
1.	E1	65	Rendah
2.	E2	67	Rendah
3.	E3	60	Rendah
4.	E4	62	Rendah
5	E5	64	Rendah
Jumlah		318	
Skor Tinggi		67	
Skor Rendah		60	

*Hasil Post-Tes Kelompok Kontrol*

No	Nama	Total Hasil Pre-Test	Kategori
1.	K1	88	Sangat Tinggi
2.	K2	88	Sangat Tinggi
3.	K3	71	Tinggi
4.	K4	74	Tinggi
5	K5	70	Tinggi
Jumlah		391	
Skor Tinggi		88	
Skor Rendah		70	

Pada uji hipotesis jika nilai Sig pada output table  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Dalam melakukan uji hipotesis menggunakan bantuan aplikasi software SPSS versi 26.0 dan akan dijelaskan sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika SMKN 10 Semarang

$H_a$  : Ada pengaruh konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi *stress* akademik siswa

*Uji T-Test*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai Hasil Stress Akademik 1	80.1000	10	9.96048	3.14978
	Kelas	1.5000	10	.52705	.16667
Pair 2	Nilai Hasil Stress Akademik 2	66.3000	10	6.83211	2.16050
	Kelas	1.5000	10	.52705	.16667

*Uji Paired Samples Test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Nilai Hasil Stress Akademik 1 - Kelas	78.60000	10.47961	3.31394	71.10334	86.09666	23.718	9	.000
Pair 2	Nilai Hasil Stress Akademik 2 - Kelas	64.80000	6.44291	2.03743	60.19102	69.40898	31.805	9	.000

Berdasarkan hasil Paired T-test di atas maka diperoleh nilai sig sebesar 0.000 pada masing-masing uji, maka dari hasil tersebut Ho ditolak artinya Ha diterima sehingga ada pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior*

*Therapy (REBT)* untuk mereduksi *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berpengaruh dalam mereduksi *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang karena memiliki perbedaan yang signifikan dilihat dari hasil uji t.

#### E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang. Dan untuk mengetahui hasil pengaruh konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam menuntaskan permasalahan *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang, sehingga dilakukan uji analisis Paired T-Test, dengan kriteria jika nilai sig pada output table  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26.0 for windows. Berikut ini hasil uji hipotesis yang telah digunakan untuk mengetahui uji-t dan hasil yang diperoleh dari nilai sig sebesar 0.000 pada masing-masing uji. Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang. Dan peningkatan ini Nampak terjadi sebelum dilakukannya treatment, pada setiap indikator *stress* akademik pada kategori sangat tinggi, dan setelah dilaukan treatment maka indikator *stress* akademiknya menjadi kategori yang rendah.

Berikut adalah deskripsi pemberian perlakuan yang sudah dilaksanakan pada setiap indikator di dalam konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mereduksi *stress* akademik pada siswa kelas X Nautika SMK Negeri 10 Semarang. Pada setiap pertemuan masalah-masalah yang dibahas adalah masalah pribadi. Tujuan dibahasnya permasalahan tersebut adalah agar siswa memiliki pemahaman dan dapat memberikan gambaran yang baik ketika menghadapi situasi permasalahan. Melalui hal tersebut siswa dapat

dapat melakukan identifikasi masalah, memberikan pengertian, dan dengan adanya hal ini siswa diharapkan mampu menerapkan didalam kehidupan sehari-hari. Siswa juga diharapkan mampu untuk mengatasi hambatan maupun tantangan serta tidak menyerah dengan keadaan yang ada. Menurut Hamzah (2020) menjelaskan bahwa *stress* yang dirasakan oleh siswa diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik. Akan tetapi, kebanyakan siswa menghindari permasalahan sehingga terjadi penumpukan tuntutan tugas yang mengakibatkan tugas siswa tersebut tidak terselesaikan.

*Stress* dapat bermanfaat jika memberikan motivasi pada individu untuk berubah, tetapi *stress* yang berlebihan juga dapat merusa individu baik dari segi fisik maupun psikologisnya dalam Saddki (2017). Menurut Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang di persepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Karena dengan adanya dukungan dari lingkungannya akan memberikan sebuah pandangan yang positif terhadap peristiwa dan akan membuat individu merasa dihargai serta merasa nyaman ketika berada di lingkungan sekitarnya

## F. PENUTUP

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan dan penurunan *stress* akademik yang terjadi sebelum dan sesudah diberikannya layanan treatment konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika di SMKN 10 Semarang. Hal ini dibuktikan dengan uji-t dimana output Paired T-Test, uji-t nilai sig pada output table  $< 0,05$ . Dan pada uji normalitas masing-masing uji sig nya sebesar 0,447 dan 0,320 pada masing-masing uji sehingga ada pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika di SMK Negeri 10 Semarang. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mereduksi *stress* akademik siswa kelas X Nautika di SMKN 10 Semarang.

**G. DAFTAR RUJUKAN**

- Abdurrahman, Saiful Akhyar Lubis, Sahrul Tanjung, S. H. L. (2021). Journal Of Social Studies Education Research Sosial Bilgiler Eđitimi Arařtırmaları Dergisi. *Journal Of Social Studies Education Research*, 10(3), 364–386.
- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi, 16.
- Ali, A. C. P. (2022). Fenomena Bullying Siswa Dan Upaya Penanganannya. *Bimbingan Dan Konseling*, 1, 10. [Http://Eprints.Unm.Ac.Id/25310/1/JurnalAulia.Pdf](http://Eprints.Unm.Ac.Id/25310/1/JurnalAulia.Pdf)
- Amelia Siahaan, D. N. (2020). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan*. Al-Irsyad, 10(1), 8.
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling (Mh@Mka (Ed.))*. Edukasi Mitra Grafika. Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*. July, 26.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. Buamonabot, I. (2017). *Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Gender: Aplikasi Importance Performance Analysis*. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Fadhlaturrahman, A. (2021). *Layanan Konseling Kelompok Realita Dalam Mengurangi Stress Akademik Siswa Di Masa Pandemi*. *Prosiding Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami," 2011*, 1456–1461.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2021). *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok (Issue November)*.
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). *Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa*. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2(02), 130–140.
- Hidayah, M., Aryani, F., & Hasniati. (2023). *©Jp-3 Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik*. 5(3), 229–234.
- Hamzah, B., & Hamzah, R (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhungan Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika Indonesia* *Journal For Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Ikhsan, W. (2023). *Stress Akademik Siswa Dalam Menjalani Pembelajaran Di Smpn 2 Lubuk Basung*. 3, 6624–6631.
- Imamah, N., Rosita, E., & Kholizah, S. (2020). *Evektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mts Al-Mardliyyah Pemekasan*. *Jurnal Guru Indonesia*, 2(1), 25–35.
- Indrakusuma, I. (2023). *Proyek Kurikulum Merdeka, Antara Ambisi Dan Pasrah*. Universitas Kristen Satya Wacana. <https://News.Solopos.Com/Proyek-Kurikulum-Merdeka-Antara-Ambisi-Dan-Pasrah-1675854>
- Khairi, C., Masthura, A., Septiani, D., & Harahap, A. (2022). *Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. *Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (Ikabki)*, 4(1), 42–52.
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*. *Konselor*, 6(4), 120.



- Merry, & Mamahit Henny Christine. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di Dki Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Norma, Widianti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor, Penyebab, Tingkat Stres Dan Dampak Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Sistem Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11(4), 625-634.
- Novitasari, Z., & Cahyaningrum, V. D. (2021). Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Unugiri Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nusantara Of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara Pgri Kediri*, 8(2), 147-155.
- Nurlaela, I., Sobari, T., & Septian, M. R. (2022). Layanan Konseling Untuk Mereduksi Stress Akibat Perceraian Orangtua Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(4), 297-303.
- Panca, Ervina (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa yang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19.
- Prayitno, D. (2010). *Paham Analisa Data Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Purwati Mirna, A. R. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati, Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Khidmat Sosial: Journal Of Social Work And Social Services*, 2(2), 135-153.
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). Association Between Emotional Intelligence And Perceived Stress In Undergradue Dental Students. *The Malaysia Journal Of Medical Sciences*, 24(1), 59-68.
- Sarafino (2011) Mengemukakan Bahwa Dukungan Sosial Adalah Kenyamanan, Perhatian, Penghargaan Dan Bantuan Yang Dipersepsi Oleh Individu Yang Diterimanya Dari Orang Atau Sekelompok Orang.
- Septyana, D. (2019). No Title. *El-Ghiroh.*, xvii(02), 42-60.
- Silvia, Baby Putri & Kartika Lindwati. 2017. Pengaruh Kulaitas Pelayanan BPJS Kesehatan terhadap Kepuasan Pengguna Perspektif Dokter Rumah Sakit Hermin Bogor. *Jurnal Riset Manajemen dan BIANIS*. 2 (1), 1-12.
- Soeli, Y. M. Dkk. (2019). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah Yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 2(1).
- Sosiady, Mulia & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) ( Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau ). *Jurnal ELRIYASAH*, 11(1), 14.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang ( The Influence Between Academic

- Stress And Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204-207.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tri, R., Harjuna, B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791-10798.
- Yusuf, N, M., & Yusuf, J, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, Pp. 235-239).