

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM  
MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI INSTITUT  
AGAMA KRISTEN NEGERI TORAJA (IAKN TORAJA)**

**Natalia Pare<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Evi Winingsih<sup>3</sup>**  
[24011355006@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355006@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[ewiwiningsih@unesa.ac.id](mailto:ewiwiningsih@unesa.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Surabaya

**Abstract**

*This study aims to examine the effectiveness of cognitive restructuring techniques in reducing academic stress among students at IAKN Toraja. Academic stress is a psychological condition that arises when academic demands exceed an individual's capabilities. The research method employed is an experimental design with a pretest-posttest design. The results indicate a significant decrease in students' academic stress levels following the intervention. This program is expected to provide guidance for counselors in addressing academic stress issues in higher education settings.*

**Keywords:** *Academic Stress, Cognitive Restructuring Techniques, Students, Iakn Toraja, Psychological Intervention.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di IAKN Toraja. Stres akademik adalah kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik mahasiswa setelah intervensi. Program ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi konselor dalam menangani masalah stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Mahasiswa, Iakn Toraja, Intervensi Psikologis.

**PENDAHULUAN**

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami individu ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi sumber daya yang dimiliki, sebagaimana didefinisikan dalam teori stres oleh Lazarus dan Folkman (1984). Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik sering kali disebabkan oleh tugas yang menumpuk, ujian yang ketat, dan tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga dapat mengganggu proses belajar dan hasil akademik mereka.

Penelitian oleh Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Hal ini mencerminkan bahwa banyak mahasiswa mengalami dampak negatif dari stres akademik, yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang lebih serius. Di Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN Toraja), mahasiswa juga menghadapi tantangan serupa. Dengan beban studi yang padat dan harapan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres mereka.

Studi-studi sebelumnya mengungkapkan bahwa mahasiswa sering mengalami gejala fisik dan emosional akibat stres akademik, seperti sakit kepala, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Penelitian Timotius (2018) terhadap 10 mahasiswa tingkat senior di

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya menunjukkan bahwa 90% dari mereka mengalami gejala stres akademik, termasuk sakit kepala saat mengerjakan tugas dan gangguan tidur. Selain itu, penelitian oleh Dwi et al. (2020) mencatat bahwa 66% mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada tingkat stres kategori sedang hingga tinggi. Penelitian lain oleh Lubis et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa baru seringkali merasa cemas dan tidak mampu memenuhi tuntutan pendidikan, yang berkontribusi pada peningkatan stres akademik. Faktor eksternal seperti mata kuliah yang padat dan tekanan untuk berprestasi juga menjadi penyebab signifikan dari stres akademik, seperti yang diungkapkan oleh Yasufi (2018).

Para ahli menekankan pentingnya intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stres. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah teknik restrukturisasi kognitif berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Menurut Gadzella (1991), CBT dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif, sehingga mengurangi dampak stres akademik. Teori Kognitif-Behavioral oleh Albert Ellis (1957) menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku individu saling terkait, dan mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif sangat penting dalam mengatasi stres akademik. Begitu juga dengan teori Aaron Beck (1977) yang menunjukkan bahwa terapi dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

Sebagai respons terhadap meningkatnya prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa, penting untuk mempertimbangkan solusi yang dapat diterapkan, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, teknik restrukturisasi kognitif berbasis CBT menawarkan pendekatan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengurangi stres akademik. Program intervensi berbasis CBT dapat dirancang dalam bentuk pelatihan atau konseling kelompok yang difasilitasi oleh konselor atau psikolog kampus. Program ini dapat mencakup langkah-langkah strategis, seperti:

1. Pendidikan: Memberikan pemahaman tentang stres dan CBT.
2. Identifikasi: Membantu mahasiswa mengenali pola pikir negatif.
3. Restrukturisasi: Melatih mahasiswa mengubah pola pikir negatif.
4. Keterampilan coping: Meningkatkan kemampuan mengatasi stres.

Melalui program ini, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi stres dan mengembangkan keterampilan hidup yang bermanfaat. Penelitian tentang “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa di Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN Toraja)” diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus menawarkan panduan praktis untuk intervensi yang lebih terarah dan berbasis bukti dalam mengurangi stres akademik.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 November 2024 menunjukkan hasil yang signifikan. Dari uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian yang digunakan pada 58 mahasiswa, diperoleh data bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik, dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,869. Hal ini mengindikasikan bahwa 86,9% variabel penelitian yang diukur konsisten dan dapat dipercaya dalam mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan 20 item pernyataan yang valid, instrumen ini memberikan landasan kuat untuk mengeksplorasi fenomena stres akademik di lingkungan IAKN Toraja.

Penelitian ini memiliki signifikansi teoritis dan praktis yang tinggi. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pendekatan intervensi stres akademik berbasis CBT di lingkungan perguruan tinggi keagamaan. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat:

1. Memberikan panduan konkret bagi konselor di IAKN Toraja dalam menangani stres akademik mahasiswa.
2. Mengembangkan model intervensi psikologis yang dapat diterapkan secara meluas.
3. Meningkatkan kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi

ilmiah sekaligus menawarkan panduan praktis untuk intervensi yang lebih terarah dan berbasis bukti dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel terdiri dari 61 mahasiswa IAKN Toraja yang mengalami stres akademik. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian mencakup tahap pendidikan tentang stres dan teknik restrukturisasi kognitif, identifikasi pola pikir negatif, dan pelatihan keterampilan coping. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengukur perbedaan sebelum dan setelah intervensi.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa IAKN Toraja. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana intervensi psikologis dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi.

### **1. Hasil Kuantitatif**

- a. Pengukuran Skor Stres: Sebelum intervensi, rata-rata skor stres akademik pada mahasiswa adalah 75, yang menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Setelah intervensi, rata-rata skor turun menjadi 55, dengan selisih rata-rata sebesar 20. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengurangi persepsi stres akademik.
- b. Statistik Signifikansi: Uji paired t-test menunjukkan nilai  $p < 0.01$ , mengindikasikan bahwa perbedaan antara skor sebelum dan sesudah intervensi adalah signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat secara efektif menurunkan tingkat stres akademik.

### **2. Aspek Kualitatif**

- a. Umpan Balik Responden: Mahasiswa memberikan umpan balik positif tentang teknik yang diajarkan. Sebanyak 85% responden melaporkan merasa lebih mampu mengelola stres setelah mengikuti sesi intervensi. Mereka juga mencatat peningkatan dalam keterampilan pemecahan masalah dan pengelolaan waktu.
- b. Pengalaman Pribadi: Banyak mahasiswa merasakan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik setelah mengikuti program. Beberapa responden mengungkapkan bahwa berbagi pengalaman dengan teman sekelas selama sesi kelompok membantu mereka merasa lebih terhubung dan tidak sendirian dalam menghadapi stres.

### **3. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya**

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik CBT, termasuk restrukturisasi kognitif, efektif dalam mengurangi stres akademik. Penelitian oleh Gadzella (1991) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program CBT mengalami penurunan signifikan dalam gejala stres, mendukung hipotesis bahwa pola pikir negatif berkontribusi pada pengalaman stres akademik.

### **4. Faktor Pendukung dan Penghambat**

- a. Dukungan Sosial: Dukungan dari teman sebaya dan dosen berperan penting dalam mengurangi stres. Mahasiswa yang melaporkan memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya lingkungan sosial yang positif di perguruan tinggi.
- b. Tantangan dari Beban Studi: Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa meskipun mereka merasa lebih baik setelah intervensi, tekanan dari tugas yang menumpuk dan tenggat waktu tetap menjadi sumber stres. Ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif harus diintegrasikan dengan strategi lain, seperti manajemen waktu, untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

## 5. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menyarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan dengan melibatkan populasi yang lebih besar dan beragam untuk memastikan hasil yang lebih umum. Selain itu, mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi stres akademik, seperti keadaan ekonomi, kesehatan mental sebelumnya, dan faktor lingkungan, dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa IAKN Toraja, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini menawarkan solusi praktis untuk masalah yang dihadapi mahasiswa dalam lingkungan akademik. Penurunan signifikan dalam skor stres akademik menunjukkan bahwa mahasiswa dapat memperoleh manfaat dari pendekatan psikologis yang terstruktur.

Pentingnya dukungan sosial dan manajemen waktu juga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini. Oleh karena itu, disarankan agar pihak kampus tidak hanya fokus pada intervensi psikologis, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Program konseling yang terintegrasi dan pelatihan keterampilan coping harus menjadi bagian dari upaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Riset lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari teknik restrukturisasi kognitif dan untuk mengembangkan model intervensi yang lebih komprehensif. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan dapat diimplementasikan secara lebih luas di berbagai institusi pendidikan tinggi untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik secara efektif.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap bidang psikologi pendidikan dan menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan kesehatan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.
- Beck, A. T. (1977). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
- Dwi, et al. (2020). *Stres Akademik di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Ellis, A. (1957). *Reason and Emotion in Psychotherapy*.
- Gadzella, B. M. (1991). *Stress and Coping: A Cognitive-Behavioral Approach*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
- Lubis, M., et al. (2021). *Kecemasan Mahasiswa Baru dalam Menghadapi Pendidikan Tinggi*.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*.
- Timotius. (2018). *Gejala Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Senior di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya*.
- Yasufi, A. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa*.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Prevalensi Stres Akademik di Indonesia*.
- Yusoff, M. S. B., et al. (2010). *The Development and Validation of the Academic Stress Inventory*.