LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling

Vol 19 No 3 Tahun 2026

PERBANDINGAN TEKNIK RELAKSASI DAN RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK REMAJA: KAJIAN LITERATUR

King Muhammad Rizqoini[1], Amrian[2]

[1, 2]Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: kingrico8989@gmail.com[1], amriana@uinsby.ac.id[2]

Abstract

Academic stress in adolescents occurs when academic demands are perceived to exceed their ability to cope. In guidance and counseling services, relaxation techniques and cognitive restructuring can be applied to help students manage academic stress, although the two techniques have different intervention targets. This study aims to compare the implementation characteristics, outcomes, and strength of evidence of both techniques based on previous studies involving students. This review employs a narrative approach to examine 11 journal articles directly addressing academic stress, comprising six articles on relaxation techniques and five articles on cognitive restructuring, published between 2023 and 2026. The quantitative studies generally reported reductions in academic stress scores or changes in stress categories following the interventions, while one qualitative case study described changes in the subject's condition, thought patterns, and social interactions following individual counseling. Relaxation techniques primarily target physical tension and physiological responses, whereas cognitive restructuring focuses on identifying and challenging maladaptive thoughts. Nevertheless, the available evidence remains limited, as most studies involved small samples and employed research designs without control groups. Only one study on cognitive restructuring included a comparison group. Furthermore, no studies directly comparing the two techniques were identified. Therefore, this review does not conclude that either technique is superior. Instead, the selection of an appropriate intervention should consider students' needs and characteristics, as well as the quality of the available evidence.

Keywords: *academic stress, adolescents, relaxation techniques, cognitive restructuring, guidance and counseling*

Abstrak

Stres akademik pada remaja muncul ketika tuntutan belajar dipersepsikan melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam layanan bimbingan dan konseling, teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola tekanan tersebut, tetapi keduanya memiliki sasaran intervensi yang berbeda. Kajian ini bertujuan membandingkan

Article History
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

karakteristik penerapan, hasil, dan kekuatan bukti kedua teknik berdasarkan penelitian pada siswa. Kajian dilakukan secara naratif terhadap 11 artikel jurnal yang secara langsung membahas stres akademik, terdiri atas enam artikel tentang relaksasi dan lima artikel tentang restrukturisasi kognitif, yang terbit pada 2023–2026. Penelitian kuantitatif yang ditelaah umumnya melaporkan penurunan skor atau perubahan kategori stres setelah intervensi, sedangkan satu studi kasus kualitatif menggambarkan perubahan kondisi, pola pikir, dan interaksi sosial subjek setelah konseling individual. Relaksasi diarahkan terutama pada ketegangan fisik dan respons fisiologis, sedangkan restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi serta pengujian pikiran yang tidak adaptif. Namun, bukti yang tersedia masih terbatas: sebagian besar penelitian menggunakan sampel kecil dan desain tanpa kelompok kontrol. Hanya satu penelitian restrukturisasi kognitif menggunakan kelompok pembanding. Tidak ditemukan penelitian yang membandingkan kedua teknik secara langsung. Oleh karena itu, kajian ini tidak menyimpulkan bahwa salah satu teknik lebih unggul; pemilihan intervensi perlu mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik siswa serta mutu bukti yang tersedia.

Kata kunci: stres akademik, remaja, teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, bimbingan dan konseling

1. Pendahuluan

Tuntutan akademik merupakan bagian dari pengalaman siswa selama menempuh pendidikan. Tuntutan tersebut dapat berupa penyelesaian tugas, persiapan ujian, pencapaian nilai, persaingan akademik, maupun harapan dari orang tua dan guru. Tuntutan belajar tidak selalu menimbulkan masalah, tetapi dapat menjadi sumber tekanan ketika siswa menilainya lebih besar daripada kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam kerangka transaksional, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan proses penilaian individu terhadap situasi dan kemampuannya dalam melakukan koping. Dengan demikian, pengalaman stres akademik dapat berbeda antara siswa meskipun mereka menghadapi tuntutan sekolah yang serupa (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres akademik dapat tampak melalui gejala kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Siswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap nilai, kelelahan, ketegangan fisik, penurunan motivasi, atau kecenderungan menghindari tugas. Temuan pada siswa SMK yang dirangkum Savira et al. (2024) memperlihatkan keluhan berupa kecemasan menghadapi ujian, beban pikiran mengenai pilihan setelah lulus, kelelahan, dan kesulitan memusatkan perhatian. Pada siswa MAN 1 Jember, Putrie et al. (2024) mengidentifikasi tekanan yang berkaitan dengan jadwal sekolah yang panjang, tugas rumah, harapan orang tua terhadap nilai, dan perbandingan prestasi. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas, tetapi juga dengan cara siswa memaknai tuntutan dan kondisi lingkungan belajarnya (Savira et al., 2024; Putrie et al., 2024).

Sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling memiliki peran untuk membantu siswa mengenali sumber tekanan dan mengembangkan cara menghadapinya. Dua teknik yang digunakan dalam penelitian terkait stres akademik adalah relaksasi dan restrukturisasi kognitif.

Relaksasi diarahkan untuk menurunkan ketegangan tubuh dan membantu siswa mengatur respons fisiologis ketika menghadapi tekanan. Sebaliknya, restrukturisasi kognitif membantu siswa mengenali pikiran otomatis atau keyakinan yang tidak realistis, kemudian mengevaluasinya agar terbentuk penilaian yang lebih adaptif (Beck, 1976; Beck, 2021). Keduanya berangkat dari sasaran yang berbeda, meskipun sama-sama dapat diterapkan dalam layanan konseling (Beck, 1976; Beck, 2021).

Perbandingan kedua teknik penting dilakukan agar pemilihan intervensi tidak hanya didasarkan pada kebiasaan atau kemudahan pelaksanaan. Guru BK perlu mempertimbangkan jenis gejala yang dominan, kesiapan siswa, prosedur teknik, serta kualitas penelitian yang mendukung penggunaannya. Kajian ini bertujuan: (1) menggambarkan karakteristik penelitian tentang relaksasi dan restrukturisasi kognitif untuk stres akademik siswa; (2) menelaah hasil yang dilaporkan oleh masing-masing teknik; (3) membandingkan sasaran, prosedur, dan kekuatan bukti kedua teknik; serta (4) merumuskan implikasi hasil telaah bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Lazarus & Folkman, 1984; Beck, 2021).

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya telaah komparatif yang tidak hanya melihat keberhasilan intervensi berdasarkan penurunan tingkat stres, tetapi juga memperhatikan perbedaan sasaran, karakteristik penerapan, dan kekuatan metodologis penelitian yang mendasarinya. Penelitian mengenai relaksasi dan restrukturisasi kognitif telah dilakukan secara terpisah, tetapi hasil-hasil tersebut belum tentu dapat dibandingkan secara langsung karena perbedaan subjek, prosedur intervensi, instrumen pengukuran, dan desain penelitian. Selain itu, belum ditemukannya penelitian yang secara langsung membandingkan kedua teknik menunjukkan perlunya sintesis terhadap bukti yang tersedia. Oleh karena itu, kajian naratif ini penting untuk memberikan gambaran mengenai kontribusi, keterbatasan, serta pertimbangan pemilihan kedua teknik dalam membantu siswa mengelola stres akademik (Lazarus & Folkman, 1984; Beck, 2021). Berdasarkan uraian tersebut Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah **Bagaimana perbandingan karakteristik penerapan, hasil intervensi, dan kekuatan bukti teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif dalam membantu mengurangi stres akademik pada siswa berdasarkan penelitian yang tersedia?**

.

2. Tinjauan Pustaka

Stres akademik pada remaja

Stres akademik dalam kajian ini dipahami sebagai respons siswa terhadap tuntutan pendidikan yang dinilai membebani atau sulit diatasi. Kerangka Lazarus dan Folkman (1984) menempatkan penilaian individu sebagai bagian penting dalam munculnya stres. Pada penilaian awal, individu menilai apakah suatu keadaan mengancam atau menimbulkan kerugian. Selanjutnya, individu menilai sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Kerangka tersebut membantu menjelaskan mengapa intervensi terhadap stres akademik dapat diarahkan pada respons tubuh maupun cara siswa menafsirkan tuntutan belajar (Lazarus & Folkman, 1984).

Pengukuran stres akademik dalam penelitian yang ditelaah tidak sepenuhnya seragam. Larasmita et al. (2023) menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang mencakup tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan

keputusasaan. Savira et al. (2024) merujuk pengelompokan gejala kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku dari Robotham (2008, sebagaimana dikutip dalam Savira et al., 2024). Sejumlah penelitian lain menggunakan angket stres akademik yang disusun atau diadaptasi untuk kebutuhan masing-masing penelitian. Perbedaan instrumen ini perlu diperhatikan ketika hasil penelitian dibandingkan (Larasmita et al., 2023; Savira et al., 2024).

Teknik relaksasi

Teknik relaksasi merupakan intervensi yang bertujuan membantu individu mengurangi ketegangan fisik dan mencapai keadaan lebih tenang. Salah satu bentuknya adalah relaksasi otot progresif yang dikembangkan Jacobson (1938), yaitu latihan menegangkan dan kemudian melepaskan kelompok otot secara bertahap. Bentuk lain yang muncul dalam artikel yang ditelaah adalah relaksasi napas dalam dan attention focussing exercise. Walaupun prosedurnya berbeda, teknik-teknik tersebut memiliki sasaran umum berupa pengelolaan ketegangan dan respons tubuh yang menyertai stres (Jacobson, 1938).

Dalam konteks sekolah, relaksasi dapat diberikan melalui konseling kelompok atau dilatihkan agar siswa dapat mempraktikkannya secara mandiri. Namun, istilah relaksasi dalam kajian ini tidak menunjuk pada satu prosedur tunggal. Perbedaan bentuk latihan, jumlah sesi, dan cara pelaksanaan antarpenelitian perlu dipertimbangkan sebelum hasilnya disandingkan (Jacobson, 1938).

Teknik restrukturisasi kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik dalam pendekatan kognitif-perilaku yang membantu individu mengenali dan mengevaluasi pikiran otomatis atau keyakinan yang tidak adaptif. Beck (1976) menjelaskan bahwa interpretasi terhadap suatu peristiwa berkaitan dengan respons emosional yang muncul. Ellis (1962) juga menekankan peran keyakinan irasional dalam mempertahankan masalah emosional. Dalam penerapannya, konselor membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, memeriksa bukti yang mendukung atau menyangkal pikiran tersebut, kemudian menyusun penilaian yang lebih realistis (Beck, 1976; Ellis, 1962).

Dalam masalah akademik, pikiran yang menjadi sasaran dapat berupa anggapan bahwa kegagalan ujian akan menentukan seluruh masa depan, keyakinan bahwa nilai harus selalu sempurna, atau penilaian bahwa siswa tidak mampu menyelesaikan tugas. Dalam penerapannya, konselor membantu siswa mengenali pikiran tersebut, memeriksa bukti yang mendukung maupun menyangkalnya, dan menyusun penilaian alternatif yang lebih realistis. Proses ini menuntut keterlibatan aktif siswa dalam mengamati serta mengevaluasi cara berpikirnya (Beck, 1976; Beck, 2021).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian literatur naratif (*narrative literature review*). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, mendeskripsikan, dan membandingkan hasil penelitian terdahulu mengenai penerapan teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik pada siswa. Kajian naratif memungkinkan penulis menyusun pemahaman terhadap suatu topik melalui penelaahan dan interpretasi berbagai hasil penelitian, terutama ketika artikel yang dikaji memiliki karakteristik, metode, dan instrumen pengukuran yang beragam. Pendekatan ini dipilih karena bahan kajian berupa kumpulan artikel jurnal yang telah dihimpun penulis, sedangkan catatan

penelusuran awal, seperti basis data yang digunakan, tanggal pencarian, kombinasi kata kunci, jumlah temuan awal, dan alasan eksklusi setiap artikel, belum terdokumentasi secara lengkap. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dikategorikan sebagai tinjauan sistematis dan tidak mengklaim telah mengikuti tahapan PRISMA 2020 (Snyder, 2019).

Bahan kajian dalam penelitian ini berupa artikel jurnal yang diterbitkan pada periode 2023–2026 dan membahas penerapan teknik relaksasi atau restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik pada siswa. Pemilihan artikel didasarkan pada kesesuaian antara fokus penelitian, karakteristik subjek, bentuk intervensi, dan variabel hasil yang diteliti. Artikel dipertimbangkan untuk dimasukkan dalam sintesis utama apabila memenuhi beberapa kriteria, yaitu: (1) merupakan artikel penelitian yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah; (2) melibatkan siswa pada jenjang SMP/MTs, SMA/MA, atau SMK; (3) membahas penerapan teknik relaksasi atau restrukturisasi kognitif; (4) mengukur atau menggambarkan stres akademik sebagai variabel hasil; dan (5) menyediakan informasi yang dapat ditelaah mengenai pelaksanaan intervensi dan hasil penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 11 artikel yang menjadi bahan sintesis utama, terdiri atas enam artikel mengenai teknik relaksasi dan lima artikel mengenai restrukturisasi kognitif. Seluruh artikel dalam sintesis utama diterbitkan pada periode 2023–2026.

Dalam proses penentuan bahan kajian, kesesuaian variabel hasil menjadi salah satu pertimbangan utama. Artikel Pradana et al. (2023), misalnya, tidak dimasukkan ke dalam sintesis utama karena variabel hasil yang diteliti adalah kecemasan menghadapi ujian semester, bukan stres akademik. Meskipun keduanya memiliki keterkaitan dalam konteks tekanan belajar, kecemasan menghadapi ujian dan stres akademik tidak dapat diperlakukan sebagai variabel yang sepenuhnya sama. Artikel tersebut tetap dapat digunakan sebagai bacaan pendukung untuk memberikan konteks mengenai permasalahan psikologis siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan, tetapi hasilnya tidak digabungkan dengan temuan penelitian yang secara langsung mengukur atau membahas stres akademik. Pembatasan ini dilakukan untuk menjaga kesesuaian antara fokus kajian dan bukti penelitian yang disintesis.

Pengumpulan informasi dilakukan melalui penelaahan isi setiap artikel yang telah dipilih. Informasi yang dicatat meliputi identitas penulis dan tahun publikasi, jenjang pendidikan subjek, jumlah peserta penelitian, jenis dan prosedur intervensi, rancangan penelitian, instrumen atau teknik pengumpulan data, serta hasil utama yang dilaporkan. Pada artikel mengenai teknik relaksasi, perhatian diarahkan pada bentuk latihan yang digunakan, seperti relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam, atau bentuk latihan relaksasi lainnya, termasuk durasi dan pelaksanaan intervensi apabila informasi tersebut tersedia. Sementara itu, pada artikel mengenai restrukturisasi kognitif, penelaahan difokuskan pada tahapan identifikasi pikiran negatif, evaluasi keyakinan yang tidak adaptif, penyusunan pikiran alternatif, serta bentuk layanan konseling yang diterapkan. Pencatatan tersebut digunakan untuk menyusun gambaran karakteristik penelitian sekaligus mengidentifikasi persamaan dan perbedaan penerapan kedua teknik.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan tematik melalui beberapa tahapan. Pertama, penulis mengidentifikasi karakteristik masing-masing artikel berdasarkan teknik intervensi, subjek, desain, instrumen, dan hasil penelitian. Kedua, temuan dikelompokkan berdasarkan jenis intervensi, yaitu teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif, untuk memperoleh

gambaran hasil dari setiap kelompok penelitian. Ketiga, hasil kedua kelompok dibandingkan dengan memperhatikan sasaran intervensi, prosedur pelaksanaan, perubahan kondisi siswa, serta konsistensi hasil yang dilaporkan. Keempat, temuan diinterpretasikan dengan menghubungkannya pada konsep stres akademik dan karakteristik masing-masing teknik. Proses ini memungkinkan penyusunan sintesis yang tidak hanya merangkum hasil setiap penelitian, tetapi juga menjelaskan pola temuan dan perbedaan bukti yang tersedia (Snyder, 2019).

Kekuatan bukti penelitian ditelaah secara deskriptif dengan mempertimbangkan beberapa aspek metodologis, meliputi ukuran sampel, keberadaan kelompok kontrol atau kelompok pembanding, kejelasan instrumen pengukuran, kesesuaian desain dengan tujuan penelitian, serta kelengkapan pelaporan hasil. Penelitian yang menggunakan kelompok pembanding diperhatikan karena menyediakan dasar yang lebih kuat untuk menilai perubahan setelah intervensi dibandingkan penelitian yang hanya menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan tanpa kelompok pembanding. Selain itu, penelitian dengan jumlah subjek terbatas dan pelaporan hasil yang kurang lengkap dipertimbangkan sebagai keterbatasan ketika menafsirkan efektivitas intervensi. Penilaian tersebut bersifat deskriptif dan tidak menggunakan instrumen baku untuk mengukur risiko bias maupun menghasilkan peringkat kualitas metodologis. Dengan demikian, hasil kajian digunakan untuk membandingkan karakteristik dan kekuatan bukti yang tersedia, bukan untuk menetapkan keunggulan salah satu teknik secara mutlak.

4. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik penelitian yang ditelaah

Sebelas artikel yang menjadi bahan sintesis utama diterbitkan pada rentang 2023–2026. Penelitian mencakup siswa SMP/MTs, SMA/MA, dan SMK. Enam artikel menelaah teknik relaksasi, sedangkan lima artikel membahas restrukturisasi kognitif. Sebagian besar penelitian menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Pengecualian paling menonjol adalah penelitian Riyanni et al. (2026), yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Fatanah et al. (2025) menggunakan Penelitian Tindakan Layanan dengan empat siklus, sedangkan Edison et al. (2023) menggunakan desain studi kasus kualitatif terhadap satu siswa.

Tabel 1. Karakteristik Penelitian tentang Teknik Relaksasi dan Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik pada Siswa Tahun 2023–2026

Penelitian	Subjek	Desain dan intervensi	Hasil utama
Larasmita et al. (2023)	10 siswa kelas VIII SMP	Satu kelompok; konseling kelompok dan relaksasi otot progresif, enam sesi	Skor yang dilaporkan turun dari 68,9% menjadi 48,5%; uji Wilcoxon melaporkan p = 0,07.
Savira et al. (2024)	10 siswa kelas XII SMK	Satu kelompok; konseling kelompok dan relaksasi progresif	Rerata turun dari 123,5 menjadi 84,0; t = 20,073; p < 0,001.
Putrie et al. (2024)	10 siswa kelas XI MAN	Satu kelompok; attention focussing exercise, empat intervensi	Rerata turun bertahap dari 149 menjadi 115 pada posttest terakhir; p = 0,005.
Fatanah et al. (2025)	8 siswa kelas IX SMP	Penelitian Tindakan Layanan; konseling kelompok dan latihan relaksasi, empat siklus	Skor hasil tindakan meningkat dari 38% pada siklus pertama menjadi 85% pada siklus keempat; data bersifat deskriptif.

Muna et al. (2026)	45 siswa kelas X SMK	Satu kelompok; relaksasi napas dalam	Stres berat turun dari 39 siswa (86,67%) menjadi 0; 40 siswa (88,89%) berada pada kategori ringan; $p < 0,001$.
Mustakim (2026)	10 siswa kelas XI SMA	Satu kelompok; konseling kelompok dengan teknik relaksasi	Rerata turun dari 118,5 menjadi 83,7; Wilcoxon $Z = -2,803$; $p = 0,005$.
Edison et al. (2023)	1 siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik	Kualitatif, studi kasus; konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif	Wawancara dan observasi; subjek dilaporkan kembali ceria, mengembangkan pola pikir lebih positif, dan kembali bersosialisasi dengan teman sebaya.
Nuraeni et al. (2024)	9 siswa kelas X SMK	Satu kelompok; bimbingan kelompok dengan cognitive restructuring	Rerata turun dari 75 menjadi 45; uji t berpasangan dilaporkan signifikan.
Fatmawati et al. (2026)	9 siswa SMP	Satu kelompok; cognitive restructuring	Rerata turun dari 140,11 menjadi 91,78; $t = 12,445$; $p < 0,001$.
Riyanni et al. (2026)	30 siswa eksperimen dan 30 kontrol, kelas X SMK	Kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol; enam sesi CBT dan restrukturisasi kognitif	Rerata kelompok eksperimen turun dari 93,03 menjadi 56,00; kelompok kontrol naik dari 81,46 menjadi 85,90; perbedaan antarkelompok $p < 0,001$.
Siska et al. (2026)	8 siswa kelas XI SMK	Satu kelompok; konseling kelompok cognitive restructuring, delapan sesi	Rerata turun dari 104,88 menjadi 58,63; $t(7) = 11,340$; $p < 0,001$; $d = 4,02$.

Sumber : di olah Peneliti

Temuan penelitian tentang teknik relaksasi

Enam artikel relaksasi menunjukkan variasi bentuk intervensi, yaitu relaksasi otot progresif, relaksasi progresif, attention focussing exercise, dan relaksasi napas dalam. Pada penelitian Savira et al. (2024), rerata skor stres akademik sepuluh siswa SMK turun dari 123,5 menjadi 84,0 setelah pemberian relaksasi progresif melalui konseling kelompok. Hasil uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Mustakim (2026) juga melaporkan penurunan rerata skor dari 118,5 menjadi 83,7 pada sepuluh siswa SMA, dengan hasil uji Wilcoxon $p = 0,005$.

Temuan Putrie et al. (2024) memperlihatkan penurunan bertahap setelah empat kali penerapan attention focussing exercise. Rerata skor berubah dari 149 pada pretest menjadi 143, 135, 124, dan 115 pada pengukuran setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,005$. Sementara itu, Muna et al. (2026) melaporkan perubahan kategori stres pada 45 siswa SMK: sebelum intervensi, 39 siswa (86,67%) berada pada kategori stres berat; setelah relaksasi napas dalam, tidak ada siswa pada kategori berat dan 40 siswa (88,89%) berada pada kategori ringan.

Dua artikel lainnya perlu dibaca dengan memperhatikan bentuk data yang digunakan. Fatanah et al. (2025) menerapkan Penelitian Tindakan Layanan dalam empat siklus pada delapan siswa SMP. Skor hasil tindakan meningkat dari 38% pada siklus pertama menjadi 85% pada siklus keempat. Artikel tersebut juga melaporkan keberhasilan 88% pada indikator kemampuan siswa mengungkapkan pendapat. Angka 88% tersebut bukan persentase penurunan stres, sehingga tidak tepat ditafsirkan sebagai besaran efektivitas teknik relaksasi. Adapun Larasmita et al. (2023) melaporkan penurunan skor dari 68,9% menjadi 48,5% pada sepuluh siswa setelah enam sesi konseling kelompok. Akan tetapi, artikel tersebut mencantumkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,07. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, hasil uji tersebut tidak menunjukkan perbedaan

yang signifikan secara statistik pada taraf 5%, meskipun penulis artikel menyimpulkan sebaliknya.

Secara keseluruhan, temuan tersebut memperlihatkan bahwa intervensi relaksasi sering diikuti penurunan skor atau perubahan kategori stres akademik. Meskipun demikian, kekuatan kesimpulan tidak sama pada setiap penelitian. Perbedaan desain, instrumen, ukuran sampel, dan cara pelaporan membuat hasilnya tidak dapat diperlakukan sebagai bukti yang setara. Khusus pada Larasmita et al. (2023), penurunan deskriptif tetap dapat dicatat, tetapi klaim signifikansi statistik perlu disesuaikan dengan nilai p yang dilaporkan.

Temuan penelitian tentang restrukturisasi kognitif

Lima artikel yang membahas restrukturisasi kognitif untuk stres akademik menunjukkan temuan melalui pendekatan yang berbeda. Edison et al. (2023) menggunakan konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam studi kasus kualitatif terhadap satu siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, sedangkan keabsahan data diperiksa dengan triangulasi sumber. Peneliti melaporkan perubahan kondisi subjek, yaitu kembali menunjukkan keceriaan, mampu mengubah pola pikir menjadi lebih positif, dan kembali bersosialisasi dengan teman sebaya. Karena penelitian ini bersifat kualitatif dan hanya melibatkan satu subjek, hasilnya tidak berupa skor pretest–posttest dan tidak dapat dihitung sebagai persentase penurunan stres.

Pada penelitian kuantitatif, Nuraeni et al. (2024) melaporkan penurunan rerata skor stres akademik dari 75 menjadi 45 pada sembilan siswa kelas X SMK setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Fatmawati et al. (2026) juga melaporkan penurunan rerata dari 140,11 menjadi 91,78 pada sembilan siswa SMP. Siska et al. (2026) menemukan penurunan rerata dari 104,88 menjadi 58,63 setelah delapan sesi konseling kelompok yang topiknya disusun berdasarkan asesmen kebutuhan. Penelitian Siska et al. melaporkan Cohen’s d sebesar 4,02; nilai yang sangat besar ini tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati karena sampelnya hanya delapan siswa dan desainnya tidak menggunakan kelompok kontrol.

Bukti dengan rancangan pembanding yang lebih kuat ditemukan pada Riyanni et al. (2026). Penelitian tersebut melibatkan 30 siswa dalam kelompok eksperimen dan 30 siswa dalam kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti enam sesi konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan sekolah tanpa intervensi khusus. Rerata skor kelompok eksperimen turun dari 93,03 menjadi 56,00, sedangkan rerata kelompok kontrol meningkat dari 81,46 menjadi 85,90. Perbedaan posttest antarkelompok dilaporkan signifikan ($t(58) = -6,233$; $p < 0,001$). Dibandingkan penelitian satu kelompok, keberadaan kelompok kontrol memberi dasar yang lebih baik untuk menilai apakah perubahan berkaitan dengan intervensi.

Satu artikel lain yang terdapat dalam dokumen referensi, yaitu Pradana et al. (2023), menerapkan cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian semester. Karena variabel hasilnya adalah kecemasan ujian, bukan stres akademik, hasil penelitian tersebut tidak digabungkan ke dalam sintesis utama. Pemisahan ini diperlukan agar ruang lingkup kajian tetap konsisten.

Perbandingan kedua teknik

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian yang ditelaah, perbedaan utama kedua teknik terletak pada sasaran intervensinya. Relaksasi terutama diarahkan pada ketegangan fisik dan respons fisiologis yang menyertai stres. Restrukturisasi kognitif diarahkan pada cara siswa menafsirkan tuntutan akademik, termasuk pikiran otomatis dan keyakinan yang tidak realistis. Perbedaan sasaran ini membuat keduanya tidak tepat diposisikan sebagai teknik yang saling menggantikan dalam semua keadaan.

Tabel 2. Perbandingan Karakteristik Teknik Relaksasi dan Restrukturisasi Kognitif dalam Penanganan Stres Akademik

Aspek	Teknik relaksasi	Restrukturisasi kognitif
Sasaran utama	Ketegangan tubuh dan respons fisiologis yang menyertai stres.	Pikiran otomatis, penilaian negatif, dan keyakinan yang tidak adaptif.
Prosedur umum	Latihan pernapasan, menegangkan dan melepaskan otot, atau memusatkan perhatian.	Mengidentifikasi pikiran, mencatat pikiran, memeriksa bukti, dan menyusun penilaian yang lebih realistis.
Keterlibatan siswa	Mengikuti instruksi latihan dan mempraktikkannya secara berulang.	Mengamati pikiran sendiri, melakukan refleksi, dan terlibat dalam diskusi atau latihan kognitif.
Bentuk layanan dalam artikel	Konseling kelompok dan Penelitian Tindakan Layanan.	Bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, dan konseling kognitif-perilaku.
Keterbatasan bukti dalam kumpulan ini	Belum ditemukan penelitian relaksasi yang menggunakan kelompok kontrol pada enam artikel utama.	Satu dari lima artikel utama menggunakan kelompok kontrol, yaitu Riyanni et al. (2026).

Sumber : di olah peneliti

Kedua teknik sama-sama menunjukkan hasil yang menjanjikan, tetapi kumpulan artikel ini belum menyediakan dasar untuk menyatakan bahwa satu teknik lebih efektif daripada teknik lainnya. Tidak ada penelitian dalam sintesis utama yang menguji relaksasi dan restrukturisasi kognitif secara langsung pada sampel dan kondisi yang sama. Oleh karena itu, perbandingan yang dapat dilakukan hanya bersifat lintas penelitian. Perbedaan usia, jenjang sekolah, tingkat stres awal, instrumen, jumlah sesi, dan rancangan penelitian dapat memengaruhi hasil yang dilaporkan.

Untuk memperlihatkan perubahan skor secara deskriptif, persentase penurunan relatif dihitung dengan rumus: (skor sebelum intervensi − skor sesudah intervensi) dibagi skor sebelum intervensi, kemudian dikalikan 100%. Perhitungan ini hanya dilakukan pada artikel yang melaporkan skor awal dan akhir dalam bentuk angka. Angka yang dihasilkan tidak dapat digunakan untuk membuat peringkat efektivitas karena skala dan instrumen antarpenelitian berbeda.

Tabel 3. Penyajian Teknik Relaksasi dan Restrukturisasi Kognitif dalam Penanganan Stres Akademik

Artikel	Teknik	Skor sebelum → sesudah	Penurunan relatif
Larasmita et al. (2023)	Relaksasi	68,9% → 48,5%	29,6%
Savira et al. (2024)	Relaksasi	123,5 → 84,0	32,0%
Putrie et al. (2024)	Relaksasi	149 → 115	22,8%
Mustakim (2026)	Relaksasi	118,5 → 83,7	29,4%
Nuraeni et al. (2024)	Restrukturisasi kognitif	75 → 45	40,0%
Fatmawati et al. (2026)	Restrukturisasi kognitif	140,11 → 91,78	34,5%
Riyanni et al. (2026)	Restrukturisasi kognitif	93,03 → 56,00	39,8%

Siska et al. (2026)	Restrukturisasi kognitif	104,88 → 58,63	44,1%

Sumber : di olah peneliti

Edison et al. (2023) tidak dimasukkan ke dalam tabel perhitungan karena menggunakan pendekatan kualitatif dan melaporkan perubahan kondisi subjek melalui wawancara serta observasi. Fatanah et al. (2025) dan Muna et al. (2026) juga tidak dimasukkan karena hasil utamanya disajikan dalam bentuk persentase hasil tindakan atau kategori stres, bukan rerata skor yang dapat diperbandingkan secara langsung.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa persentase penurunan relatif bervariasi pada kedua kelompok teknik. Variasi tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa teknik dengan persentase lebih besar pasti lebih unggul. Instrumen yang berbeda dapat memiliki rentang skor, jumlah butir, dan karakteristik pengukuran yang berbeda. Selain itu, penurunan pada desain satu kelompok dapat dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya perubahan kondisi siswa seiring waktu, perhatian yang diberikan selama penelitian, atau regresi menuju rerata pada siswa yang dipilih karena memiliki skor awal tinggi.

Kekuatan bukti dan keterbatasan penelitian

Keterbatasan yang paling menonjol adalah dominasi desain tanpa kelompok kontrol. Dari sebelas artikel utama, hanya Riyanni et al. (2026) yang menggunakan kelompok kontrol. Sembilan penelitian melibatkan sepuluh siswa atau kurang, termasuk Edison et al. (2023) yang mengkaji satu siswa, serta penelitian lain dengan jumlah subjek delapan hingga sepuluh siswa. Muna et al. (2026) melibatkan 45 siswa dan Riyanni et al. (2026) melibatkan 60 siswa. Ukuran sampel yang kecil membatasi generalisasi hasil, sedangkan ketiadaan kelompok kontrol membuat perubahan sebelum dan sesudah intervensi sulit dipisahkan dari pengaruh faktor lain (Edison et al., 2023; Larasmita et al., 2023; Muna et al., 2026; Riyanni et al., 2026).

Kualitas pelaporan juga tidak seragam. Sebagian artikel melaporkan uji statistik secara rinci, sedangkan artikel lain lebih menekankan deskripsi proses dan perubahan selama layanan. Edison et al. (2023), misalnya, melaporkan temuan secara kualitatif melalui wawancara dan observasi, sehingga tidak menyediakan ukuran perubahan skor atau uji signifikansi. Pada Larasmita et al. (2023), nilai p = 0,07 tidak sejalan dengan kesimpulan bahwa perubahan signifikan pada taraf 0,05. Pada Fatanah et al. (2025), persentase hasil tindakan perlu dibedakan dari persentase indikator kemampuan mengungkapkan pendapat. Pada Mustakim (2026), angka rerata yang tercantum dalam abstrak dan tabel adalah 118,5 dan 83,7; angka ini yang digunakan dalam kajian ini, bukan jumlah skor 508 dan 418 yang muncul pada uraian lain di artikel tersebut (Edison et al., 2023; Larasmita et al., 2023; Fatanah et al., 2025; Mustakim, 2026).

Kajian ini juga memiliki keterbatasan. Bahan yang dianalisis berjumlah sebelas artikel dan seluruhnya merupakan publikasi berbahasa Indonesia yang berhasil dihimpun dalam dokumen referensi. Catatan pencarian awal tidak tersedia secara lengkap, sehingga jumlah artikel yang ditemukan sebelum seleksi dan alasan eksklusi tidak dapat dilaporkan. Penilaian mutu dilakukan secara deskriptif, bukan menggunakan instrumen penilaian risiko bias yang terstandar. Dengan demikian, hasil kajian ini lebih tepat dibaca sebagai pemetaan awal atas penelitian yang tersedia, bukan sebagai kesimpulan menyeluruh tentang efektivitas kedua teknik (Snyder, 2019).

Implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling

Hasil telaah mengisyaratkan bahwa pemilihan teknik sebaiknya diawali dengan asesmen terhadap bentuk tekanan yang dialami siswa. Apabila keluhan yang menonjol berupa ketegangan fisik, kesulitan menenangkan diri, atau respons tubuh ketika menghadapi tugas dan ujian, latihan relaksasi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif. Apabila siswa berulang kali menunjukkan penilaian yang tidak realistis, seperti keyakinan bahwa kegagalan

pada satu ujian berarti dirinya tidak mampu, restrukturisasi kognitif dapat dipertimbangkan untuk membantu siswa mengevaluasi pikiran tersebut (Savira et al., 2024; Putrie et al., 2024; Nuraeni et al., 2024; Fatmawati et al., 2026).

Pertimbangan praktis juga mencakup kesiapan siswa, waktu layanan, kompetensi konselor, dan dukungan sekolah. Restrukturisasi kognitif memerlukan keterlibatan reflektif siswa, sedangkan relaksasi membutuhkan latihan yang teratur agar siswa memahami dan dapat menerapkannya secara tepat. Apabila konselor hendak menggabungkan kedua teknik, urutan dan prosedurnya perlu disusun berdasarkan asesmen kebutuhan, bukan dianggap sebagai kombinasi yang telah terbukti lebih efektif. Artikel yang ditelaah belum menguji secara langsung kombinasi maupun urutan kedua teknik tersebut (Jacobson, 1938; Beck, 1976; Savira et al., 2024; Riyanni et al., 2026).

Penelitian berikutnya perlu menggunakan sampel yang lebih besar, instrumen yang dijelaskan secara memadai, kelompok pembanding, serta pengukuran tindak lanjut. Penelitian yang membandingkan relaksasi dan restrukturisasi kognitif dalam satu rancangan juga diperlukan agar perbedaan hasil tidak semata-mata dipengaruhi oleh variasi subjek, instrumen, atau konteks sekolah. Kebutuhan tersebut didasarkan pada keterbatasan desain dan pelaporan yang ditemukan dalam artikel-artikel yang ditelaah (Edison et al., 2023; Larasmita et al., 2023; Nuraeni et al., 2024; Riyanni et al., 2026; Snyder, 2019).

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan sebelas artikel yang ditelaah, penelitian tentang teknik relaksasi umumnya melaporkan penurunan skor atau perubahan kategori stres akademik. Penelitian tentang restrukturisasi kognitif juga menunjukkan kecenderungan perbaikan: empat penelitian kuantitatif melaporkan penurunan skor, sedangkan satu studi kasus kualitatif menggambarkan perubahan pola pikir, kondisi emosional, dan interaksi sosial subjek. Relaksasi terutama menyasar ketegangan fisik dan respons fisiologis, sedangkan restrukturisasi kognitif berfokus pada pikiran otomatis serta penilaian yang tidak adaptif terhadap tuntutan akademik. Perbedaan sasaran tersebut menjadi pertimbangan penting bagi guru BK ketika memilih intervensi sesuai kebutuhan siswa.

Meskipun hasil penelitian cenderung menunjukkan perbaikan, bukti yang tersedia belum cukup untuk menyatakan bahwa salah satu teknik lebih unggul. Sebagian besar penelitian menggunakan sampel kecil dan desain tanpa kelompok kontrol, sementara hanya satu penelitian dalam kumpulan ini menggunakan kelompok pembanding. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang membandingkan kedua teknik secara langsung. Oleh karena itu, pemilihan teknik perlu didasarkan pada asesmen kebutuhan, karakteristik siswa, dan pertimbangan mutu bukti. Penelitian selanjutnya disarankan menguji kedua teknik dalam satu desain komparatif dengan kelompok kontrol, sampel yang lebih memadai, dan pengukuran tindak lanjut.

Daftar Referensi

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.

Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik rekstrukturisasi kognitif. Innovative: Journal of Social Science Research, 3(2), 5070–5084. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/933
Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.

Fatanah, A., Siregar, N., Violina, E. I., & Wahyuni, S. (2025). Upaya mengurangi stress akademik dengan penerapan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok di UPT SPF SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. PEMA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat, 5(2), 609–614. https://doi.org/10.56832/pema.v5i2.1397

Fatmawati, S., Ahmad, H., & Endrian, A. (2026). Pengaruh teknik cognitive restructuring terhadap stres akademik pada siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk Lombok Tengah Praya Barat Daya. EDUCATOR: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan, 6(3). https://doi.org/10.51878/educator.v6i3.15440

Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation (2nd ed.). University of Chicago Press.

Larasmita, Y., Marjo, H. K., & Badrujaman, A. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 12(2). https://doi.org/10.21009/INSIGHT.122.10

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Muna, N., Susanti, D. P., & Factarun, S. (2026). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap stres akademik pada siswa SMK Muhammadiyah Rembang. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 770–777. https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1531

Mustakim, I. (2026). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 10 Mataram. Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15(1), 113–119.
https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/67476/25986/206572

Nuraeni, L., Samsudin, A., & Annisa, D. F. (2024). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring dalam menurunkan stres akademik siswa tingkat X SMKN 3 Cimahi. FOKUS, 7(3), 240–250.
https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/20384

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pradana, S. R., Napisah, S., & Mursidi, A. (2023). Penerapan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 6(2).
https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/article/view/1041

Putrie, I. N. A., Rahmawati, W. K., Mawaddati, I. R., & Fauziyah, N. (2024). Penerapan teknik relaksasi attention focussing exercise untuk mengurangi stres akademik siswa MAN 1 Program Keagamaan Jember. PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural, 2(1), 32–44. https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i1.1635

Riyanni, N. M. A. S., Gading, I. K., & Dharsana, I. K. (2026). Efektivitas teori cognitive behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 6(4).
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.14140

Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh penerapan relaksasi progresif dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKS. Journal of Education Research, 5(3), 2595–2599. https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128

Siska, Korompot, S., & Pautina, M. R. (2026). Pengaruh konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap stres akademik siswa SMK. Jambura Guidance and Counseling Journal, 7(1), 93–102. https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jgcj/article/view/4935

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039