



EFEKTIVITAS TEORI *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA

Ni Made Ayu Sastra Riyanni¹, I Ketut Gading², I Ketut Dharsana³

Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}

e-mail: ayu.sastra@student.undiksha.ac.id iketutgading@undiksha.ac.id
iketut.dharsana@undiksha.ac.id

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 9/10/2026

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang kerap dialami siswa sekolah menengah akibat tingginya beban kurikulum dan ekspektasi lingkungan, sehingga mengganggu keseimbangan emosi serta performa belajar. Upaya intervensi yang dapat dioptimalkan adalah layanan konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif yang mengarahkan rekonstruksi pola pikir irasional menuju pola pikir adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja. Pendekatan kuantitatif berdesain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan model *pretest-posttest control group design* diterapkan pada 60 partisipan yang ditetapkan melalui teknik penarikan sampel acak kelompok (*cluster random sampling*). Sampel terbagi secara berimbang ke dalam kelompok eksperimen ($n = 30$) dan kelompok kontrol ($n = 30$). Pengumpulan data menggunakan kuesioner stres akademik berskala Likert yang teruji validitas butir dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara inferensial menggunakan *independent samples t-test* serta perhitungan besaran pengaruh (*effect size*). Hasil evaluasi menunjukkan penurunan rata-rata skor stres kelompok eksperimen dari 93,03 menjadi 56,00, sedangkan kelompok kontrol berfluktuasi dari 81,46 menjadi 85,90. Pengujian hipotesis membuktikan perbedaan signifikan antarkelompok dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan indeks *Cohen's d* sebesar 1,52 yang tergolong dalam kategori efektivitas tinggi. Temuan ini merefleksikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sangat layak diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling komprehensif di sekolah menengah kejuruan.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior, Restrukturisasi Kognitif, Stres Akademik.*

ABSTRACT

Academic stress represents a prevalent psychological issue experienced by secondary school students due to excessive curriculum workloads and environmental expectations, thereby impairing emotional balance and academic performance. An optimal counseling intervention involves cognitive behavioral counseling utilizing cognitive restructuring techniques, which systematically transforms irrational cognitive schemas into adaptive thought frameworks. This study aims to investigate the empirical effectiveness of cognitive behavioral counseling employing cognitive restructuring techniques in reducing academic stress among tenth-grade students at SMKS TI Bali Global Singaraja. A quantitative quasi-experimental approach utilizing a pretest-posttest control group design was conducted with 60 participants selected through a cluster random sampling technique. The selected sample was assigned proportionally into an experimental group ($n = 30$) and a control group ($n = 30$). Data were gathered through a Likert-scale academic stress questionnaire that demonstrated psychometric validity and high



internal consistency. The dataset was examined via an independent samples t-test and effect size estimation using Cohen's d. The findings revealed a substantial reduction in the experimental group's mean stress score from 93.03 to 56.00, whereas the control group shifted marginally from 81.46 to 85.90. Statistical hypothesis testing confirmed a significant difference between groups ($p < .001$) accompanied by a Cohen's d index of 1.52, denoting a high intervention effect size. These results indicate that cognitive restructuring techniques serve as an empirically validated counseling service within comprehensive vocational school guidance frameworks.

Keywords: *Academic Stress, Cognitive Behavior, Cognitive Restructuring.*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dalam lingkungan pendidikan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Gadzella dalam (Marseal, 2024) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi ketika siswa menghadapi berbagai stresor akademik, seperti tekanan belajar, tuntutan memperoleh prestasi, beban tugas, ujian, serta harapan dari lingkungan sekolah yang dapat memunculkan reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Kondisi tersebut menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa pada berbagai jenjang pendidikan. Sejalan dengan hal tersebut, hasil Programme for International Student Assessment (PISA)(OECD, 2017) menunjukkan bahwa kecemasan dan tekanan yang berkaitan dengan tugas sekolah masih menjadi permasalahan yang umum dialami oleh remaja. OECD menekankan bahwa tekanan terhadap pekerjaan sekolah (*schoolwork-related anxiety*) berhubungan dengan kesejahteraan siswa dan perlu menjadi perhatian sekolah melalui dukungan pembelajaran maupun pengembangan keterampilan mengelola stres. Selain itu, (Kristensen et al., 2023) menemukan bahwa stres akademik berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya *psychological distress* pada remaja, sedangkan (Stearse et al., 2023) melalui *systematic review* melaporkan bahwa tekanan akademik secara konsisten berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi pada remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya berdampak pada proses belajar siswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat agar siswa mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif sehingga dampak negatif terhadap perkembangan akademik maupun psikologis dapat diminimalkan.

Fenomena stres akademik juga menjadi perhatian dalam konteks pendidikan di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah menghadapi tekanan akademik yang bersumber dari tuntutan pencapaian prestasi, beban tugas, ujian, serta ekspektasi dari orang tua maupun sekolah. Penelitian (Ifdil et al., 2022) menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang dialami siswa sekolah menengah setelah pandemi COVID-19. Penelitian tersebut juga menemukan adanya perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin, di mana siswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya preventif maupun kuratif dalam membantu siswa mengelola stres akademik. Selain itu, penelitian (Shaputra & Suranata, 2023) mengembangkan instrumen pengukuran *academic stress coping* dan menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan mereka mengelola stres. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik masih





menjadi permasalahan yang nyata dalam lingkungan pendidikan Indonesia dan memerlukan perhatian yang serius.

Apabila tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap perkembangan siswa. (Lubis et al., 2022) menjelaskan bahwa tingginya stres akademik berkaitan dengan meningkatnya kejenuhan belajar (*learning saturation*) serta menurunnya motivasi belajar siswa. Selain itu, (Sriwahyuningsih & Barseli, 2023) menemukan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecanduan *smartphone* dan mengganggu keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku belajar, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola tekanan akademik secara adaptif sehingga dampak negatif stres akademik terhadap perkembangan psikologis maupun pencapaian akademik dapat diminimalkan.

Salah satu pendekatan konseling yang telah banyak digunakan untuk membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk stres akademik, adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Menurut (Beck, 2020) CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang didasarkan pada asumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan, sehingga perubahan terhadap pola pikir yang irasional atau maladaptif akan menghasilkan perubahan pada respons emosional dan perilaku individu. Dalam konteks stres akademik, siswa sering kali mengembangkan distorsi kognitif, seperti keyakinan bahwa mereka harus selalu memperoleh hasil yang sempurna atau menganggap kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan diri. Melalui proses identifikasi, evaluasi, dan modifikasi terhadap pikiran-pikiran tersebut, CBT membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif sehingga mampu merespons tuntutan akademik secara lebih efektif.

Efektivitas CBT dalam mengatasi stres akademik telah didukung oleh berbagai penelitian. (Lowe & Wuthrich, 2021) menemukan bahwa program berbasis CBT (**Study Without Stress**) yang diterapkan pada siswa sekolah menengah secara signifikan menurunkan tingkat stres dan **psychological distress**, sekaligus meningkatkan **self-efficacy** siswa dibandingkan kelompok kontrol. Hasil serupa dilaporkan oleh (Eneogu et al., 2023) yang menunjukkan bahwa intervensi CBT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik pada siswa sekolah menengah di komunitas pedesaan, sehingga membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. Berdasarkan temuan tersebut, CBT memiliki dasar teoretis dan empiris yang kuat sebagai pendekatan konseling untuk membantu siswa mengubah pola pikir yang tidak adaptif sehingga mampu mengurangi tingkat stres akademik.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik utama dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang berfokus pada proses mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran otomatis (*automatic thoughts*) serta keyakinan yang irasional menjadi lebih realistis dan adaptif (Beck, 2020). Teknik ini didasarkan pada asumsi bahwa respons emosional dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa, sehingga perubahan terhadap pola pikir yang maladaptif akan menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif. Dalam konteks stres akademik, restrukturisasi kognitif membantu siswa mengenali distorsi kognitif, seperti ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, tuntutan untuk selalu memperoleh nilai sempurna, maupun penilaian negatif terhadap kemampuan diri,





kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional sehingga siswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

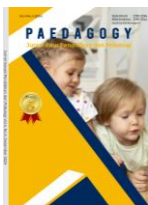
Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan stres akademik telah didukung oleh berbagai penelitian. (Nuraeni et al., 2024) melaporkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* secara signifikan menurunkan stres akademik siswa SMK, yang ditunjukkan oleh hasil uji *paired t-test* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir terhadap tuntutan akademik mampu membantu siswa mengurangi respons emosional negatif ketika menghadapi tekanan belajar. Hasil yang sejalan juga ditemukan oleh (Annisa et al., 2026) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* efektif menurunkan tingkat stres akademik siswa SMK Generasi Z, dengan rata-rata skor stres akademik menurun dari 75 menjadi 45 setelah intervensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif membantu siswa mengembangkan regulasi emosi, pola pikir adaptif, dan strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan temuan tersebut, teknik *cognitive restructuring* memiliki landasan teoretis dan empiris yang kuat sebagai intervensi dalam membantu siswa menurunkan stres akademik.

Namun, kedua penelitian tersebut berfokus pada efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok, sementara penelitian yang menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai satu kesatuan pendekatan dan teknik, khususnya pada siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja, masih terbatas. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada pengujian ada atau tidaknya pengaruh intervensi, sedangkan informasi mengenai besarnya efektivitas intervensi melalui ukuran *effect size* masih relatif jarang dilaporkan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan stres akademik siswa, tetapi juga menganalisis seberapa besar efektivitas intervensi tersebut sehingga dapat memberikan bukti empiris yang lebih komprehensif sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan stres akademik siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui besarnya efektivitas intervensi yang diberikan melalui analisis ukuran *effect size*, sehingga diperoleh gambaran mengenai tingkat keberhasilan konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dalam membantu siswa mengelola dan menurunkan stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) melalui pola kelompok kontrol prates-pascates (*nonequivalent pretest-posttest control group design*). Desain eksperimen ini melibatkan dua kelompok partisipan, yakni kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif sebanyak enam sesi terstruktur, sedangkan kelompok kontrol mengikuti rutinitas sekolah tanpa intervensi khusus. Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah seluruh siklus intervensi selesai diselenggarakan (*posttest*).



Populasi penelitian mencakup 151 siswa kelas X SMKS TI Bali Global Singaraja yang tersebar ke dalam beberapa rombongan belajar. Sampel penelitian ditarik menggunakan teknik penarikan sampel acak kelompok (*cluster random sampling*) dengan menetapkan kelas sebagai unit sampling acak, menghasilkan total 60 siswa. Sampel tersebut dialokasikan secara berimbang ke dalam kelompok eksperimen ($n = 30$) dan kelompok kontrol ($n = 30$). Seluruh prosedur pengumpulan data telah memenuhi standar etika penelitian dengan mengantongi persetujuan tertulis (*informed consent*) dari seluruh partisipan dan pihak sekolah sebelum tahapan eksperimen dimulai. Keterlibatan peserta didik bersifat sukarela tanpa paksaan, dengan jaminan kerahasiaan data identitas selama proses publikasi berlangsung.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner stres akademik yang dikembangkan melalui penjabaran tiga indikator utama, yaitu persepsi terhadap tuntutan, diskriminasi stimulus, dan generalisasi respons kognitif. Instrumen ini memuat 30 butir pernyataan berskala Likert empat opsi yang terdiri atas kombinasi butir *favorable* dan *unfavorable*. Pengujian validitas butir menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa seluruh butir memiliki koefisien validitas yang memadai. Estimasi reliabilitas instrumen dengan formula *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien sebesar 0,977, yang menandakan instrumen memiliki konsistensi internal sangat tinggi.

Analisis data dilakukan secara berjenjang melalui kalkulasi statistik deskriptif untuk merangkum karakteristik sebaran data skor prates dan pascates. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas sebaran data melalui statistik *Shapiro-Wilk* serta uji homogenitas varians menggunakan uji statistik *Levene's Test*. Pengujian hipotesis komparatif dilakukan menggunakan uji beda sampel bebas (*independent samples t-test*) berbantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Besaran kekuatan intervensi diestimasi secara kuantitatif melalui kalkulasi koefisien *Cohen's d* guna menentukan signifikansi praktis dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis data penelitian mengenai efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap stres akademik siswa. Hasil penelitian dipaparkan secara bertahap melalui analisis deskriptif, uji prasyarat, uji hipotesis, dan analisis *effect size*, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu.

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Deskripsi data disajikan berdasarkan nilai rata-rata (mean) hasil pretest dan posttest sebagai dasar untuk melihat perubahan tingkat stres akademik setelah pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Rata-Rata Skor Pre-test, Post-test, dan Gain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-Rata <i>Pre-test</i>	Rata-Rata <i>Post-test</i>	Rata-Rata <i>Gain (Selisih)</i>
Eksperimen	93,03	56	37,03
Kontrol	81,46	85,9	-4,44

Berdasarkan tabel rata-rata kedua kelas, diketahui rata-rata *pre-test* pada kelompok eksperimen sebesar 93,03 dan menurun menjadi 56 pada *post-test* dengan rata-rata *gain* (selisih) sebesar 37,03. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan pada tingkat stres akademik secara signifikan pada siswa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi. Sementara itu pada kelompok kontrol diketahui rata-rata *pre-test* pada kelompok kontrol sebesar 81,46 dan terdapat peningkatan menjadi 85,9 pada *post-test* dengan rata-rata *gain* (selisih) sebesar -4,44. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat stres akademik pada siswa kelompok kontrol terjadi peningkatan.

Selain dianalisis berdasarkan nilai rata-rata, tingkat stres akademik siswa juga dideskripsikan berdasarkan kategori tingkat stres akademik. Pengelompokan kategori dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi siswa pada setiap kategori sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 2. Distribusi Kategori Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Mean Pretest Eksperimen	Mean Posttest Eksperimen	Mean Pretest Kontrol	Mean Posttest Kontrol
Rendah	0 (0%)	1 (3,3%)	0 (0%)	0 (0%)
Sedang	5 (16,7%)	29 (96,7%)	30 (100%)	20 (66,7%)
Tinggi	25 (83,3%)	0 (0%)	0 (0%)	10 (33,3%)
Total N	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 2, sebelum perlakuan sebagian besar siswa pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 25 siswa (83,3%), sedangkan 5 siswa (16,7%) berada pada kategori sedang. Setelah memperoleh konseling Cognitive Behavioral dengan teknik cognitive restructuring, terjadi perubahan yang cukup signifikan, yaitu 29 siswa (96,7%) berada pada kategori sedang dan 1 siswa (3,3%) berada pada kategori rendah, tanpa ada lagi siswa yang berada pada kategori tinggi.

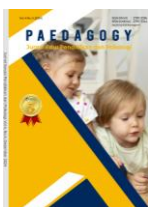
Sementara itu, pada kelompok kontrol seluruh siswa (30 siswa; 100%) berada pada kategori sedang saat pre-test. Setelah post-test, kelompok kontrol justru menunjukkan peningkatan tingkat stres akademik, ditandai dengan 10 siswa (33,3%) berada pada kategori tinggi dan 20 siswa (66,7%) tetap berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan kategori stres akademik lebih baik terjadi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi.

Uji normalitas dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum pengujian hipotesis. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi penggunaan statistik parametrik.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Variable	Shapiro-Wilk	P-Value of Shapiro-Wilk
Pretest Eksperimen	0.944	0.114
Pretest Kontrol	0.949	0.163
Posttest Eksperimen	0.940	0.089
Posttest Kontrol	0.973	0.610

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk pada seluruh kelompok data lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan



bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal, sehingga telah memenuhi asumsi normalitas untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji homogenitas menjadi dasar dalam menentukan kelayakan penggunaan uji Independent Samples t-test.

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas Pre-test dan Post-test

Variable	Levene Statistic	df1	df2	P-Value
Pretest	0.000	1	58	0.992
Posttest	0.443	1	58	0.509

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi pada data *pretest* sebesar 0,992 dan pada data *posttest* sebesar 0,509. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi asumsi homogenitas sebagai prasyarat untuk melakukan analisis menggunakan *Independent Samples t-test*.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Analisis dilakukan menggunakan uji Independent Samples t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Ha = Pelaksanaan konseling kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik murid SMKS TI Bali Global Singaraja

Tabel 5 Hasil Independent Samples t-Test

Variable	t	df	P-Value	Mean Difference	95% CI
Posttest	-6.233	58	< 0.001	-11.600	-15.326 to -7.875

Hasil uji *Independent Samples t-test* pada skor *posttest* menunjukkan nilai $t(58) = -6.233$ dengan $p < 0.001$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Nilai mean difference sebesar -11.600 dengan interval kepercayaan 95% berkisar antara -15.326 hingga -7.875, yang menunjukkan bahwa rata-rata skor *posttest* kedua kelompok berbeda secara signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima, dan dapat dimaknai sebagai pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik murid SMKS TI Bali Global Singaraja.

Pengujian keefektivan konseling *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan untuk mengetahui tingkat efektivitas *treatment* pada stres akademik, perhitungan *effect size* dapat dilakukan sebagai berikut:

$$d = \frac{M_1 - M_2}{SD_{pooled}}$$

$$d = \frac{74,30 - 85,23}{7,21} = 1,52$$



Tabel 6 Kategori Effect Size

0 - 0,2	Efektivitas Sangat Rendah
0,21 – 0,50	Efektivitas Rendah
0,51 – 1,00	Efektivitas Sedang
> 1,00	Efektivitas Tinggi

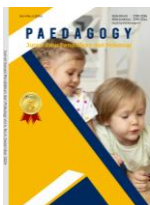
Berdasarkan dengan hasil perhitungan *effect size* dan kriteria *effect size*, maka diperoleh hasil nilai efektivitas sebesar 1,52. Maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mengatasi stres akademik murid SMK.

Pembahasan

Penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* mampu membantu siswa mengubah perspektif negatif, pola pikir negatif, dan keyakinan yang kurang rasional, serta cara memaknai berbagai tuntutan akademik yang selama ini menjadi sumber tekanan. Melalui proses restrukturisasi kognitif, siswa mampu mengenali pikiran-pikiran otomatis yang muncul ketika menghadapi permasalahan akademik, mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut berdasarkan fakta, kemudian menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Perubahan pola pikir tersebut membuat siswa lebih mampu mengendalikan respons emosional sehingga tekanan akademik yang dirasakan menjadi berkurang. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Annisa et al., 2026) yang melaporkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan kognitif merupakan mekanisme utama dalam mengurangi respons stres yang muncul akibat tuntutan akademik.

Efektivitas layanan juga terlihat dari perubahan pada setiap indikator yang diukur dalam penelitian ini, yaitu persepsi, diskriminasi, dan generalisasi. Setelah mengikuti proses konseling, siswa mulai memiliki persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan dirinya, lebih mampu membedakan antara fakta dan asumsi ketika menghadapi masalah akademik, serta tidak lagi menarik kesimpulan secara berlebihan berdasarkan satu pengalaman yang kurang menyenangkan (Baeda et al., 2025; Eryanti, 2020; Huda, 2023; Pratiwi & Karneli, 2021). Perubahan pada ketiga indikator tersebut menunjukkan bahwa siswa telah mampu membangun pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah (Mahardhani et al., 2020; Marganingrum & Musslifah, 2025; Monalisa & Santosa, 2022; Salwaputri, 2025). Hasil ini didukung oleh penelitian (Nuraeni et al., 2024) yang menemukan bahwa restrukturisasi kognitif membantu peserta didik mengidentifikasi distorsi kognitif, mengganti keyakinan irasional dengan pemikiran yang lebih realistis, serta meningkatkan kemampuan mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa penurunan stres akademik tidak terjadi secara alami, melainkan memerlukan intervensi yang terstruktur. Tanpa adanya layanan konseling, siswa cenderung mempertahankan pola pikir negatif terhadap tuntutan akademik sehingga respons stres tetap muncul atau bahkan meningkat. Sebaliknya, pemberian konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *cognitive*



restructuring memberikan kesempatan kepada siswa untuk memodifikasi cara berpikir yang maladaptif menjadi lebih realistis dan konstruktif. Temuan ini semakin memperkuat bahwa perubahan aspek kognitif merupakan salah satu faktor utama dalam menurunkan stres akademik pada peserta didik.

Implikasi dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang efektif dalam membantu guru bimbingan dan konseling menangani permasalahan stres akademik siswa di sekolah. Melalui proses identifikasi dan perubahan pola pikir yang tidak rasional, siswa tidak hanya mampu mengurangi tingkat stres akademik yang dialami, tetapi juga memperoleh keterampilan kognitif yang dapat digunakan secara berkelanjutan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik di masa mendatang. Dengan demikian, penerapan teknik *cognitive restructuring* tidak hanya memberikan dampak terhadap penurunan stres akademik dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan belajar secara mandiri dan adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Temuan ini selaras dengan permasalahan stres akademik, yaitu bahwa tuntutan akademik dapat memunculkan pikiran negatif, tekanan emosional, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tugas sekolah. Melalui proses *cognitive restructuring*, siswa dibantu untuk mengenali, menilai, dan mengganti pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif sehingga mampu merespons tuntutan akademik secara lebih sehat dan terarah. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan pada bagian hasil dan pembahasan, tetapi juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berbasis *Cognitive Behavior* dapat dikembangkan sebagai strategi preventif maupun kuratif di sekolah. Ke depan, hasil penelitian ini berpeluang diterapkan secara lebih luas pada jenjang pendidikan lain serta dikembangkan melalui variasi teknik intervensi, jumlah sampel yang lebih besar, dan tindak lanjut jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A., Maryani, S., Febrianti, G. D., Indah, S., Nustia, Y. S., Meliyana, I. P., Askarini, S., Mahendra, D., & Prasrihamni, M. (2026). Penanaman sikap disiplin siswa sebagai upaya menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri di SD Negeri 140 Palembang. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1413–1420. <https://doi.org/10.51878/community.v6i2.14560>
- Ariantini, N., Naser, M. N., & Hanafi, A. (2019). Konstruksi teknik konseling berbasis budaya model KIPAS untuk meningkatkan kecakapan sosial dan kematangan karier siswa. *Jurnal Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i1.12845>
- AS, R. P., Nurlela, N., & Rahmawaty, I. (2025). Konseling kelompok dengan SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) form scaling question untuk meningkatkan kedisiplinan. *MANAJERIAL: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 180–189. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4915>



- Baun, A. L., Hatmoko, T. L., & Laka, L. (2023). Peran kepedulian guru dan keyakinan agama peserta didik untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(2), 168–178. <https://doi.org/10.21067/jmk.v8i2.8537>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally College Publishing Co.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dewantara, K. H. (2013). *Pemikiran, konsepsi, keteladanan, sikap merdeka*. UST-Press & Majelis Luhur Persatuan Tamansiswa.
- Ginting, P., & Yosefa, S. (2024). Peningkatan hasil belajar dan disiplin siswa menggunakan model *contextual teaching and learning*. *School Education Journal PGSD FIP UNIMED*, 14(1), Article 50. <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v14i1.58032>
- Hadijah, S., & McCauley, V. (2026). Modeling the dynamics of self-efficacy sources in English speaking proficiency: Insights from Indonesian high school students. *Humanities and Social Sciences Communications*, 13(1), Article 6699. <https://doi.org/10.1057/s41599-026-06699-x>
- Hardew, A. K. (2022). Pelatihan pelajar hebat untuk menurunkan perilaku tidak disiplin siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 123–148. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5968>
- Kahar, L., & Ili, L. (2022). Implementasi *project based learning* untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 127–134. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8129>
- Kinesti, R. D. A., Ummatin, K., Zumaroh, I., Nisa, N. C., Nugrahen, I., & Pratiwi, M. A. (2021). Penerapan nilai karakter kedisiplinan dalam meningkatkan hasil belajar siswa di SD Al-Ma'soem. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 1(4), 286–292. <https://doi.org/10.57008/jjp.v1i04.67>
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Makhmuuda, K., Syawaluddin, Afrida, Y., & Arjoni. (2025). Pengaruh *mastery experience* dan *verbal persuasion* terhadap *self-efficacy* peserta didik di MTsN 10 Agam. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 83–91. <https://doi.org/10.32585/advice.v7i02.7378>
- Mappiare-AT, A. (2017). *Meramu model konseling berbasis budaya nusantara: KIPAS (Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur)* [Pidato pengukuhan guru besar]. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Melviyana, E., Mardiyah, A., Luthfinda, M., Famularsih, S., Hanik, U., & Prihananto, A. (2026). Pembinaan ekstrakurikuler MAPSI dan OSN sebagai wadah pengembangan potensi, prestasi, dan karakter religius siswa. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 205–215. <https://doi.org/10.51878/community.v6i1.8946>
- Nasar, M. N., & Mappiare-AT, A. (2023). Implementasi langkah kerja konseling model KIPAS dalam mengembangkan karakter generasi alpha. *Jurnal Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 106–119. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>



- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.1450>
- Rambe, M. S., Hakam, A., Zaira, M. F. S., & Hamid, A. (2026). Peran bimbingan konseling Pendidikan Islam dalam membentuk akhlak peserta didik di Madrasah Tsanawiyah. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(2), 265–274. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9433>
- Sari, N., Januar, J., & Anizar, A. (2023). Implementasi pembelajaran Akidah Akhlak sebagai upaya mendidik kedisiplinan siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 78–88. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.107>
- Suci, N. (2023). Penanaman sikap sosial melalui pembelajaran IPS di kelas VII MTsN 1 Mukomuko. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 381–386. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i1.6998>
- Wardani, N. E., Saddhono, K., & Nugraheni, E. (2020). Internalisasi nilai karakter dalam Cerita Panji sebagai upaya penguatan jati diri bangsa. *Jurnal Kesusastraan dan Budaya Nusantara*, 8(2), 85–94. <https://doi.org/10.31004/jkbn.v8i2.1245>
- Widhiyanti, Y. A., Nuryono, W., & Christiana, E. (2026). Penguatan *self-efficacy* karier siswa SMK melalui layanan bimbingan kelompok berbasis *modeling* simbolik dan kearifan lokal. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 520–531. <https://doi.org/10.51574/jrip.v6i1.4354>
- Wilujeng, W., Naqiyah, N., & Khusumadewi, A. (2026). Pendekatan konseling multikultural untuk menumbuhkan kesetaraan dan sensitivitas gender di kalangan siswa. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 384–393. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.9351>
- Yunus, S., Mappiare-AT, A., & Hambali, I. (2021). Adopsi nilai etika *pappaseng* Bugis sebagai konten video konseling dalam langkah konseling KIPAS. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(8), 1256–1263. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i8.14920>

