

**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* TEKNIK
RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 SERIRIT**

Oleh

Ida Ayu Komang Rika Suksesi, NIM 2211011002

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Tingginya tingkat stres akademik di kalangan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seririt mendorong pelaksanaan penelitian ini. Gejala yang muncul meliputi kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan menurunnya motivasi belajar. Berbagai upaya penanganan yang telah diterapkan sebelumnya belum memberikan hasil optimal sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang lebih terstruktur. Kajian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas kombinasi konseling *Cognitive Behavioral* dan teknik relaksasi Benson dalam mereduksi stres akademik siswa. Desain *Single Subject Research* (SSR) dengan pola A-B-A digunakan sebagai metode penelitian, mencakup tahapan baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2). Tiga partisipan yang seluruhnya merupakan siswa dengan level stres akademik tinggi menjadi subjek dalam studi ini. Pengumpulan data pada studi ini dilakukan melalui kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pendekatan deskriptif diterapkan dalam menganalisis data dengan mengamati perubahan skor serta kecenderungan data di tiap fase. Setelah intervensi diberikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada ketiga subjek mengalami penurunan. Fase intervensi menunjukkan skor yang lebih rendah dan terus menurun hingga mencapai kestabilan pada fase baseline 2. Kemampuan mengelola emosi, penurunan kecemasan, peningkatan konsentrasi, serta motivasi belajar merupakan perubahan nyata yang terlihat pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku siswa. Kesimpulan dari temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik relaksasi Benson secara signifikan mampu menurunkan stres akademik siswa. Metode tersebut karenanya layak dijadikan alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: stres akademik, *cognitive behavioral*, relaksasi Benson, konseling

***THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING USING THE
BENSON RELAXATION TECHNIQUE IN REDUCING ACADEMIC
STRESS LEVELS AMONG ELEVENTH-GRADE STUDENTS AT SMA
NEGERI 1 SERIRIT***

By

Ida Ayu Komang Rika Suksesi, NIM 2211011002

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRACT

This study was motivated by the high level of academic stress experienced by eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Seririt, which is indicated by symptoms such as anxiety, difficulty concentrating, sleep disturbances, and decreased learning motivation. Previous intervention efforts had not shown optimal results, therefore a more structured approach was needed. This study aimed to examine the influence of Cognitive Behavioral counseling combined with the Benson relaxation technique in reducing students' academic stress. This research used a Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design consisting of baseline 1 (A1), intervention phase (B), and baseline 2 (A2). The subjects of this study were three students who had high levels of academic stress. Data were collected through questionnaires, observation, and documentation. The data were analyzed descriptively by examining score changes and data trends in each phase. The results showed a decrease in academic stress levels in all subjects after the intervention was given. The decrease was indicated by lower scores during the intervention phase and further decline and stability in the baseline 2 phase. In addition, students also showed improvements in cognitive, emotional, and behavioral aspects, such as better emotional regulation, reduced anxiety, improved concentration, and increased learning motivation. In conclusion, Cognitive Behavioral counseling with the Benson relaxation technique has an influence on reducing students' academic stress and can be used as an alternative approach in school counseling services.

Keywords: *academic stress, cognitive behavioral, Benson relaxation, counselling*