

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN  
STRES BELAJAR DITINJAU DARI  
JENIS KELAMIN PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1  
PANGKALAN KURAS**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas  
Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali, Indonesia

Email:

[rihlatussaadah@student.undiksha.ac.id](mailto:rihlatussaadah@student.undiksha.ac.id),  
[kadeksuranata@undiksha.ac.id](mailto:kadeksuranata@undiksha.ac.id),  
[luhputusri.lestari@undiksha.ac.id](mailto:luhputusri.lestari@undiksha.ac.id),

**Abstrak**

Stres belajar sebagai bentuk tekanan psikologis dapat berdampak negatif pada fokus, motivasi, dan prestasi akademik siswa. Studi ini bertujuan untuk menguji apakah konseling perilaku kognitif menggunakan teknik rekonstruksi kognitif efektif dalam mengurangi stres pada siswa kelas sebelas di SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, dengan mempertimbangkan perbedaan gender. Pendekatan kuantitatif dengan *Single Subject Design* (SSD) (pola A-B) digunakan, yang melibatkan fase dasar dan intervensi. Dua partisipan, satu laki-laki dan satu perempuan, yang menunjukkan tingkat stres tinggi, dipilih. Data dikumpulkan melalui kuesioner, observasi, dan wawancara, dan dianalisis menggunakan metode visual dan deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa skor stres rata-rata turun dari 126,3 menjadi 109 (penurunan 13,7%) untuk siswa laki-laki, dan dari 130,3 menjadi 109,6 (penurunan 15,8%) untuk siswa perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling efektif dalam menurunkan stres belajar, dengan siswa perempuan menunjukkan respons yang sedikit lebih besar terhadap intervensi dibandingkan dengan siswa laki-laki.

**Kata kunci:** Jenis kelamin, konseling kognitif behavioral, restrukturisasi kognitif, stres belajar, *Single Subject Design*.

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN  
STRES BELAJAR DITINJAU DARI  
JENIS KELAMIN PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1  
PANGKALAN KURAS**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas  
Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali, Indonesia

Email:

[rihlatussaadah@student.undiksha.ac.id](mailto:rihlatussaadah@student.undiksha.ac.id), [kadeksuranata@undiksha.ac.id](mailto:kadeksuranata@undiksha.ac.id), [luhputusri.lestari@undiksha.ac.id](mailto:luhputusri.lestari@undiksha.ac.id),

***Abstrak***

*Learning stress as a form of psychological pressure can negatively impact students' focus, motivation, and academic achievement. This study aimed to examine whether cognitive behavioral counseling using cognitive reconstruction techniques was effective in reducing stress in eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, taking gender differences into account. A quantitative approach with a Single Subject Design (SSD) (A-B pattern) was used, involving baseline and intervention phases. Two participants, one male and one female, who showed high levels of stress, were selected. Data were collected through questionnaires, observations, and interviews, and analyzed using visual and descriptive methods. The results showed that the average stress score decreased from 126.3 to 109 (a 13.7% decrease) for male students, and from 130.3 to 109.6 (a 15.8% decrease) for female students. These findings indicate that the counseling approach is effective in reducing learning stress, with female students showing a slightly greater response to the intervention compared to male students.*

**Keywords:** *cognitive behavioral counseling, cognitive restructuring, learning stress, gender*