

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses yang menuntut peserta didik untuk mampu mengikuti kegiatan belajar secara terarah, terstruktur, dan berkesinambungan. Pada saat kegiatan belajar berlangsung, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan kurikulum, tuntutan akademik, perkembangan teknologi pembelajaran, serta harapan dari guru, orang tua, dan lingkungan sosial. Kondisi tersebut menyebabkan siswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Perkembangan dunia pendidikan saat ini menuntut siswa memiliki kemampuan adaptasi, pengendalian diri, dan kesiapan mental agar mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan belajar (Syam & Yusri, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian terbaru, resiliensi di bidang akademik terbukti berasosiasi kuat dengan keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mampu mengembangkan resiliensi akademik cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan prestasi belajar. Sebaliknya, siswa dengan tingkat resiliensi yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan akademik, kelelahan belajar, dan stres berkepanjangan. Penelitian yang dilakukan oleh Syam dan Yusri (2023) menunjukkan bahwa resiliensi diri berhubungan positif dengan prestasi belajar siswa, sedangkan penelitian Putri dan Yendi (2023) menemukan bahwa resiliensi akademik memberikan pengaruh signifikan terhadap pencapaian akademik siswa di sekolah menengah.

Stres belajar merupakan kondisi ketika siswa merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Menurut Santrock (2021), stres belajar adalah respons psikologis dan fisiologis yang timbul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pembelajaran yang dihadapinya. Respon tersebut dapat berupa kecemasan, ketegangan emosional, ketidakmampuan berkonsentrasi, serta munculnya pikiran negatif terhadap proses belajar. Di kalangan siswa sekolah menengah, stres belajar menjadi salah satu

masalah yang banyak dijumpai, terutama pada masa transisi menuju tingkat pendidikan yang lebih tinggi, di mana tuntutan akademik cenderung meningkat.

Selain itu, penelitian Budiono, Suranata, dan Putri (2023) juga menunjukkan bahwa konseling kognitif-behavioral dengan teknik cognitive restructuring efektif dalam memperkuat resiliensi akademik siswa SMA. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa perubahan pola pikir yang lebih positif mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi kesulitan belajar secara lebih baik. Jadi, layanan konseling kognitif behavioral melalui teknik restrukturisasi kognitif dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi dalam membantu siswa mengurangi stres belajar dan meningkatkan kemampuan adaptasi akademik di sekolah

Siswa SMA, khususnya kelas XI yang pada fase perkembangan remaja pertengahan, di mana aspek psikologis, emosional, dan sosial masih mengalami perkembangan yang signifikan. Remaja pada usia ini cenderung lebih rentan terhadap tekanan akademik karena proses perkembangan kognitif dan emosi yang belum sepenuhnya matang. Menurut Hurlock (2016), masa remaja merupakan periode pencarian identitas diri yang sering kali dibarengi dengan ketidakstabilan emosi, sehingga remaja lebih mudah mengalami stres, terutama yang berkaitan dengan tuntutan sekolah.

Di SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, merujuk pada informasi dari guru BK SMAN 1 Pangkalan Kuras saat studi awal, indikasi stres belajar yang tergolong tinggi tampak nyata pada para siswa kelas 11. Diketahui bahwa siswa kelas XI menunjukkan tingkat stres belajar yang cukup tinggi. Hal ini terutama terlihat menjelang periode evaluasi seperti Penilaian Akhir Semester (PAS) atau Penilaian Tengah Semester (PTS). Guru BK melaporkan bahwa banyak siswa yang mengindikasikan atau mencerminkan gejala yang merupakan stres belajar, ditunjukkan dengan sikap yang mudah marah, tidak memfokuskan diri pada kegiatan belajar, sering menghindari tugas, sulit berkonsentrasi di kelas, mudah panik saat diberikan tugas, hingga mengalami penurunan motivasi belajar. Selain berdampak pada performa akademik siswa, hal ini juga berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Beberapa siswa juga mengungkapkan ketakutannya jika mereka tidak dapat

memenuhi keinginan (ekspektasi) orang tua atau sekolah. Tidak sedikit siswa yang merasa tertekan dengan banyaknya tugas, materi pelajaran yang semakin sulit, serta persaingan akademik dalam kelas bersama siswa lainnya. Fenomena ini sesuai dengan pendapat Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa ketika seseorang tidak merasa mampu memenuhi tuntutan atau harapan di lingkungan mereka, maka orang tersebut akan merasa stres. Dengan demikian, stres belajar sebenarnya bukan hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tugas dan ujian, tetapi juga oleh faktor internal seperti persepsi, keyakinan diri, serta kemampuan mengelola emosi.

Merujuk pada hasil observasi yang dilaksanakan peneliti selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan kegiatan Bimbingan dan Konseling, yaitu pelayanan di SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, ditemukan beberapa siswa kelas XI yang menunjukkan gejala stres belajar. Gejala tersebut terlihat dari sering terlambat mengumpulkan tugas, kurang fokus saat mengikuti pembelajaran, tampak cemas ketika guru memberikan evaluasi, serta mudah mengeluh terhadap banyaknya tugas sekolah. Selanjutnya, wawancara dipilih sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang lebih luas dan dalam tentang dua siswa yang kemudian menjadi subjek penelitian. Wawancara dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian sebagai bagian dari asesmen awal.

Hasil wawancara dengan subjek laki-laki (inisial AR) menunjukkan bahwa ia sering merasa takut memperoleh nilai yang rendah meskipun telah berusaha belajar. Subjek mengungkapkan bahwa ketika menghadapi ulangan atau ujian, ia sering merasa gugup, sulit berkonsentrasi, dan pikirannya dipenuhi kekhawatiran akan mengecewakan orang tua. Selain itu, kesulitan yang ia rasakan dengan tugas yang diberikan menyebabkan ia menunda mengerjakan tugas atau memilih menghindarinya terlebih dahulu. Akibatnya, tugas menumpuk dan justru meningkatkan tingkat stres yang dirasakannya.

Sementara itu, hasil wawancara dengan subjek perempuan (inisial NA) menunjukkan bahwa ia mengalami tekanan belajar yang lebih tinggi. Subjek menyampaikan bahwa dirinya sering merasa cemas apabila memperoleh nilai yang tidak sesuai harapan. Ia memiliki keyakinan bahwa dirinya harus selalu mendapatkan nilai yang baik agar dianggap berhasil oleh orang tua maupun guru.

Ketika mengalami kesulitan memahami materi pelajaran, subjek cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan berpikir bahwa dirinya tidak mampu mengikuti pelajaran. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan subjek sulit tidur menjelang ujian, mudah menangis ketika memperoleh nilai rendah, serta kehilangan semangat belajar.

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh hasil pengisian angket stres belajar, yaitu masuk dalam kategori yang memiliki stres belajar tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diindikasikan bahwa permasalahan yang dialami kedua siswa bukan hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang kompleks, tetapi cara berpikir yang kurang adaptif juga memengaruhi situasi belajar. Kedua subjek cenderung memiliki pikiran otomatis negatif (*automatic thoughts*), seperti merasa tidak mampu, takut gagal, dan menganggap bahwa kesalahan kecil merupakan suatu kegagalan besar. Pola pikir tersebut sesuai dengan konsep yang dijelaskan dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yaitu bahwa setiap emosi terkait perasaan manusia dan tindakan individu dipengaruhi oleh bagaimana mereka melihat atau menafsirkan suatu peristiwa.

Teknik yang paling diyakini bisa membantu siswa mengetahui perilaku yang negatif adalah konseling kognitif perilaku (KKB) dengan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini membuat siswa mengenali pikiran yang negatif karena tuntutan akademik, sehingga membantu siswa ketika mengalami stres belajar tinggi. Selain itu, teknik ini menilai pikiran tersebut (kebenaran), kemudian pikiran yang lebih rasional dan adaptiflah yang akhirnya diterima. Melalui perubahan cara berpikir tersebut, diharapkan tingkat stres belajar siswa dapat berkurang dan pada akhirnya lebih mampu menjalani situasi belajar dengan tuntutan akademik secara positif.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan faktor jenis kelamin. Banyak penelitian sebelumnya yang menemukan perbedaan dalam karakteristik merespons stres akademik antara laki-laki dan perempuan. Kecenderungan pada keterbukaan dalam mengekspresikan emosi dan menunjukkan kecemasan dengan tingkat yang tinggi. Hal ini berbeda dengan laki-laki, yang lebih sering menyembunyikan tekanan yang dialaminya. Perbedaan tersebut memungkinkan adanya variasi efektivitas layanan konseling yang diberikan, sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut.

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah *Single Subject Design* (SSD) pola A–B yang memungkinkan peneliti mengamati perubahan tingkat stres belajar pada masing-masing subjek secara individual melalui pengukuran berulang pada fase *baseline* dan fase intervensi. Dengan desain ini, keefektifan penggunaan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat diamati secara lebih mendalam berdasarkan perubahan perilaku setiap subjek.

Perhatian khusus dari pihak sekolah diperlukan untuk kondisi stres belajar yang tinggi pada siswa kelas XI, khususnya perhatian guru BK, sebagai layanan yang bertujuan membantu siswa mencapai perkembangan optimal, memiliki peran strategis dalam menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan tekanan akademik. Salah satu layanan utama dalam BK adalah responsif terhadap pelayanan, yaitu pelayanan yang diberikan kepada siswa yang sedang menghadapi masalah dan membutuhkan penanganan segera. Menurut Gysbers & Henderson (2012), layanan responsif merupakan bagian integral dari program BK komprehensif yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan jangka pendek siswa, terutama yang berhubungan dengan masalah emosional, akademik, sosial, dan karier.

Konseling kognitif-behavioral Salah satu pendekatan konseling yaitu konseling kognitif-behavioral yang berkembang dari integrasi teori kognitif dan teori perilaku, dengan penekanan pada peran pikiran dalam memengaruhi emosi dan perilaku individu. Pendekatan ini berpandangan bahwa masalah psikologis muncul karena adanya distorsi kognitif (ketidakrasionalan pola pikir) yang berakhir dengan pengaruhnya terhadap respons emosional dan tindakan individu. Aaron T. Beck menjelaskan bahwa konseling kognitif-behavioral bertujuan membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi pikiran otomatis negatif serta keyakinan maladaptif agar tercapai perubahan perilaku dan peningkatan fungsi psikologis yang lebih adaptif (Beck, A. T. 2011). Dengan demikian, perubahan kognitif menjadi dasar utama dalam proses perubahan emosi dan perilaku klien.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, konseling kognitif-behavioral menempatkan hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli sebagai elemen penting dalam proses intervensi. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menguji realitas pikiran yang tidak rasional melalui dialog

terarah dan latihan terstruktur. Corey menegaskan bahwa pendekatan kognitif-behavioral bersifat terarah pada masalah saat ini (*present-focused*), berorientasi pada tujuan, serta memiliki prosedur yang sistematis dan terukur (Corey, G., 2021). Karakteristik tersebut menjadikan konseling kognitif-behavioral lebih efisien dibandingkan dengan pendekatan lain, terutama dalam menangani permasalahan psikologis yang berkaitan dengan stres, kecemasan, maupun kesulitan penyesuaian diri.

Penting untuk dipahami bahwa konseling kognitif-behavioral tidak sekadar mengajarkan berpikir positif, melainkan menekankan proses restrukturisasi kognitif yang didasarkan pada bukti empiris. Pendekatan ini mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi kesalahan berpikir seperti *overgeneralization*, *catastrophizing*, dan *all-or-nothing thinking*, dan selanjutnya menggesernya menuju pola berpikir yang lebih objektif serta responsif terhadap tantangan. (Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2022). Selain itu, konseling ini menuntut keterlibatan aktif konseli melalui pemberian tugas rumah (*homework*) agar keterampilan yang diperoleh selama sesi konseling dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif-behavioral memberikan dampak yang signifikan dalam konteks pendidikan dan psikososial. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, R., & Putra, A. (2023) membahas intervensi konseling kognitif-behavioral yang dilengkapi dengan metode restrukturisasi kognitif dan relaksasi mampu menurunkan tingkat stres belajar dan kelelahan akademik siswa secara signifikan¹. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa setelah mengikuti rangkaian sesi konseling, siswa mengalami perubahan pola pikir terhadap tuntutan akademik, ditandai dengan berkurangnya pikiran irasional terkait kegagalan belajar serta meningkatnya kemampuan mengelola tekanan tugas sekolah. Perubahan pada aspek kognitif ini berdampak langsung pada penurunan respon emosional negatif, seperti kecemasan dan ketegangan, serta meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni dan Pratama dengan menggunakan format konseling kelompok kognitif-behavioral melaporkan adanya peningkatan kesadaran akademik dan motivasi belajar pada remaja dan mahasiswa Wahyuni, D., & Pratama, R. (2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta konseling

menjadi lebih mampu menetapkan tujuan belajar yang realistis, memiliki pemahaman yang lebih adaptif terhadap proses akademik, serta menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi tantangan belajar. Selain itu, konseling kognitif-behavioral terbukti membantu peserta mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, khususnya dalam mengendalikan kecemasan, frustrasi, dan rasa putus asa yang sebelumnya menghambat kinerja akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian tersebut menegaskan bahwa keefektifan konseling kognitif-behavioral tidak hanya dalam mengatasi permasalahan psikologis siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan aspek akademik dan penyesuaian diri. Perubahan yang terjadi mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku yang saling berkaitan dan mendukung keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, konseling kognitif-behavioral memiliki landasan empiris yang kuat dan relevan untuk diterapkan serta dikaji lebih lanjut dalam penelitian bimbingan dan konseling di bidang pendidikan.

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik dalam psikoterapi kognitif yang tujuannya adalah membuat individu bisa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional menjadi pikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Menurut Beck (2011), penindakan restrukturisasi kognitif dilakukan dengan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi tertentu, kemudian menantang pikiran lain yang lebih adaptif. Teknik ini efektif membantu individu mengubah reaksi emosional dan perilaku yang tidak sehat akibat pola pikir negatif.

Dalam situasi ini, mereka yang sedang mengalami tekanan akibat tuntutan belajar, teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mereka mengganti pola pikir negatif, misalnya “Saya pasti gagal,” “Pelajaran ini terlalu sulit untuk saya,” atau “Tugas dari guru terlalu membebani,” menjadi cara pandang yang lebih realistis dan mendukung, seperti “Saya bisa memulai sedikit demi sedikit,” “Saya akan mencoba mengatur waktu belajar dengan lebih baik,” atau “Saya dapat meminta penjelasan jika ada materi yang belum saya pahami.” Dengan mengubah cara mereka menafsirkan situasi, reaksi emosional yang tidak menyenangkan dapat berkurang, sehingga stres belajar juga dapat menurun. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan stres

belajar pada siswa. Misfarianti (2020) menemukan bahwa intervensi restrukturisasi kognitif dapat mengurangi gejala stres akademik secara signifikan pada siswa SMA. Yuliana (2022) juga melaporkan bahwa pelaksanaan teknik ini dalam konseling kelompok terbukti meningkatkan kemampuan coping stres siswa, sehingga mereka lebih mampu mengelola tekanan akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif dapat menjadi teknik intervensi yang efektif dalam mengatasi stres belajar.

Penelitian mengenai konseling kognitif-behavioral tidak hanya menilai efektivitas intervensi secara umum, tetapi juga meninjau variabel demografis seperti jenis kelamin yang dapat memengaruhi respons terhadap intervensi tersebut. Beberapa studi psikologi menemukan bahwa dalam konteks klinis maupun pendidikan, perbedaan gender dapat memoderasi hasil terapeutik dari teknik restrukturisasi kognitif, yang merupakan inti dari konseling kognitif-behavioral. Misalnya, studi yang mengevaluasi dampak teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan ujian pada siswa menunjukkan bahwa perempuan merespons intervensi ini dengan lebih besar dibandingkan laki-laki, sehingga menunjukkan pengaruh gender dalam efektivitas pengurangan kecemasan melalui restrukturisasi kognitif (Owens-Sogolo, O., Osunde, I. D., & Osunde, G.O. (2024). Temuan semacam ini menunjukkan bahwa perempuan sering kali menunjukkan penurunan skor kecemasan yang lebih besar daripada laki-laki setelah menerima intervensi restrukturisasi kognitif, yang menegaskan bahwa gender bukan hanya variabel latar, tetapi juga berperan dalam dinamika proses perubahan kognitif.

Dalam konteks sekolah, jenis kelamin sering memengaruhi bagaimana siswa memandang dirinya sendiri, bagaimana ia menyikapi tugas sekolah, serta bagaimana ia merespons kegagalan atau keberhasilan akademik. Siswa perempuan, misalnya, memiliki tingkat kecemasan pada bidang akademik yang lebih tinggi, sedangkan siswa laki-laki terkadang menunjukkan stres dalam bentuk perilaku agresif atau penarikan diri. Dengan demikian, penting untuk mengkaji apakah layanan responsif dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki efektivitas yang sama bagi dua gender ini.

Di SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, guru BK dan guru mata pelajaran menyampaikan adanya ketidaksamaan perilaku antara dua gender ini ketika di

hadapkan dengan stres belajar. Siswa perempuan lebih sering menunjukkan stres melalui menangis, mengeluh, atau menarik diri, sedangkan siswa laki-laki cenderung menunjukkan perilaku seperti menghindari tugas, berbicara kasar, atau tidak mau belajar. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan perlu mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari masing-masing jenis kelamin.

Sejalan dengan latar belakang yang dipaparkan, penting untuk dilaksanakan sebuah penelitian guna menguji efektivitas layanan responsif berbasis teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, sekaligus menelaah apakah terdapat perbedaan tingkat keberhasilan intervensi antara kedua gender ini. Pemikiran atau temuan baru dalam penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi pengembangan praktik Bimbingan dan Konseling di lingkungan sekolah, serta memperluas wawasan keilmuan mengenai strategi intervensi stres belajar pada populasi remaja. Dengan demikian, terutama para guru BK, penelitian ini sangat diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan mendalam mengenai bentuk intervensi yang tepat dalam menangani permasalahan tersebut.

Lebih komprehensif mengenai bentuk intervensi yang paling efektif dalam menangani stres belajar, baik secara umum maupun berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Program BK yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa diharapkan dapat dikembangkan melalui hasil penelitian ini, sehingga siswa dapat mencapai perkembangan akademik dan emosional yang optimal. Untuk mengatasi fenomena stres belajar tersebut, diperlukan sebuah strategi intervensi klinis bimbingan dan konseling yang terukur. Salah satu pendekatan yang dipandang efektif ialah konseling kognitif behavioral (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif (cognitive restructuring), yaitu pengupayaan dalam hal mengidentifikasi, menguji, dan mengubah pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional. Guna menguji tingkat efektivitas klinis secara mendalam dan mendetail pada tingkat individu, maka desain penelitian subjek tunggal atau *Single Subject Design* (SSD) dipilih sebagai metodologi utama penelitian tesis ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Sejalan dengan latar belakang terdapat sejumlah permasalahan yang perlu dirinci mengenai stres belajar di kalangan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat stres belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, yang ditandai dengan gejala emosional, kognitif, dan perilaku, seperti kecemasan berlebih terhadap tuntutan akademik, kesulitan konsentrasi, kelelahan mental, serta penurunan motivasi belajar.
2. Belum optimalnya layanan konseling yang secara khusus berfokus pada restrukturisasi pola pikir maladaptif siswa, terutama dalam membantu siswa mengelola stres belajar melalui pendekatan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif.
3. Perbedaan respons siswa terhadap stres belajar belum sepenuhnya dipahami jika ditinjau dari jenis kelamin, padahal karakteristik psikologis dan gaya mengatasi suatu masalah antara siswa laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi tingkat stres serta efektivitas intervensi konseling.
4. Kurangnya bukti empiris di lingkungan SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras terkait tingkat keberhasilan konseling kognitif-behavioral dengan pendekatan restrukturisasi kognitif dalam menurunkan stres belajar pada siswa kelas XI.
5. Belum diketahui secara jelas apakah terdapat perbedaan layanan efektif, yaitu konseling kognitif-behavioral dan teknik restrukturisasi kognitif, antara dua jenis kelamin, yang membuat diperlukan kajian yang meninjau pengaruh intervensi tersebut berdasarkan jenis kelamin.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari perluasan pembahasan dan tefokusnya penelitian, berikut pembatasan penelitian:

1. Penelitian ini hanya membahas efektivitas layanan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai bentuk intervensi, tanpa membandingkannya dengan pendekatan atau teknik konseling lainnya.
2. Variabel yang diteliti dibatasi pada:
 - a. Variabel bebas: layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik

restrukturisasi kognitif.

- b. Variabel terikat: stres belajar siswa.
 - c. Variabel peninjau: jenis kelamin siswa (laki-laki dan perempuan).
3. Stres belajar yang dimaksud dibatasi pada stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik, meliputi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang muncul dalam konteks kegiatan belajar di sekolah.
 4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, sehingga hasil penelitian tidak digeneralisasikan pada siswa di kelas, jenjang, atau sekolah lain.
 5. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu tertentu, sehingga perubahan tingkat stres belajar yang diamati hanya mencakup kondisi sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kognitif-behavioral.

1.4 Rumusan Masalah

Merujuk pada fenomena yang di bahas di latar belakang yaitu stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras, rumusan masalah penelitian ini adalah::

1. Apakah layanan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan stres belajar siswa SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras?
2. Apakah terjadi penurunan stres belajar siswa laki-laki setelah diberikan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif?
3. Apakah terjadi penurunan stres belajar siswa perempuan setelah diberikan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian dibatasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada layanan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai bentuk intervensi yang diberikan kepada siswa, tanpa mengkaji pendekatan konseling lain.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif.

3. Untuk mengetahui penurunan stres belajar pada siswa laki-laki setelah diberikan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif.
4. Untuk mengetahui penurunan stres belajar pada siswa perempuan setelah diberikan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi nilai tambah dalam ranah teoretis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Harapan dalam penelitian ini adalah wawasan baru yang bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya yang menyangkut kemampuan konseling kognitif-behavioral berbasis restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres belajar pada siswa. Tidak hanya itu, penelitian ini pun diharapkan berperan dalam memperkaya dan memajukan bangunan teori konseling kognitif-behavioral dengan menambahkan bukti empiris mengenai perbedaan efektivitas intervensi konseling jika ditinjau dari jenis kelamin. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan model intervensi konseling yang lebih sensitif terhadap karakteristik individu peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Harapannya siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras terbantu karena penelitian ini melalui memahami dan mengelola stres belajar secara lebih adaptif melalui perubahan pola pikir yang lebih rasional. Siswa diharapkan mampu mengurangi pikiran negatif terkait tuntutan akademik serta meningkatkan kesiapan dan ketahanan psikologis dalam menghadapi proses pembelajaran.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Harapannya, penelitian ini bisa menjadi acuan bagi guru BK dalam memilih dan menerapkan layanan konseling kognitif-behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai alternatif intervensi yang efektif dalam

menangani masalah stres belajar siswa. Selain itu, temuan terkait perbedaan efektivitas berdasarkan jenis kelamin dapat membantu guru BK dalam merancang layanan konseling yang lebih tepat sasaran.

c. Bagi Sekolah

Harapannya, penelitian ini bisa dipertimbangkan oleh institusi sekolah dalam merancang program layanan bimbingan dan konseling yang sistematis serta berorientasi pada kebutuhan peserta didik, terutama dalam upaya menurunkan tingkat stres belajar dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji efektivitas layanan konseling kognitif-behavioral atau intervensi sejenis dengan mempertimbangkan variabel peninjau lainnya.

