

**EFEKTIVITAS LAYANAN KLASIKAL BERBASIS PENDEKATAN
KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK
SISWA SMK**

Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas
Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: ayu.sastra@student.undiksha.ac.id iketutgading@undiksha.ac.id

iketut.dharsana@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas layanan klasikal berbasis pendekatan kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMK. Stres akademik adalah kondisi ketika pikiran seseorang menilai (appraisal) suatu peristiwa atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi di lingkungan pendidikan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 30 orang siswa per kelompok sebagai sampel. Kelompok eksperimen diberikan intervensi selama 6 pertemuan, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan Uji *Independent Sample T-Test* menggunakan SPSS 25.0 dengan hasil signifikansi $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan keefektifan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa, dengan tingkat efektivitas 1,61 termasuk dalam kategori sangat tinggi berdasarkan uji *effect size*. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu panduan bagi guru, konselor, dan siswa dalam mengenali dan mengelola stress dengan baik dilingkungan akademik.

Kata kunci: persepsi, diskriminasi, generaliasai, kognitif behavior, restrukturisasi kognitif, layanan klasikal.

***THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL CLASSROOM
GUIDANCE WITH COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO
REDUCE ACADEMIC STRESS LEVELS IN HIGH SCHOOL STUDENTS***

Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas

Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: ayu.sastra@student.undiksha.ac.id iketutgading@undiksha.ac.id

iketut.dharsana@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of cognitive behavioral using restrukturisasi kognitif techniques in reducing academic stress among vocational high school students. Academic stress is a condition in which an individual appraises events in the educational environment based on perceptions, discrimination, and generalizations. The study employed a quantitative approach involving 30 students in each group as participants. The experimental group received the intervention in six sessions, whereas the control group received no intervention. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability and were analyzed using the Independent Samples t-test in SPSS version 25.0. The significance value of 0.000 (< 0.05) indicated that the intervention was effective. The findings revealed that cognitive behavioral with restrukturisasi kognitif techniques effectively reduced students' academic stress, with an effect size of 1.61, which falls into the very high category. The results are expected to serve as a reference for teachers, counselors, and students in recognizing and managing academic stress effectively within the educational environment.

Keywords: perception, discrimination, generalization, cognitive behavioral, restrukturisasi kognitif, classroom guidance.