

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Stres Akademik Siswa SMK

Siska*)¹, Salim Korompot², Mohammad Rizal Pautina³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

*)Corresponding author, e-mail: ikaasiskas.pd2@gmail.com

Diterima: 20 April 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Dipublikasi: 31 Mei 2026

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami siswa dan dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun pencapaian akademik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Negeri 3 Gorontalo, masih ditemukan siswa yang mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk membantu mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 3 Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* tipe *One Group Pretest–Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah delapan siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik, sedangkan analisis data menggunakan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap penurunan stres akademik siswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan skor pretest dan posttest yang diperkuat dengan hasil uji statistik sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meminimalisir stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 3 Gorontalo.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Konseling Kelompok, Stres Akademik

Abstract

Academic stress is one of the problems frequently experienced by students and may affect their psychological well-being and academic achievement. The preliminary study conducted at SMK Negeri 3 Gorontalo indicated that several students experienced moderate to high levels of academic stress, highlighting the need for appropriate guidance and counseling services. This study aimed to determine the effect of group counseling using the *Cognitive Restructuring* technique on the academic stress of eleventh-grade students at SMK Negeri 3 Gorontalo. This research employed a quantitative approach with a *Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design*. The participants consisted of eight students selected through *purposive sampling*. Data were collected using an academic stress scale and analyzed using the *Paired Sample t-test*. The findings revealed that group counseling employing the *Cognitive Restructuring* technique significantly reduced students' academic stress. The difference between the pretest and posttest scores, supported by statistical analysis, indicates that the intervention was effective in minimizing academic stress among the eleventh-grade students of SMK Negeri 3 Gorontalo.

Keywords: *Cognitive Restructuring*, *Group Counseling*, *Academic Stress*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan karena berpotensi memengaruhi keberhasilan belajar maupun kesejahteraan mental peserta didik. Meningkatnya tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, pencapaian standar kompetensi, persaingan memperoleh prestasi, serta harapan dari orang tua dan sekolah, sering kali menimbulkan tekanan yang melebihi kemampuan peserta didik dalam mengatasinya. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai respons negatif, seperti kelelahan emosional, kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi aktivitas akademik (Greenberg, 2013; Nuraeni et al., 2024). Apabila tidak ditangani secara tepat, stres akademik tidak hanya menghambat pencapaian prestasi belajar, tetapi juga berdampak terhadap perkembangan psikologis peserta didik secara menyeluruh.

Secara konseptual, Greenberg (2013) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tersebut. Dalam konteks pendidikan, stres akademik terjadi ketika peserta didik menilai bahwa beban belajar, tugas, maupun evaluasi akademik melampaui kapasitas coping yang dimilikinya. Penilaian tersebut sering kali dipengaruhi oleh pola pikir negatif terhadap kemampuan diri. Menurut Beck dalam Edison et al. (2023), individu yang memiliki distorsi kognitif cenderung memandang dirinya tidak mampu menghadapi tantangan sehingga memperkuat munculnya kecemasan dan respons stres. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tuntutan akademik, tetapi juga oleh cara peserta didik menginterpretasikan pengalaman belajar yang dihadapinya.

Fenomena stres akademik pada peserta didik menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat. Data Pusat Asesmen dan Pembelajaran Kemendikbudristek (2022) menunjukkan bahwa sebagian peserta didik jenjang SMA dan SMK mengalami tekanan emosional yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran, seperti kecemasan menghadapi ujian, kelelahan mental, dan menurunnya motivasi belajar. Temuan tersebut diperkuat oleh laporan Indonesian Youth Mental Health (2021) yang mengidentifikasi tekanan akademik sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada remaja. Penelitian Lestari dan Andayani (2020) juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa SMK mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi akibat tingginya beban tugas dan tuntutan pencapaian akademik. Sementara itu, Putri dan Rahmawati (2021) menemukan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap menurunnya motivasi belajar dan prestasi akademik siswa. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan persoalan yang nyata dan memerlukan intervensi yang sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Meskipun demikian, implementasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum sepenuhnya memberikan perhatian terhadap permasalahan stres akademik. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 3 Gorontalo menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok selama ini lebih berfokus pada permasalahan pribadi dan sosial, seperti konflik antarteman, kedisiplinan, serta perilaku siswa. Sementara itu, hasil

asesmen terhadap 64 siswa kelas XI Teknik Kendaraan Ringan (TKR) menunjukkan bahwa sebanyak 41 siswa (64,06%) berada pada kategori stres akademik sedang, 22 siswa (34,38%) berada pada kategori tinggi, dan hanya 1 siswa (1,56%) berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis peserta didik dengan fokus layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Padahal, sesuai dengan ketentuan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, layanan bimbingan dan konseling diselenggarakan berdasarkan hasil asesmen kebutuhan peserta didik sehingga mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

Salah satu layanan yang berpotensi mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Konseling kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah melalui dinamika kelompok. Di sisi lain, teknik *Cognitive Restructuring* berfokus pada proses mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Lestari, 2018). Dalam konteks stres akademik, teknik ini membantu peserta didik merekonstruksi keyakinan negatif mengenai kemampuan akademiknya sehingga lebih mampu menghadapi tuntutan belajar secara realistis. Penelitian Nuraeni et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Restructuring* efektif membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif sehingga mampu mengurangi tekanan akademik yang dialaminya.

Menurut Eford and Bardhodhi tujuan utama konseling kelompok adalah mendorong perubahan kognitif, afektif, dan perilaku yang disepakati bersama oleh pemimpin kelompok, seperti guru Bimbingan dan konseling atau konselor, dan siswa sebagai anggota kelompok idealnya siswa dapat menentukan tujuan yang spesifik dari pengalaman kelompok untuk pengembangan diri sendiri Rahim et al., (2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas intervensi berbasis kognitif dalam menurunkan stres akademik. Namun, sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada efektivitas teknik secara umum, sementara kajian mengenai penerapan teknik *Cognitive Restructuring* yang diintegrasikan ke dalam layanan konseling kelompok pada konteks siswa SMK masih relatif terbatas. Selain itu, masih sedikit penelitian yang mendasarkan intervensi pada hasil asesmen kebutuhan nyata peserta didik di sekolah. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai intervensi yang disusun berdasarkan hasil asesmen stres akademik siswa di SMK Negeri 3 Gorontalo. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap penurunan stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 3 Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (pre-experimental) melalui desain One-Group Pretest–Posttest Design. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap stres akademik siswa melalui perbandingan skor sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan. Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui

tingkat stres akademik siswa sebelum intervensi, sedangkan pengukuran akhir dilakukan setelah seluruh sesi konseling kelompok selesai dilaksanakan sehingga perubahan skor yang diperoleh dapat digunakan sebagai indikator efektivitas perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 3 Gorontalo pada bulan Maret hingga April 2026. Populasi penelitian berjumlah 64 siswa kelas XI Program Teknik Kendaraan Ringan (TKR). Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian terdiri atas delapan siswa yang memiliki tingkat stres akademik tertinggi berdasarkan hasil penyebaran instrumen stres akademik dan diperkuat melalui hasil asesmen awal serta rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Jumlah anggota kelompok tersebut disesuaikan dengan prinsip pelaksanaan konseling kelompok yang memungkinkan dinamika kelompok berlangsung secara efektif.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring, sedangkan variabel terikat adalah stres akademik siswa. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan diterapkan teknik Cognitive Restructuring yang berfokus pada proses mengidentifikasi pikiran negatif yang berkaitan dengan tuntutan akademik, mengevaluasi rasionalitas pikiran tersebut, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif sehingga peserta mampu mengembangkan respons yang lebih konstruktif terhadap tekanan akademik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket stres akademik yang disusun berdasarkan empat aspek, yaitu aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku sosial. Instrumen menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari 40 butir pernyataan yang dikembangkan, sebanyak 35 butir memenuhi kriteria valid dan digunakan sebagai instrumen penelitian, sedangkan hasil uji reliabilitas memperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,882 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi. Data pendukung diperoleh melalui observasi dan wawancara pada tahap studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kondisi layanan bimbingan dan konseling serta tingkat stres akademik siswa.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis deskriptif, uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk, dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Selanjutnya, besarnya pengaruh perlakuan dianalisis menggunakan Cohen's d (effect size) untuk memberikan informasi mengenai kekuatan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring terhadap penurunan stres akademik siswa. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

HASIL TEMUAN

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak delapan sesi yang melibatkan delapan siswa sebagai anggota kelompok. Penentuan topik setiap sesi didasarkan pada hasil asesmen kebutuhan melalui skor *pre-test* stres akademik, sehingga materi yang

diberikan berfokus pada aspek-aspek stres akademik yang paling dominan dialami peserta. Setiap sesi dilaksanakan mengikuti tahapan konseling kelompok yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan, konselor menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu peserta mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif yang memengaruhi respons terhadap tekanan akademik.

Secara umum, dinamika kelompok menunjukkan perkembangan yang positif dari setiap pertemuan. Pada sesi awal, sebagian besar peserta masih menunjukkan sikap malu, ragu, dan kurang terbuka dalam mengungkapkan pengalaman akademiknya. Namun, setelah proses pembentukan kelompok berlangsung, peserta mulai menunjukkan keterbukaan, saling memberikan dukungan, serta aktif mendiskusikan berbagai pengalaman yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Dinamika tersebut menjadi media yang mendukung proses restrukturisasi kognitif karena peserta memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi sekaligus menerima umpan balik dari anggota kelompok lainnya.

Fokus intervensi pada setiap sesi diarahkan pada berbagai bentuk distorsi kognitif yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Distorsi tersebut meliputi *catastrophizing*, *overgeneralization*, *mind reading*, *all-or-nothing thinking*, *emotional reasoning*, dan *should statements*. Melalui teknik *Cognitive Restructuring*, peserta diarahkan untuk mengenali pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi tugas, ujian, tekanan dari orang tua, maupun hubungan sosial di sekolah, kemudian menggantinya dengan *coping thought* yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Selain diskusi kelompok, setiap sesi juga dilengkapi dengan *behavioral assignment* berupa latihan penerapan *coping thought*, pengelolaan waktu belajar, pencatatan *thought record*, serta refleksi terhadap perubahan perilaku dalam situasi akademik sehari-hari.

Hasil observasi selama pelaksanaan layanan menunjukkan adanya perkembangan yang bertahap pada peserta. Pada sesi-sesi awal, peserta mulai mampu mengenali hubungan antara pikiran negatif dengan munculnya kecemasan dan perilaku menghindari tugas. Memasuki sesi pertengahan, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan emosi, mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan, membangun komunikasi yang lebih positif dengan teman, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Pada sesi akhir, sebagian besar peserta telah mampu menerapkan *coping thought* secara mandiri, mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, mengatur waktu belajar dan istirahat secara lebih seimbang, serta menerima keterbatasan diri secara lebih realistis. Perubahan tersebut juga tercermin pada hasil evaluasi setiap sesi (*LAISEG*) yang menunjukkan peningkatan keterlibatan dan kemampuan peserta dalam menerapkan hasil layanan pada kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Hasil Deskriptif Skor *Pre-test* dan *Post-test* Stres Akademik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Pre-test	8	91	117	104,88	8,81
Post-test	8	45	77	58,63	10,42

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor stres akademik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring sebesar 104,88 (SD = 8,81), dengan skor berkisar antara 91–117. Setelah seluruh rangkaian layanan diberikan, rata-rata skor stres akademik menurun menjadi 58,63 (SD = 10,42), dengan rentang skor 45–77. Hasil deskriptif tersebut menunjukkan adanya penurunan skor stres akademik pada seluruh peserta setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Untuk melihat perubahan yang terjadi pada setiap peserta, dilakukan perbandingan skor pre-test dan post-test sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Selisih Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Responden	Pre-test	Post-test	Selisih Skor
R1	102	69	33
R2	100	45	55
R3	107	53	54
R4	98	61	37
R5	91	53	38
R6	117	51	66
R7	109	60	49
R8	115	77	38

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh peserta penelitian mengalami penurunan skor stres akademik setelah memperoleh layanan konseling kelompok. Penurunan skor berkisar antara 32,35 hingga 56,41 poin. Penurunan terkecil terjadi pada responden R1, sedangkan penurunan terbesar terjadi pada responden R6. Secara deskriptif, temuan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami perubahan ke arah penurunan tingkat stres akademik setelah mengikuti intervensi.

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan bersifat signifikan secara statistik, dilakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Paired Sample t-test dan *Effect Size*

Variabel	Mean <i>Pre- test</i>	Mean <i>Post- test</i>	Mean <i>Difference</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i> (2- tailed)	<i>Cohen's d</i>	Kategori
Stres Akademik	104,88	58,63	46,25	11,340	7	0,000	4,02	<i>Huge Effect</i>

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh rata-rata penurunan skor sebesar 46,25 poin. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t(7) = 11,340$ dengan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Selain itu, hasil analisis ukuran efek menunjukkan nilai Cohen's $d = 4,02$, yang termasuk dalam kategori huge effect. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive

Restructuring memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap penurunan stres akademik siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 3 Gorontalo. Penurunan skor stres akademik yang terjadi setelah pemberian perlakuan, disertai nilai *effect size* yang berada pada kategori *huge effect*, menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dalam dinamika konseling kelompok mampu memfasilitasi perubahan cara berpikir siswa terhadap tuntutan akademik sehingga respons yang muncul menjadi lebih adaptif.

Stres muncul ketika individu memandang tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut (Greenberg, 2013). Dalam konteks akademik, kondisi tersebut terjadi ketika siswa menilai tugas, ujian, maupun target prestasi sebagai ancaman yang berada di luar kapasitas dirinya. Penilaian tersebut kemudian memunculkan berbagai reaksi fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Selaras dengan pandangan Greenberg, Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil dari proses transaksi antara individu dengan lingkungan, di mana persepsi terhadap tekanan akademik menjadi faktor yang menentukan munculnya respons stres. Dengan demikian, perubahan persepsi siswa terhadap tuntutan akademik menjadi aspek penting dalam menurunkan tingkat stres yang dialami.

Efektivitas layanan konseling kelompok dalam penelitian ini tidak terlepas dari karakteristik layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media perubahan. Selama proses konseling, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, berdiskusi, serta menerima umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Interaksi tersebut menciptakan suasana yang suportif sehingga siswa menyadari bahwa permasalahan akademik yang dialaminya bukan merupakan pengalaman yang bersifat individual. Dukungan sosial yang berkembang dalam kelompok berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan memecahkan masalah, serta kesiapan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya dipengaruhi oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh proses kelompok yang mendorong terjadinya pembelajaran sosial dan penguatan psikologis.

Teknik *Cognitive Restructuring* berperan penting dalam memfasilitasi perubahan tersebut melalui proses identifikasi, evaluasi, dan penggantian pikiran-pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional. Pada awal pelaksanaan layanan, sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan memiliki keyakinan irasional, seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, meyakini bahwa kegagalan akademik akan menentukan masa depan, atau memandang setiap evaluasi pembelajaran sebagai ancaman. Kondisi tersebut sesuai dengan teori Beck yang menjelaskan bahwa distorsi kognitif menyebabkan individu menafsirkan suatu situasi secara negatif sehingga memperkuat munculnya kecemasan dan stres. Melalui proses *Cognitive Restructuring*, siswa diajak mengenali pikiran otomatis yang tidak rasional, menguji bukti yang mendukung maupun yang bertentangan dengan keyakinan tersebut, kemudian membangun

interpretasi yang lebih realistis. Perubahan pola pikir inilah yang menjadi mekanisme utama dalam menurunkan respons stres akademik.

Perubahan tersebut tampak pada seluruh dimensi stres akademik yang diukur. Pada aspek biologis, siswa menunjukkan berkurangnya keluhan fisik seperti sakit kepala, kelelahan, dan gangguan tidur setelah mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Pada aspek kognitif, siswa mulai menunjukkan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan dirinya serta berkurangnya kecenderungan berpikir katastrofik ketika menghadapi tugas maupun ujian. Perubahan pada aspek emosional terlihat melalui meningkatnya kemampuan mengendalikan kecemasan, kemarahan, dan kepanikan sehingga siswa lebih tenang dalam menghadapi situasi akademik yang menekan. Sementara itu, pada aspek perilaku sosial, siswa menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi, aktif berdiskusi, serta memanfaatkan dukungan teman sebaya sebagai sumber penguatan selama menghadapi tuntutan belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan kognitif yang difasilitasi melalui teknik *Cognitive Restructuring* turut memengaruhi aspek emosional, fisiologis, dan perilaku, sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan kognitif-perilaku.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Nuraeni et al. (2024) yang melaporkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan bimbingan kelompok efektif menurunkan stres akademik siswa SMK melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Demikian pula, penelitian Sa'diya dan Nurbaeti (2025) menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok mampu mengurangi tekanan akademik dengan membantu siswa mengembangkan strategi berpikir yang lebih realistis ketika menghadapi tuntutan belajar. Kesamaan hasil tersebut memperkuat asumsi bahwa intervensi berbasis kognitif efektif diterapkan pada peserta didik yang mengalami tekanan akademik. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang berbeda karena intervensi disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa di SMK Negeri 3 Gorontalo, sehingga layanan yang diberikan lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dialami peserta didik.

Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Integrasi teknik restrukturisasi kognitif ke dalam layanan konseling kelompok memungkinkan guru bimbingan dan konseling tidak hanya membantu siswa mengurangi gejala stres, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan berpikir yang lebih rasional dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai upaya kuratif, tetapi juga sebagai bentuk layanan preventif dan pengembangan yang mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis serta keberhasilan belajar peserta didik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh dalam menurunkan stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 3 Gorontalo. Intervensi yang diberikan mampu membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif terhadap tuntutan akademik menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada penurunan gejala stres akademik yang

meliputi aspek biologis, kognitif, emosional, dan perilaku sosial. Temuan ini menguatkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling kelompok merupakan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola tekanan akademik secara lebih konstruktif. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* ke dalam program layanan sebagai upaya preventif maupun kuratif dalam mengatasi stres akademik di sekolah. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, penggunaan desain pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol, serta pelaksanaan intervensi dalam waktu yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, serta melakukan tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengevaluasi keberlanjutan efektivitas intervensi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Pratiwi, T. I. (2022). Keefektifan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 837–846. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45873>
- Attia, M., et al. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100313. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100313>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Córdova-Olivera, P. (2023). Academic stress as a predictor of mental health and academic performance. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2218790>
- Edison, E., et al. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Journal of Social Science Research*, 3(2).
- Erford, B. T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui konselor* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Gladding, S. T. (2018). *The counseling dictionary* (4th ed.). American Counseling Association.
- Greenberg, J. S. (2013). *Comprehensive stress management* (13th ed.). McGraw-Hill Education.

- Lestari, R. D. (2018). *Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Linri, L., Irwan, I., & Siregar, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir kelas XII SMK Swasta Mandiri. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(2), 47–56.
- Rahim, M., Puluhulawa, M., Pautina, M. R., & Mohamad Awal Lakadjo. (2025). *Bimbingan Dan Konseling Klasikal Dan Kelompok*.
- Nuraeni, L., Samsudin, A., & Annisa, D. F. (2024). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan stres akademik siswa tingkat X SMKN 3 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 240–247. <https://doi.org/10.22460/fokus.v7i3.20384>
- Nurihsan, A. J. (2014). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*. Refika Aditama.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Sa'diya, F., & Nurbaeti, D. (2025). Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi tekanan akademik siswa SMAN 1 Garut. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1), 37–50.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.