

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP ISLAM ARROHMAN GERINTUK LOMBOK TENGAH PRAJA BARAT DAYA

Suci Fatmawati¹, Hariadi Ahmad², Ani Endrian³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,

Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail:sucifatmawati125@gmail.com¹

Diterima: 17/08/2026; Direvisi: 27/08/2026; Diterbitkan: 01/09/2026

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat menghambat proses belajar dan perkembangan siswa, sehingga diperlukan upaya intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola pikiran dan tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* terhadap stres akademik siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk Lombok Tengah Praja Barat Daya Tahun Pelajaran 2026/2027. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 49 siswa, sedangkan sampel terdiri atas 9 siswa yang memenuhi kriteria mengalami stres akademik berdasarkan hasil pengukuran awal dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tahapan penelitian meliputi pemberian pretest, pelaksanaan teknik *Cognitive Restructuring*, dan pemberian posttest. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik sebelum perlakuan sebesar 140,11 dengan standar deviasi 7,66, sedangkan setelah perlakuan menurun menjadi 91,78 dengan standar deviasi 10,91, sehingga terjadi penurunan rata-rata sebesar 48,33 poin. Hasil Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $t = 12,445$ dengan $df = 8$ dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, *Cognitive Restructuring*, Stres Akademik, Siswa SMP.

ABSTRACT

Academic stress is one of the problems that can interfere with students' learning processes and development; therefore, an appropriate intervention is needed to help students manage academic pressure and negative thoughts. This study aimed to determine the effect of the *Cognitive Restructuring* technique on the academic stress of students at SMP Islam Arrohman Gerintuk, Central Lombok, Southwest Praya, in the 2026/2027 academic year. This study employed a quantitative approach using an experimental method with a *One Group Pretest-Posttest Design*. The population consisted of 49 students, while the sample comprised 9 students who met the criteria for experiencing academic stress based on the initial assessment and were selected using purposive sampling. The research procedures included administering a pretest, implementing the *Cognitive Restructuring* technique, and administering a posttest. The data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Paired Sample t-Test. The results showed that the mean academic stress score before the intervention was 140.11 with a standard deviation of 7.66, while the mean score after the intervention decreased to 91.78 with a standard deviation of 10.91, indicating a mean reduction of 48.33

points. The Paired Sample t-Test resulted in $t = 12.445$, $df = 8$, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, there was a significant difference in students' academic stress levels before and after the intervention, indicating that the Cognitive Restructuring technique had a significant effect on reducing students' academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Cognitive Restructuring, Guidance And Counseling, Junior High School Students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan akademik, karakter, keterampilan sosial, dan kematangan psikologis siswa. Proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga perlu memperhatikan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara adaptif. Psikologi pendidikan berkontribusi dalam memahami karakteristik dan kebutuhan perkembangan siswa agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal (Hakimy et al., 2025). Pada jenjang SMP, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti tugas, ujian, target nilai, persaingan akademik, serta harapan dari orang tua dan guru. Apabila berbagai tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan siswa dalam menghadapinya, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang muncul ketika tuntutan pendidikan dipersepsikan sulit atau melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Beban akademik, tekanan pencapaian, tuntutan terhadap diri sendiri, kesulitan mengatur waktu, dan ketidakmampuan mengelola berbagai tuntutan pendidikan dapat meningkatkan tekanan akademik (Rohmah & Mahrus, 2024). Kondisi tersebut dapat semakin berat ketika siswa belum mampu mengolah informasi dan menilai permasalahan secara objektif. Kemampuan berpikir kritis diperlukan agar siswa mampu mengevaluasi informasi dan situasi secara rasional sebelum memberikan respons (Benedict et al., 2026). Sebaliknya, ketika siswa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap tugas, ujian, nilai, atau kemampuan dirinya, tekanan yang dirasakan dapat meningkat dan memengaruhi kondisi psikologis maupun proses belajar. Anggraini (2025) menunjukkan bahwa stres akademik dapat berkaitan dengan kondisi psikologis dan fungsi akademik individu, terutama ketika siswa tidak memiliki strategi pengelolaan stres yang memadai.

Stres akademik yang tidak ditangani secara tepat dapat memunculkan berbagai respons negatif, seperti kecemasan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, dan penilaian negatif terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan dukungan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan secara adaptif. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami sumber permasalahan, mengembangkan strategi koping, dan memperoleh keterampilan dalam menghadapi tekanan akademik. Astutik (2026) menjelaskan bahwa kesehatan mental siswa sekolah menengah berkaitan dengan kemampuan menghadapi stres akademik dan penggunaan strategi koping yang sesuai. Sejalan dengan hal tersebut, Bariyyah et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kognitif dan pengelolaan stres dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya membantu siswa menghadapi stres akademik.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menangani stres akademik adalah *Cognitive Restructuring*. Teknik ini membantu siswa mengenali pikiran negatif atau irasional, mengevaluasi ketepatan pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih



rasional, realistis, dan adaptif. Dalam konteks akademik, siswa dapat memiliki pikiran seperti merasa tidak mampu mengerjakan tugas, takut memperoleh nilai rendah, atau menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang tidak dapat diatasi. Pikiran tersebut dapat memengaruhi perasaan dan respons siswa terhadap tuntutan akademik. Melalui *Cognitive Restructuring*, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga dapat membangun cara pandang yang lebih konstruktif. Adawiyah dan Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengurangi stres akademik peserta didik, sehingga teknik ini memiliki dasar empiris yang relevan untuk digunakan dalam penanganan stres akademik.

Efektivitas *Cognitive Restructuring* juga didukung oleh penelitian yang menggunakannya pada permasalahan psikologis dan akademik lainnya. Korompot dan Pautina (2026) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap stres akademik siswa. Saputri dan Nursalim (2025) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola pikir dapat membantu siswa mengurangi tekanan sekaligus meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, Dayanti dan Aristawati (2026) menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang memiliki pola pikir irasional terhadap kesehatan, sedangkan Aryani (2025) menunjukkan manfaat teknik tersebut dalam mereduksi fear of negative evaluation pada siswa. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa *Cognitive Restructuring* memiliki penerapan yang luas dalam membantu mengubah pola pikir yang tidak adaptif.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki fokus dan karakteristik subjek yang berbeda. Adawiyah dan Pratiwi (2022) secara khusus menunjukkan efektivitas *Cognitive Restructuring* terhadap stres akademik, tetapi penelitian tersebut belum secara khusus menempatkan siswa SMP Islam Arrohan Gerintuk sebagai konteks penelitian. Penelitian Korompot dan Pautina (2026) mengkaji stres akademik melalui konseling kelompok, sedangkan Saputri dan Nursalim (2025) berfokus pada resiliensi akademik. Sementara itu, Dayanti dan Aristawati (2026) serta Aryani (2025) mengarahkan *Cognitive Restructuring* pada kecemasan dan fear of negative evaluation, bukan secara spesifik pada stres akademik siswa SMP. Dengan demikian, masih terdapat ruang untuk menguji penerapan *Cognitive Restructuring* secara lebih spesifik terhadap stres akademik siswa SMP berdasarkan kondisi nyata yang ditemukan di sekolah. Posisi penelitian ini adalah melanjutkan temuan penelitian terdahulu dengan menguji penggunaan *Cognitive Restructuring* pada konteks siswa SMP yang mengalami tekanan akademik, sehingga dapat diketahui relevansinya sebagai intervensi bimbingan dan konseling pada jenjang pendidikan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal di SMP Islam Arrohan Gerintuk, Kecamatan Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah, ditemukan adanya siswa yang menunjukkan kondisi yang mengarah pada stres akademik. Kondisi tersebut antara lain terlihat dari rasa tertekan dan cemas ketika menghadapi tugas dan ujian, kekhawatiran terhadap hasil atau nilai akademik, kurangnya kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran, serta kesulitan dalam mengatur berbagai tuntutan akademik. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal, yaitu siswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara rasional dan adaptif, dengan kondisi faktual di sekolah yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami tekanan dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kesehatan mental merupakan bagian penting

dalam mendukung perkembangan remaja dan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Masruroh, 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang secara langsung menargetkan pola pikir yang dapat memperkuat tekanan akademik. *Cognitive Restructuring* dipandang relevan karena tidak hanya berorientasi pada pengurangan tekanan yang dirasakan siswa, tetapi juga membantu siswa mengenali dan mengevaluasi pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu membangun pola pikir yang lebih rasional dan mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tugas, ujian, nilai, maupun tuntutan belajar lainnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk, dengan mempertimbangkan kondisi awal siswa yang ditemukan melalui observasi dan wawancara informal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai penerapan *Cognitive Restructuring* dalam layanan bimbingan dan konseling sekaligus menjadi alternatif intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam menghadapi stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *pre-experimental* tipe *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu $O_1 - X - O_2$, untuk mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* terhadap stres akademik siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk, Kecamatan Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah, Tahun Pelajaran 2026/2027. Populasi penelitian berjumlah 49 siswa, terdiri atas 17 siswa kelas VII, 15 siswa kelas VIII, dan 17 siswa kelas IX. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), sehingga diperoleh 9 siswa yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu siswa yang mengalami stres akademik sesuai kriteria yang telah ditetapkan, berstatus sebagai siswa aktif, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Instrumen penelitian berupa angket stres akademik dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sering, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah. Instrumen disusun berdasarkan delapan komponen stres akademik, yaitu cemas, takut, kecewa, gelisah, mudah marah, sedih, kehilangan motivasi belajar, dan menarik diri dari hubungan sosial. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa butir pernyataan mampu mengukur stres akademik secara tepat dan konsisten. Jumlah butir pernyataan, sumber penyusunan instrumen, serta hasil uji validitas dan reliabilitas disesuaikan dengan hasil pengujian instrumen yang dilakukan peneliti. Penskoran dilakukan berdasarkan empat alternatif jawaban dengan memperhatikan arah pernyataan, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan, serta didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pemilihan subjek berdasarkan hasil *pretest* dimaksudkan untuk memperoleh siswa yang sesuai dengan karakteristik permasalahan penelitian sehingga perlakuan dapat diberikan kepada siswa yang membutuhkan intervensi.

Perlakuan diberikan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* melalui tahapan yang sistematis, yaitu identifikasi pikiran negatif, pemahaman hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, evaluasi pikiran atau keyakinan yang tidak rasional, penggantian pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis dan rasional, serta latihan untuk memperkuat pola pikir adaptif. Pada tahap awal, siswa diarahkan mengidentifikasi situasi akademik yang menimbulkan tekanan, seperti tugas, ujian, nilai, dan tuntutan belajar, kemudian mengungkapkan pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi situasi tersebut. Selanjutnya,

siswa dibantu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku serta mengevaluasi apakah pikiran yang muncul sesuai dengan fakta atau mengandung penilaian yang berlebihan. Setelah itu, siswa dilatih mengganti pikiran negatif atau tidak rasional dengan pemikiran yang lebih realistis, rasional, dan sesuai dengan kemampuan dirinya. Proses tersebut diperkuat melalui *thought stopping* untuk membantu menghentikan pikiran negatif yang muncul, simulasi untuk melatih penerapan pola pikir alternatif dalam situasi akademik, pemberian pekerjaan rumah untuk menerapkan restrukturisasi kognitif dalam kehidupan sehari-hari, serta latihan relaksasi untuk membantu siswa mengelola ketegangan yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Pelaksanaan perlakuan dilakukan dalam rangkaian sesi konseling sesuai dengan jadwal penelitian, dengan setiap sesi diarahkan pada tahapan identifikasi, evaluasi, restrukturisasi, latihan, dan penguatan pola pikir adaptif. Setelah seluruh perlakuan selesai, siswa diberikan *posttest* menggunakan angket stres akademik yang sama dengan instrumen *pretest*. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics melalui statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi skor *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah subjek penelitian kurang dari 50. Apabila data berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Samples t-Test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Paired Samples t-Test*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai Sig. (2-tailed) dengan taraf signifikansi 0,05; apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu pengukuran awal (*pretest*), pemberian intervensi menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*, dan pengukuran akhir (*posttest*). Pengukuran awal diberikan kepada seluruh siswa yang menjadi populasi penelitian untuk mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria stres akademik sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil pengukuran awal tersebut, diperoleh sejumlah siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Selanjutnya, subjek penelitian diberikan intervensi menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, subjek diberikan pengukuran akhir untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah memperoleh perlakuan.

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran perubahan skor stres akademik sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis ini mencakup total skor, nilai rata-rata, standar deviasi, dan *standard error of mean* pada kedua waktu pengukuran. Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan skor stres akademik setelah subjek memperoleh intervensi. Perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 1. Penyajian dalam tabel digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai perubahan skor stres akademik subjek penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Pengukuran Stres Akademik	Total Skor	Rerata (Mean)	Standar Deviasi	Std. Error Mean
---------------------------	------------	---------------	-----------------	-----------------

Sebelum Perlakuan (<i>Pre-test</i>)	1.261	140,11	7,66	2,552
Sesudah Perlakuan (<i>Post-test</i>)	826	91,78	10,91	3,635

Berdasarkan Tabel 1, skor stres akademik setelah pemberian teknik *Cognitive Restructuring* menunjukkan perubahan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. Arah perubahan tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada subjek penelitian setelah mengikuti intervensi. Selisih rerata antara kedua pengukuran menunjukkan adanya perubahan yang cukup besar setelah perlakuan diberikan. Temuan deskriptif tersebut menjadi dasar untuk melakukan analisis lebih lanjut guna mengetahui apakah perubahan yang terjadi memiliki signifikansi secara statistik. Oleh karena itu, tahap berikutnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest*.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan jenis analisis statistik yang sesuai dalam pengujian hipotesis. Karena jumlah subjek penelitian kurang dari 50, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Dasar pengambilan keputusan ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05, dengan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari batas tersebut. Hasil pengujian terhadap kedua kelompok data menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi. Rincian hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel Stres Akademik	N	Signifikansi (Sig.)	Kesimpulan
<i>Pre-test stres akademik</i>	9	0,708	Berdistribusi normal
<i>Post-test stres akademik</i>	9	0,695	Berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 2, kedua kelompok data memenuhi asumsi distribusi normal karena nilai signifikansinya berada di atas taraf signifikansi yang telah ditentukan. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis hipotesis selanjutnya menggunakan statistik parametrik berupa *Paired Samples t-Test*. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor stres akademik antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian teknik *Cognitive Restructuring*. Hasil pengujian hipotesis terhadap seluruh subjek penelitian disajikan pada Tabel 3. Tabel tersebut memuat perbedaan rerata, nilai statistik uji, derajat kebebasan, dan signifikansi sebagai dasar pengambilan keputusan hipotesis.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples t-Test

Pasangan Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih Rata-rata	t- hitung	df	Sig. (2- tailed)
<i>Pre-test vs. Post-test</i> stres akademik	140,11	91,78	48,33	12,445	8	0,000

Hasil pada Tabel 3, menunjukkan bahwa pengujian menghasilkan nilai signifikansi yang lebih kecil daripada taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik sebelum dan sesudah pemberian teknik *Cognitive Restructuring*. Arah perbedaan ditunjukkan oleh perubahan skor dari kondisi pengukuran awal menuju pengukuran akhir, sebagaimana terlihat pada hasil analisis deskriptif. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tersebut, penelitian memperoleh bukti statistik bahwa



pemberian teknik *Cognitive Restructuring* berkaitan dengan perubahan tingkat stres akademik pada siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk Lombok Tengah, Praya Barat Daya, Tahun Pelajaran 2026/2027.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik *Cognitive Restructuring* diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk Lombok Tengah, Praya Barat Daya. Secara empiris, perubahan tersebut terlihat dari penurunan rata-rata skor stres akademik sebesar 48,33 poin antara hasil *pretest* dan *posttest*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa setelah memperoleh intervensi, siswa mengalami perubahan dalam merespons tuntutan akademik yang sebelumnya dipersepsikan sebagai tekanan. Perubahan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme *Cognitive Restructuring* yang membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, mengevaluasi kesesuaian pikiran dengan fakta, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif. Dengan demikian, penurunan skor tidak hanya menunjukkan perubahan hasil pengukuran, tetapi juga mengindikasikan bahwa perubahan cara berpikir dapat menjadi bagian penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik. Temuan ini sejalan dengan Sofiannisa et al. (2025) yang menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* diarahkan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif melalui proses identifikasi dan evaluasi pikiran. Persamaannya terletak pada penggunaan restrukturisasi pikiran sebagai dasar perubahan kondisi psikologis, sedangkan penelitian ini memberikan kontribusi pada penerapan teknik tersebut secara khusus untuk menurunkan stres akademik siswa SMP berdasarkan kondisi nyata di sekolah.

Penurunan rata-rata sebesar 48,33 poin juga dapat diinterpretasikan melalui perubahan penilaian siswa terhadap situasi akademik yang menjadi sumber tekanan. Sebelum intervensi, tuntutan seperti tugas, ujian, nilai, dan harapan akademik dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit dikendalikan sehingga memunculkan kecemasan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran. Melalui *Cognitive Restructuring*, siswa tidak diarahkan untuk menghilangkan tuntutan akademik, tetapi mengubah cara menafsirkan tuntutan tersebut. Siswa belajar membedakan antara fakta dan pikiran negatif, kemudian membangun pemikiran alternatif yang lebih rasional. Mekanisme tersebut memiliki kesamaan dengan temuan Edison et al. (2023) yang menempatkan restrukturisasi kognitif sebagai salah satu pendekatan untuk memahami dan menangani faktor yang berkaitan dengan stres akademik. Namun, penelitian Edison et al. lebih menekankan keterkaitan restrukturisasi kognitif dengan faktor stres akademik, sedangkan penelitian ini memberikan bukti empiris melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi pada siswa SMP. Temuan ini juga berkaitan dengan penelitian Pradana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Perbedaanannya, penelitian Pradana et al. berfokus pada kecemasan menghadapi ujian, sedangkan penelitian ini mengukur stres akademik secara lebih luas. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan *Cognitive Restructuring* terhadap kondisi stres akademik yang mencakup berbagai respons siswa terhadap tuntutan pendidikan, bukan hanya kecemasan pada situasi ujian.

Temuan penelitian selanjutnya dapat dipahami dalam kerangka pendekatan kognitif-perilaku yang memandang pikiran, perasaan, dan perilaku sebagai komponen yang saling berhubungan. Ketika siswa menilai tuntutan akademik sebagai ancaman atau sebagai sesuatu yang berada di luar kemampuan dirinya, penilaian tersebut dapat memunculkan respons emosional dan perilaku seperti kecemasan, penghindaran, kehilangan motivasi, atau kesulitan berkonsentrasi. Sebaliknya, ketika siswa mampu membangun penilaian yang lebih realistis,

respons terhadap tuntutan akademik dapat menjadi lebih terkendali. Hal ini memiliki persamaan dengan penelitian Halim et al. (2025) yang menunjukkan efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi stres akademik siswa SMP. Persamaan tersebut terlihat pada penggunaan pendekatan kognitif-perilaku untuk mengurangi stres akademik pada jenjang SMP. Perbedaannya, penelitian Halim et al. menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, sedangkan penelitian ini memfokuskan intervensi pada teknik *Cognitive Restructuring*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik terhadap penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai bentuk intervensi yang menargetkan perubahan pola pikir siswa. Perubahan tersebut juga berpotensi memberikan dampak lebih luas terhadap kemampuan siswa menghadapi tuntutan belajar. Habibah et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Meskipun subjek penelitian berbeda, yaitu mahasiswa, kesamaan mekanismenya terletak pada upaya mengubah pola pikir agar individu lebih mampu menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini memperluas temuan tersebut pada siswa SMP dan menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif juga dapat digunakan untuk menangani tekanan akademik pada tahap perkembangan pendidikan yang lebih awal.

Perubahan kognitif dalam penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan berbagai intervensi yang menargetkan pengelolaan pikiran dan respons internal siswa. Fajrin et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-talk* dapat digunakan untuk membantu mereduksi stres akademik siswa. Persamaannya dengan penelitian ini terdapat pada pemanfaatan pengelolaan dialog internal untuk mengubah respons siswa terhadap tekanan akademik. Namun, *self-talk* lebih menekankan penggunaan pernyataan atau dialog diri, sedangkan *Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini melibatkan tahapan yang lebih sistematis berupa identifikasi, evaluasi, dan penggantian pikiran negatif. Nabila et al. (2025) juga menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *mindfulness* dapat mengurangi stres akademik siswa. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam penggunaan pendekatan kognitif-perilaku untuk mengelola stres, tetapi berbeda pada teknik intervensinya. *Mindfulness* lebih menekankan kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, sedangkan *Cognitive Restructuring* secara langsung mengarahkan siswa untuk mengevaluasi dan mengubah pikiran yang tidak adaptif. Takasihaeng et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku relevan bagi remaja yang mengalami tekanan akademik akibat tekanan orang tua. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa sumber stres akademik tidak hanya berasal dari tugas dan ujian, tetapi juga dari tekanan lingkungan terdekat. Dalam penelitian ini, *Cognitive Restructuring* memberikan ruang bagi siswa untuk mengevaluasi berbagai pikiran yang muncul akibat tuntutan akademik sehingga siswa dapat memberikan respons yang lebih rasional terhadap sumber tekanan tersebut.

Stres akademik juga dapat ditangani melalui pendekatan yang berbeda sesuai dengan karakteristik permasalahan siswa. Hefni et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran berbasis praktikum dapat mendukung upaya mereduksi stres akademik siswa. Temuan tersebut berbeda dengan penelitian ini karena intervensi Hefni et al. lebih menekankan pengalaman pembelajaran sebagai sarana mengurangi tekanan, sedangkan penelitian ini secara langsung menargetkan aspek kognitif siswa melalui *Cognitive Restructuring*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik cara siswa menilai tuntutan maupun pengalaman siswa dalam proses pembelajaran. Sementara itu, Harahap dan Lubis (2024) menunjukkan bahwa konseling individual dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik siswa. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling sebagai intervensi untuk menangani stres

akademik, sedangkan perbedaannya terletak pada bentuk layanan dan teknik yang digunakan. Penelitian ini memberikan kontribusi melalui penggunaan teknik *Cognitive Restructuring* yang secara khusus diarahkan pada perubahan pola pikir siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, hasil penurunan skor sebesar 48,33 poin memberikan dukungan empiris bahwa intervensi yang menargetkan aspek kognitif dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu siswa mengelola stres akademik.

Perubahan yang ditemukan juga memiliki kemungkinan manfaat terhadap aspek psikologis lain yang mendukung proses belajar. Kurniati et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kognitif-perilaku dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Damanik et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat mendukung regulasi diri dalam belajar dan konsep diri siswa. Kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan teknik dengan penelitian ini, tetapi variabel hasil yang dikaji berbeda. Penelitian Kurniati et al. menekankan kepercayaan diri dan motivasi belajar, sedangkan Damanik et al. menekankan regulasi diri dan konsep diri. Penelitian ini secara khusus menempatkan stres akademik sebagai variabel yang diukur dan menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 48,33 poin setelah intervensi. Dengan demikian, hasil penelitian ini melengkapi penelitian terdahulu dengan menunjukkan bahwa perubahan pola pikir melalui *Cognitive Restructuring* tidak hanya berpotensi mendukung motivasi, kepercayaan diri, regulasi diri, dan konsep diri, tetapi juga dapat digunakan sebagai upaya untuk mengurangi stres akademik siswa SMP.

Meskipun terdapat penurunan skor yang cukup besar dan hasil pengujian menunjukkan perubahan yang signifikan setelah intervensi, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara proporsional berdasarkan desain penelitian. Penggunaan desain *One Group Pretest-Posttest* memungkinkan peneliti melihat perubahan kondisi siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *Cognitive Restructuring*, tetapi tidak menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Oleh karena itu, penurunan rata-rata sebesar 48,33 poin menunjukkan adanya perubahan setelah intervensi, tetapi belum dapat sepenuhnya memastikan bahwa seluruh perubahan hanya disebabkan oleh *Cognitive Restructuring*. Faktor lain, seperti pengalaman akademik siswa selama penelitian, dukungan lingkungan, atau intervensi lain yang mungkin diterima siswa, tetap dapat berpengaruh. Kondisi ini berbeda dengan penelitian yang menggunakan bentuk intervensi atau desain penelitian lainnya, sehingga hasil penelitian ini lebih tepat dipandang sebagai bukti empiris awal mengenai penerapan *Cognitive Restructuring* pada siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa perubahan cara siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif dapat menjadi mekanisme penting dalam menurunkan stres akademik. Penelitian selanjutnya dapat memperkuat temuan ini dengan menggunakan kelompok kontrol, jumlah subjek yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan pengukuran tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan perubahan stres akademik setelah intervensi berakhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa SMP Islam Arrohman Gerintuk Lombok Tengah, Praya Barat Daya, Tahun Pelajaran 2026/2027. Penerapan teknik ini membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif atau irasional yang muncul dalam menghadapi tuntutan akademik menjadi pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik tidak hanya berkaitan dengan kondisi atau

tuntutan akademik yang dihadapi siswa, tetapi juga dengan cara siswa memaknai dan merespons tuntutan tersebut. Dengan demikian, *Cognitive Restructuring* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif teknik dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik.

Secara aplikatif, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang lebih terstruktur untuk menangani stres akademik siswa. Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dapat disesuaikan dengan karakteristik permasalahan siswa melalui kegiatan konseling individual maupun kelompok yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pikiran yang tidak adaptif. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan jumlah subjek yang relatif kecil dan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok kontrol, serta waktu intervensi dan pemantauan yang lebih panjang agar efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dapat diuji secara lebih kuat. Pengembangan penelitian juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik, seperti resiliensi akademik, regulasi diri dalam belajar, motivasi belajar, dan dukungan sosial, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi penanganan stres akademik pada siswa.

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). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45873>
- Anggraini, A. R. (2025). Analisis literatur tentang faktor penyebab dan dampak stres akademik pada mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(1), 318–324. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/12060>
- Aryani, P. S. D. (2025). Pengaruh konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *fear of negative evaluation* pada siswa di SMA Negeri 1 Cibungbulang. *Calakan: Journal of Psychology and Counseling*, 1(1), 1–24. <https://asabi.id/ojs/index.php/calakan/article/view/51>
- Astutik, C. (2026). Peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah: Studi tentang stres akademik dan strategi coping. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 5(2), 3116–3123. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v5i2.294>
- Bariyyah, K., Atmoko, A., Zen, E. F., Apriani, R., & Maizura, N. (2024). Optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling melalui *cognitive behavior stress management* untuk mendukung *peer counselor* dalam penanggulangan stres akademik siswa. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 116–125. <https://doi.org/10.17977/um050v7i22024p116-125>
- Benedict, B. K., Tumanggor, R. O., & Stanislaus, M. (2026). Berkata benar untuk membangun kemampuan untuk berpikir kritis pada siswa SMP Sekolah X. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(2), 214–222. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.14597>
- Damanik, N. L. B., Dantes, N., Lestari, L. P. S., & Suarni, N. K. (2025). The effectiveness of cognitive behavioral counseling and cognitive restructuring techniques to improve self-regulation in learning and self-concept in students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 19–26. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.96788>



- Dayanti, P. L., & Aristawati, A. R. (2026). Efektivitas teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan pola pikir irasional terhadap kesehatan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 4531–4543.
<https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/3739>
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik rekstrukturisasi kognitif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/933>
- Fajrin, A. C., Mariyati, L. I., & Ramon, A. (2023). *Self-talk* untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 1633–1643.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/475>
- Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024). Konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 638–643.
<https://doi.org/10.59837/1qac2616>
- Hakimy, J., Kencana, M., & Fajrina, S. (2025). Perkembangan peran terhadap posisi dan manfaat psikologi pendidikan di SMP: Literatur review. *Jurnal Cahaya Edukasi*, 2(4), 108–112. <https://jurnalcahayaedukasi.com/index.php/jce/article/view/152>
- Halim, S. B., Tjalla, A., & Fitri, S. (2025). Gambaran efektivitas *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik di sekolah menengah pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 862–870.
<https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6783>
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan teknik konseling individu dalam menurunkan stres akademik siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 176–183. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- Hefni, M., Haliq, F., Qomariyah, F., Hasanah, I., Fauziyah, S., & Zahroh, F. (2025). Efektivitas intervensi pembelajaran berbasis praktikum untuk mengembangkan literasi memahami gambar dan mereduksi stres akademik siswa Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL) Malaysia. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 250–264.
<https://doi.org/10.19105/ghancaran.vi.21732>
- Kurniati, L. S., Gading, I. K., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2025). The effectiveness of cognitive behavioral counseling and cognitive restructuring techniques to increase self-confidence and learning motivation in students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(2), 474–483. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.96653>
- Masruroh, E. (2026). Efektivitas shalat tahajud terhadap kesehatan mental dan tingkat stres pada remaja Indonesia: Systematic literature review. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 3(1), 1458–1466. <https://doi.org/10.62379/jipk.v3i1.2112>
- Nabila, A. S., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2025). Efektivitas konseling *cognitive behavior* dengan teknik *mindfulness* untuk mengurangi stres akademik siswa SMA Negeri 3 Palu. *JKP (Jurnal Konseling dan Psikoedukasi)*, 10(1), 15–22.
<https://www.jurnalkipuntad.com/index.php/jkp/article/view/4945>
- Pradana, S. R., Napisah, S., & Mursidi, A. (2023). Penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 96–107.
<https://doi.org/10.38073/almusyrif.v6i2.1041>



- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
<https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638>
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan ketahanan akademik peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 149–157.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/65856>
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128.
<https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Takasihaeng, J. A., Neleng, D. T., Ramenaung, Y. S., Umbenag, J., & Puasa, A. S. (2025). Pendekatan kognitif behavioral bagi remaja yang mengalami stres tekanan akademik akibat tekanan orang tua. *PROPHETEIA: Jurnal Teologi Sistemika*, 1(3), 13–20.
<https://journal.gknpublisher.net/index.php/propheteia/article/view/7>