

## Gambaran Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama

Suprianto Baen<sup>1</sup>, Awaluddin Tjalla<sup>2</sup>, Susi Fitri<sup>3</sup>

Program Studi Magister Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Magister Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Magister Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>3</sup>

Email: [supriantobaen\\_1108822002@mhs.unj.ac.id](mailto:supriantobaen_1108822002@mhs.unj.ac.id)<sup>1</sup>, [awaluddin.tjalla@gmail.com](mailto:awaluddin.tjalla@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[susi.fitri@unj.ac.id](mailto:susi.fitri@unj.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Suprianto Baen, [supriantobaen\\_1108822002@mhs.unj.ac.id](mailto:supriantobaen_1108822002@mhs.unj.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6783](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6783)

### Abstrak

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh peserta didik akan dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan peserta didik dan akan berdampak stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan *cognitive-behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental design karena adanya manipulasi perubah bebas yang berupa perlakuan atau treatment. Hasil studi pendahuluan terhadap 30 peserta didik didapatkan 83,3% peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi, 16,7% rendah. Subjek penelitiannya adalah peserta didik yang berada pada kategori stres akademik tinggi yaitu sebanyak 20 orang yang kemudian diberi perlakuan atau tritmen untuk mengukur keefektifan sebelum data didapatkan 83,3 < 8,35 artinya ada perbedaan atau perubahan peserta didik ketika diberikan tritmen bimbingan *cognitive-behavior therapy* sehingga dapat diartikan bahwa berhasil menyelesaikan satu masalah yaitu mengurangi stres akademik di SMP Negeri 8 palopo.

**Kata Kunci:** bimbingan *cognitive behavior therapy*, stres akademik, peserta didik

### Abstract

*The difficulties experienced by students will be perceived as a burden that exceeds the limits of students' abilities and will have an impact on academic stress. This study aims to test the effectiveness of cognitive-behavior therapy guidance to reduce academic stress in students. This study uses a pre-experimental design method because of the manipulation of free variables in the form of treatment. The results of a preliminary study of 30 students found that 83.3% of students experienced high academic stress, 16.7% low. The subjects of the study were students who were in the high academic stress category, namely 20 people who were then given treatment to measure effectiveness before the data was obtained 83.3 < 8.35 meaning that there was a difference or change in students when given cognitive-behavior therapy guidance treatment so that it can be interpreted that it succeeded in solving one problem, namely reducing academic stress at SMP Negeri 8 Palopo.*

**Keywords:** *cognitive behavior therapy guidance, academic stress, students*

### Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui Oktober 2024, diterbitkan April 2025

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Peserta didik di sekolah memiliki tugas yang terdiri dari akademik dan non akademik. Kemudian pelajar diharapkan mampu mengelola keduanya dengan baik meskipun kadang mengalami hambatan (Fatimah et al., 2019). Kesulitan dan hambatan yang dialami pelajar pada bidang akademik (proses belajar mengajar) yang berhubungan dengan biaya pendidikan, fasilitas belajar yang terbatas, sekolah tempat tinggal, pergaulan dengan teman sebaya, dan mengalami stres, sedangkan dalam bidang non-akademik seperti kurang mampu untuk belajar secara mandiri, kurang berhasil memahami bahan pembelajaran, kurang mampu mengatur waktu, motivasi belajar yang rendah, salah memilih jurusan, hubungan dengan guru tidak harmonis, dan sebagainya. Hal tersebut sesuai dengan pendapatnya (Susanti, 2018), yang menyatakan bahwa tekanan akademik dapat menguras tingkat kesejahteraan subyektif dan menyebabkan mendapatkan nilai yang lebih rendah. Kesulitan-kesulitan tersebutlah yang bisa menyebabkan stres. Stres akademik diartikan sebagai reaksi terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan murid dengan ditandai adanya gejala pikiran dan gejala perilaku.

Peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo beberapa yang mengalami stres akademik karna beberapa penyebabnya yaitu memiliki keluarga yang broken home, kurangnya ekonomi dalam hidupnya sehingga berusaha untuk mandiri bekerja sambil sekolah, didikan orang tuannya yang kurang tepat sehingga tertanam karakter yang tidak baik pada diri anak kemudian timbul stres karna keseimbangan pada saat di lingkup sekolah yang berbeda, manajemen waktu pelajar yang kurang tepat sehingga tugas menumpuk dan menimbulkan stres akademik.

Menurut Amy et al (2017) stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilakunya. Untuk itu, perlu upaya yang harus dimiliki oleh setiap pelajar adalah memiliki kemampuan untuk mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya sehingga tidak akan terjebak ke dalam stres akademik.

Dari semua yang telah dipaparkan, maka diperlukan perhatian dan penanganan khusus yang mampu menetralsisir berbagai penyebab terjadinya stres akademik pada pelajar yaitu dengan cognitive-behavioral therapy. Teknik ini mengenalkan bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup yang disebabkan oleh kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. Pandangan yang salah tersebut mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan yang mengarah pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi. Memahami penyimpangan kognitif juga akan membantu dalam melemahkan pikiran tidak rasional dan akhirnya mematahkan hubungan emosional antara situasi atau peristiwa mengganggu dengan reaksi yang biasa dilakukan terhadap situasi tersebut. Pemahaman ini mengajarkan bagaimana bertindak dan melakukan sesuatu secara berbeda sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik (Sanyata, 2019).

Santoso (2020) berhasil dalam mengatasi permasalahan gangguan mood 148 (*Unipolar Depression, Bipolar Disorder*), gangguan kecemasan (*Specific Phobia, Social Anxiety Disorder, Obsessive- Compulsive Disorder, Panic Disorder with or without Agoraphobia, Posttraumatic Stres Disorder, Generalized Anxiety Disorder*), gangguan makan (*Bulimia Nervosa, Binge-Eating Disorder, Anorexia Nervosa*), dan gangguan lainnya (*Schizophrenia, Marital Distres, Anger and Violent Offending, Sexual Offending,*



*Chronic Pain, Personality Disorders, Substance Use Disorders, Somatoform Disorders*). Kebaruan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi stres akademik pada pelajar dengan muda dan tepat dengan menggunakan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dengan metode penelitian pre-eksperimental design.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental design karena adanya manipulasi peubah bebas yang berupa perlakuan atau treatment. Eksperimen kuasi mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini juga menggunakan pola one group pretestposttest design karena kelompok tersebut dibandingkan antara sebelum dan sesudah treatment. Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut,

**Tabel 1.**  
 Pola Pelaksanaan Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Nilai *pretest* kelompok eksperimen
- O<sub>2</sub> : Nilai *pretest* kelompok kontrol
- X : Perlakuan terhadap anggota sampel kelompok eksperimen
- O<sub>3</sub> : Nilai *posttest* kelompok eksperimen
- O<sub>4</sub> : Nilai *posttest* kelompok kontrol

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner. Adapun kuesioner yang digunakan merupakan model skala likert. Aspek yang akan diungkap dalam skala *locus of control* untuk mengurangi stres akademik yang terjadi pada pelajar. Data mengenai locus of control diperoleh dari penyebaran kuesioner dan responden menjawab pernyataan dengan cara memilih alternatif respon yang telah disediakan yaitu “Sangat Tidak Sesuai” (STS), “Tidak Sesuai” (TS), “Cukup Sesuai” (S), “Sesuai” (S), dan “Sangat Sesuai” (SS).

Adapun untuk sampel penelitiannya ditentukan dengan menggunakan teknik sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, maka yang menjadi subjek penelitian berasal dari peserta didik 30 orang yang masuk ke dalam kategori stres akademik, penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa 30 peserta didik kelas VIII yang mengisi Kuesioner bimbingan *Cognitive Behavior therapy* didapati 10 orang dalam kategori rendah dengan gender perempuan dan laki-laki (16,7% dari total sampel) dan 20 orang dalam kategori tinggi dengan gender perempuan dan laki-laki (83,3% dari total sampel). Secara jelasnya dapat dilihat distribusi tingkat stres akademik pada tingkat remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 palopo pada tabel di bawah ini:



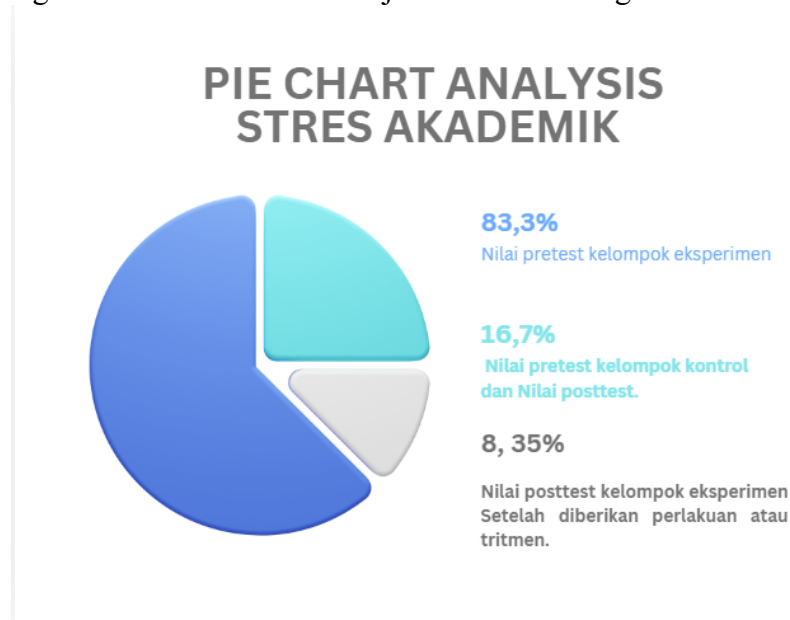
**Tabel 2.**  
 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik  
 Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo

Kategori		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>ValidPercent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	10	16,7	16,7	16,7
	Tinggi	20	83,3	83,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

Selain itu, dalam peneliti ini peneliti menyajikan diagram lingkaran yang menggambarkan visualisasi dari kategori hasil penelitian ini. Tujuan dari diagram ini memberikan kemudahan para pembaca untuk memahami perbandingan tingkat stres akademik remaja pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo antara yang tinggi dengan yang rendah. Berikut ini grafik tingkat stres akademik remaja.

**Diagram 1.**

Tingkat Stres Akademik Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri



Dari penyajian diagram lingkaran di atas, dapat kita amati bahwa terdapat tiga hal yang menarik diantaranya, 1) Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo berada pada kategori tinggi dengan persentase (83,3%), 2) Terdapat sejumlah peserta didik yang diberikan perlakuan atau tritmen dengan presentase (8,35%), dan 3) Kategori rendah yaitu dengan presentase sebesar (16.7%), hal tersebut dialami oleh semua gender perempuan dan laki-laki.

Dengan demikian, secara garis besar temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo kelas VIII mengalami stres akademik dengan kategori tinggi, sementara stres akademik dengan kategori rendah mayoritas dialami oleh remaja laki-laki dan perempuan meliputi perasaan capek ketika mengerjakan tugas dari beberapa guru, serta mendapatkan hukuman dari orang tua ketika pulang tidak tepat waktu, gugup saat memimpin diskusi kelompok, takut untuk menjawab



pertanyaan dari guru serta teman, merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik, dan orang tua murid sangat peduli dengan nilai akademik anaknya sehingga murid merasa tertekan menimbulkan stres. memiliki keluarga yang broken home, kurangnya ekonomi dalam hidupnya sehingga berusaha untuk mandiri bekerja sambil sekolah, didikan orang tuannya yang kurang tepat sehingga tertanam karakter yang tidak baik pada diri anak kemudian timbul stres karna keseimbangan pada saat di lingkup sekolah yang berbeda, manajemen waktu pelajar yang kurang tepat sehingga tugas menumpuk dan menimbulkan stres akademik.

Kemudian X: Kelompok Eksperimen (stres tinggi) diberikan tritment bimbingan *Cognitive Behavior Therapy* (bentuk perawatan psikologis) yang terdiri dari nasehat, motivasi, dan latihan pembiasaan pola pikir murid dengan pembentukan rangkaian perilaku positif dalam tingkatan pemula, atau dasar, pertengahan dan keberhasilan. Treatment ini dilakukan dalam ruang dan diluar ruang dengan pendekatan sentuhan dan narasi bermakna yang bisa diserap dengan susunan penglihatan dan perasaan, kemudian murid tersebut dengan waktu 7 hari level berpikir berubah menjadi lebih terarah. Bentuk motivasi dalam menyelesaikan permasalahan dilingkup sekolah maupun secara umum diawali dari guru BK yang berusaha untuk mengerti pada murid, berbahasa lembut dan mimik dalam artian secara mendalam, hal ini merupakan dorongan dari dalam dan luar diri murid untuk sembuh dari penyakit stres akademik. 20 peserta didik ditritmen dan hasil tesnya dalam bentuk nilai posttest sudah berkurang (8, 35%) peserta didik berhasil dari penyakit stres akademik dengan tritmen bimbingan *Cognitive Behavior therapy*.

Pendidikan formal, pemicu stres peserta didik juga dapat diakibatkan oleh pendidikan nonformal, seperti bimbingan orang tua di rumah. Penambahan waktu belajar dan meningkatnya tekanan peserta didik untuk memahami mata pelajaran di sekolah menyebabkan peningkatan tingkat stres akademik setiap tahunnya, terutama di kalangan anak-anak berusia 14-19 tahun (Alfarizi & Safitri, 2024). Remaja sebagai siswa di sekolah, memandang seorang teman mempunyai tingkatan social kompetensi yang mampu memberikan energi tersendiri dalam penyesuaiannya dilingkungan sekolahnya. Berbagai permasalahan dapat dialami oleh remaja dan cara mereka menyelesaikan masalah pun beragam, namun ada pula remaja yang tidak dapat menyelesaikan masalahnya sehingga mereka stress. Ada yang berusaha mengatasi stress dengan hal yang positif dan ada pula yang mengatasinya dengan hal yang beresiko. Peran keluarga dan lingkungannya sangat membantu remaja dalam menyelesaikan masalahnya. Adanya empati bahwa orangtua memiliki kemampuan untuk dapat merasakan apa yang dirasakan oleh anak terutama jika anak mempunyai masalah. Begitu pula dengan hubungan peer groupnya yang positif dapat memberikan dukungan social yang baik terhadap remaja yang memiliki masalah, sehingga memunculkan kualitas persahabatan yang positif pula (Bayani & Sarwasih, 2013).

Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif pada 92 sampel mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dengan metode cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner dan analisa data menggunakan uji spearman rank dengan p-value = 0,05. Didapatkan mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan 23 responden (25%), stres sedang 21 responden (22,8%), stres berat 22 responden (23,9%) dan stres sangat berat 5 responden (5,4%). Kualitas tidur buruk berjumlah 84 responden (91,3%) sedangkan baik berjumlah 8 responden (8,7%). Dari hasil analisis Spearman Rank didapatkan pvalue 0,030 dengan





keeratan hubungan 0,227. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (Clariska et al., 2020).

Penelitian oleh Ramadhanti & Ifdil (2023) menunjukkan bahwa terdapat 219 anak atau 73,5% anak termasuk dalam kategori stress tinggi, Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novika Ramadhanti dan Ifdil Ifdil menunjukkan terdapat 5,76% termasuk pada kategori sangat rendah, 23,02% peserta didik mengalami stres rendah, 46,04% termasuk mengalami stres sedang, 20,86% peserta didik mengalami stres tinggi dan 4,32% mengalami stres sangat tinggi.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, dan pola asuh orang tua dan lingkungan inti seperti kakak nenek dan bude-bude lainnya. Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang tidak baik, keadaan lingkungan tempat tinggal yang tidak baik, waktu pemenuhan kebersamaan keluarga yang kurang didapat oleh konselie bersama ibu dan ayahnya dan pola asuh orang tua yang tidak baik, munculnya pemikiran-pemikiran negatif terhadap ayahnya yang tidak di tangani dengan baik, terjadinya pembiaran dan pembulian yang diterima oleh konselie, pelepasan kemarahan dan kebencian yang diarahkan ke diri konselie akan membuat terjadinya stres pada remaja sampai dewasa nanti (Nurwela dan Israfil, 2022).

Stres yang dialami dalam berbagai kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis serta perubahan lingkungan yang dialami siswa. Tututan di bidang akademik inilah yang menjadi sumber stres pada siswa di sekolah sehingga disebut stres akademik (Mardianti & Dharmayana, 2020). Populasi penelitian dimana terdapat 36 orang siswa yang berada pada kategori tinggi (48%) dengan interval (84-101), dan 39 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi (52%) dengan interval (102- 120). Sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa pada kelompok penelitian hanya berada pada kategori tinggi (Wironika et al., 2019).

Aktivitas disekolah pada saat ini sangat padat. Aktivitas yang dijalani oleh peserta didik banyak dihabiskannya di sekolah karena hampir setiap sekolah menerapkan sistem full day atau dengan kata lain siswa mengikuti kegiatan akademik disekolah dari pagi hingga sore hari. Selain itu juga, penerimaan peserta didik baru menggunakan sistem zonasi, sehingga semua siswa dari SMP bisa masuk ke sekolah yang dekat dengan rumahnya tanpa perlu disaring melalui tes potensi akademik dan tes-tes lainnya. Dari dua penjelasan tersebut, tentunya memiliki dampak yang negatif karena dalam menjalankan kesehariannya di sekolah, pasti siswa merasa bosan dan tak jarang banyak yang mengalami stres akademik karena peraturan sekolah dan tuntutan akademik. Dapat dipahami bahwa stres akademik memiliki kaitannya dengan kondisi lingkungan sekolah dan tuntutan akademik.

Stres yang terjadi dalam dunia pendidikan disebut stres akademik yaitu suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Karneli et al., 2019). Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada siswa tersebut berfokus pada pengarahan pola pikir yang salah terhadap pengalaman atas dirinya pada masa lampau. CBT juga lebih mengedepankan pengubahan pola pikir serta keyakinan dengan memfasilitasi konseli untuk pembelajaran diri agar lebih terarah dalam melakukan kegiatannya (Napulo et al., 2022)



CBT telah divalidasi dan digunakan di banyak budaya, dan telah berhasil digunakan oleh terapis komunitas setelah pelatihan singkat dalam pengaturan individu dan kelompok (Kar, 2011). Pendekatan *cognitive behavior modification* dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada siswa baru (Wironika et al., 2019). Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Konseling Kelompok mengubah persepsi negative atau cara berfikir dan tindakannya menjadi lebih baik dan terarah. Tujuan penulisan artikel ini agar mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir tidak mengalami kecemasan akademik dan mahasiswa dapat merubah persepsinya yang negatif yang mana mahasiswa akan berfikir kearah yang positif, dan tugas akhirnya dapat terselesaikan dengan baik (Cania et al., 2022). Peran pemerintah dalam pengembangan Pariwisata Berbasis Masyarakat (CBT) sangat penting untuk memperkuat masyarakat di sekitar daerah tujuan wisata (Nurhidayati, 2015). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program CBT sudah dinilai efektif, namun belum dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik karena kurangnya tingkat pemahaman peserta didik terhadap mata pelajaran yang diujikan menggunakan aplikasi CBT. Secara umum aplikasi CBT yang dimiliki sekolah memiliki keunggulan papperless dan lebih efisien (Miswan, 2018).

Faktor keluarga seperti memiliki tekanan dari lingkungan keluarga dan memiliki tekanan dengan orang tuanya faktor individu seperti rasa kebebasan, penasaran, dan perasaan kenyamanan dengan dunia luar juga mempengaruhi keputusan remaja, Kebiasaan tersebut dapat mengalami dampak sosial dan psikologis. Mereka mungkin rentan terhadap pergaulan bebas atau paparan lingkungan yang tidak aman. dapat berdampak psikologis pada akademik, stres. Maka adanya kerjasama dengan orang tua. Dalam kerjasama ini dilakukan dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk menyadari pola pikir (Wijaya et al., 2024).

Penelitian Taufik (2021) untuk mengungkapkan tingkat stress akademik siswa di SMP Negeri di kabupaten barru, mengidentifikasi tingkat perbedaan stress akademik berdasarkan jenis kelamin dan lokasi sekolah. Penelitian ini berangkat dari peningkatan standar Ujian Nasional dari beberapa tahun terakhir, dan membebani aktivitas belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini menggunakan Cluster Random Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 17% siswa mengalami stres akademik pada tingkat rendah, 73,4% mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dan 11,2% siswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik Siswa SMP Negeri di kabupaten barru berdasarkan lokasi dan jenis kelamin. Temuan penelitian ini kemudian dapat menjadi kebutuhan dasar yang penting akan layanan bimbingan dan konseling dalam rangka menurunkan tingkat stres siswa akademik di kabupaten barru, sehingga mereka dapat belajar dengan melakukan segala upaya yang optimal.

## KESIMPULAN

Tingkat stress akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan tritmen bimbingan *cognitive behavior therapy* memiliki dalam kategori yang berbeda. 20 orang dalam kategori tinggi dan 10 orang dalam kategori sedang. Tingkat stress akademik peserta didik sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan tritmen bimbingan *cognitive behavior therapy* memiliki hasil sangat sesuai. Maka tingkat stress akademik peserta didik mengalami penurunan. Peserta didik yang mengalami penurunan dari tinggi ke rendah sebanyak 15 orang, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan tritmen



bimbingan *Cognitive Behavior therapy* untuk menurunkan stress akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Palopo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, M. A., & Safitri, D. (2024). *Peran Guru di Sekolah dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Peserta Didik SMP The Role of Teachers in Schools in Reducing Academic Stress Levels of Junior High School Students*. 638–648.
- Amy, N., Achmad, J., & Eka, S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Bayani, I., & Sarwasih, S. (2013). Attachment dan peer group dengan kemampuan coping stress pada siswa kelas VII di SMP RSBI AL AZHAR 8 Kemang Prtama. *Jurnal Soul*, 6(1), 78–96.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Fatimah, S., Suherman, M. M., & Rohaeti, E. E. (2019). Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik Yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 146–151.
- Kar, N. (2011). Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: A review. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 7(1), 167–181. <https://doi.org/10.2147/NDT.S10389>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Lita Fitara Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Mardianti, L., & Dharmayana, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 93–105. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Miswan. (2018). *Hubungan Pembelajaran E\_learning dan Motivasi terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam (Studi Kasus di SMKN 22 Jakarta)*.
- Napulo, C., Moonti, U., & Panigoro, M. (2022). Pengaruh Pendapatan Orang Tua Terhadap Peningkatan Pendidikan Anak Di Desa Kemiri Kecamatan Paguat Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.4763>
- Nurhidayati, S. E. (2015). Studi evaluasi penerapan Community Based Tourism (CBT) sebagai pendukung agrowisata berkelanjutan. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 28(1), 1. <https://doi.org/10.20473/mkp.v28i12015.1-11>
- Ramadhanti, N., & Ifdil. (2023). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik siswa. *Education and Social Sciences Review*, Vol. 4, No(1), 49–54. [http://repository.unp.ac.id/11214/%0Ahttp://repository.unp.ac.id/11214/1/REZI KHATUL HUSNA-TAUFIK-NETRAWATI.pdf](http://repository.unp.ac.id/11214/%0Ahttp://repository.unp.ac.id/11214/1/REZI%20KHATUL%20HUSNA-TAUFIK-NETRAWATI.pdf)
- Santoso, A., Ardi, W. R., Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M.,





- Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8>
- Sanyata, S. (2019). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 7(14), 1–11.
- Susanti, R. D. (2018). Strategi Guru Kelas Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 2(1), 139–154. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4470>
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>
- Wijaya, D. C., Tsaniya, W. U., & Rahman, I. (2024). Modifikasi Perilaku Kenakalan Remaja dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) dan Terapi Keluarga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 823–829. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12467>
- Wironika, A.-, Yulianti, P. D., & -, R. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Stress Inoculation Training Terhadap Stres Ulangan Siswa. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.150>

