

## ABSTRAK

**Frisca Choerunnisa (2015) Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Penelitian Single Subject terhadap Siswa Kelas X TGB SMKN 5 Bandung) Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.**

Stress merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres *stressor* yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres akademik merupakan salah satu respon stres yang terjadi di lingkungan sekolah. Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Peningkatan ini seiring dengan tuntutan terhadap anak berbakat dan berprestasi yang tidak pernah berhenti. Alasan dilaksanakan penelitian karena stress merupakan salah satu permasalahan *subtantif* yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan, dalam ranah bimbingan dan konseling stres akademik ada pada posisi layanan bimbingan akademik sehingga diperlukan bantuan guru bimbingan dan konseling untuk merancang layanan bimbingan yang tepat dan responsif, sebab jika tidak segera di berikan bantuan maka akan menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress siswa SMK Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2004/2015. Penelitian dilakukan di SMK negeri 5 Bandung pada siswa kelas X tahun pelajaran 2014-2015. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode *quasi-eksperiment*. Desain *single subject design* dengan pola A-B. Teknik pengambilan sampel menggunakan *maksimal variation sampling*. Menggunakan Instrumen Student-Life Stres Inventory, SSI, (Gadzella, 1991). Teknik analisis data menggunakan analisis visual dengan melihat arah kecenderungan garis (trend) dan analisis statistik menggunakan dua standar deviasi dan pedoman *Percentage overlapping Non-Data* (PND) untuk menguji keefektifan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya perbedaan skor yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi dengan menurunnya skor stress akademik yang dialami oleh siswa. Temuan ini menjelaskan bahwa teknik konseling restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi stress akademik terutama pada aspek kognitif.

**Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Stres, Konseling individual**

## ABSTRACT

**Frisca Choerunnisa (2015) Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Student Stress Vocational High School (Single Subject Research on 10th TGB SMKN 5 Bandung). Guidance and Counseling Education Program Graduate School of Education University of Indonesia Bandung.**

Stress is an individual response to the circumstances or events that trigger stress (stressor) which threaten and interfere with one's ability to handle it. Academic stress is one of the stress response that occurs in the school environment. Academic stress arises when expectations for academic achievement increased both from parents, teachers or peers. This increase is in line with the demands of the gifted and accomplished that never stops. Reason conducted the study because stress is one of the substantive issues faced by learners in education comes from the demands of school and the education, guidance and counseling in the realm of academic stress there is in the position of academic guidance services so that the necessary guidance and counseling help teachers to design guidance services precise and responsive, because if it does not immediately provide relief it will cause a disturbance in the process of achieving the developmental tasks. The research aims to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce stress academic student of SMK Negeri 5 Bandung academic year 2004/2015. The study was conducted in SMK 5 Bandung in class X 2014-2015 school year. The approach used in this research is quantitative, quasi-experimental method. Design single subject design with pattern A-B. The sampling technique using a maximum variation sampling. Using Instruments Student-Life Stress Inventory, SSI, (Gadzella, 1991). Data were analyzed using visual analysis by looking at the direction of a tendency line (trend) and statistical analysis using two standard deviations and guidelines overlapping Percentage Non-Data (PND) to test the effectiveness of interventions. The results showed the significant difference in scores between baseline and intervention phase phase with a score decrease of academic stress experienced by students. These findings suggest that cognitive restructuring counseling technique effectively to reduce academic stress mainly on cognitive aspects.

**Keywords : Cognitive Restructuring , Academic Stress , Individual counseling**