

## ABSTRAK

Siti Fatimah. (2015). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung Tahun Ajaran 2014/2015).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik dan seluruh gejala stres akademiknya. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif melalui metode eksperimen kuasi dan pola *Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group* karena kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung. Sampel untuk penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan terpilih 16 peserta didik (berada pada kategori stres akademik tinggi) yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (masing-masing kelompok terdiri dari 8 peserta didik). Teknik pengumpulan datanya adalah menggunakan kuesioner dan wawancara. Instrumen penelitiannya mengacu pada gejala-gejala stres yang dikemukakan oleh Hans Selye berupa gejala pikiran dan perilaku yang terdiri dari 49 item dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0.919 (*very high*). Analisis data penelitian ini menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan hasil  $0.016 < 0.05$ . Secara umum, sebanyak 68.63% peserta didiknya berada pada kategori stres akademik sedang. Berdasarkan hasil uji efektivitas diperoleh kesimpulan bahwa konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik dan konseling kognitif-perilaku juga telah efektif mereduksi gejala stres akademik yang berupa merasa kebingungan atau sulit konsentrasi, jenuh (merasa tidak menikmati hidup), berbohong, dan membolos.

Kata kunci : Konseling Kognitif-Perilaku, Stres Akademik, Gejala Pikiran, Gejala Perilaku

## ABSTRACT

Siti Fatimah. (2015). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Counseling to Reduce Academic Stress (Quasi Experimental Research of Students of Eleventh Grade of Pharmaceutical SMK Al-Wafa Ciwidey-Bandung Academic Year 2014/2015).

This study was aimed to evaluate the effectiveness of cognitive-behavioral counseling to reduce academic stress and the effectiveness of cognitive-behavioral counseling in reducing whole academic stress symptoms. The approach used was a quantitative approach with quasi experimental methods and Non-Equivalent Control Group patterns. The population in this study was students of eleventh grade of Pharmaceutical SMK Al-Wafa Ciwidey- Bandung. The samples for the study were selected using purposive sampling technique and 16 students were selected (in the category of high academic stress) which was divided into an experimental and control group (each group consisting of 8 students). Data collection technique used were questionnaires and interviews. The research instrument refer to symptoms of stress that was taken from by Hans Selye in the form of cognitive and behavioral symptoms which consists of 49 items with reliability coefficient of 0.919 (very high). Data analysis used the Mann-Whitney U Test with the results of  $0.016 < 0.05$ . In general, 68.63% students were in the category of academic stress moderat. It was concluded that cognitive-behavioral counseling was effective for reducing academic stress and cognitive-behavioral counseling has also effectively reduce the symptoms of academic stress such as feel confuse or difficulty concentrating, saturated (was not enjoying life), lying, and playing truant.

Keywords : Cognitive-Behavioral Counseling, Academic Stress, Cognitive Symptoms, Behavioral Symptoms