# **Pengaruh Teknik Cognitif Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Di Smp Muhammadiyah 3 Palembang**

# Septi Nadila

**Nim: 2021141001**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mereduksi stres akademik siswa di SMP Muhammadiyah 3 Palembang. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa, ditunjukkan melalui gejala seperti sulit fokus, khawatir berlebihan, nilai menurun, dan penarikan diri secara sosial. CBT dipilih sebagai metode intervensi karena fokus pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku maladaptif melalui pendekatan kognitif dan perilaku. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain pretest-posttest pada satu kelompok. Subjek penelitian adalah 21 siswa kelas VII. Teknik pengumpulan data menggunakan angket stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Perlakuan yang diberikan adalah CBT dengan media ular tangga sebagai alat bantu terapi. Hasil analisis data menunjukkan terjadi penurunan signifikan pada tingkat stres akademik setelah perlakuan diberikan. Nilai rata-rata pretest sebesar 163,10 berkategori tinggi, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 133,52 berkategori sedang, dengan persentase penurunan sebesar 18,8%. Uji T menunjukkan signifikansi 0.000 < 0.05, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari teknik CBT dalam mereduksi stres akademik siswa. Dengan demikian, CBT efektif diterapkan di lingkungan sekolah untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik.

kata kunci: tehnik cognitif behavioral CBT , Mereduksi Stres Akademik