# ABSTRAK

Mirnawati, 2016. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Stres AkademikSiswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. H. Muhammad Anas, M. Si dan Drs. H. Muh. Ibrahim, M. Si. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengurangi Stres Akademiksiswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi untuk mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre? 2. Bagaimana gambaran stres akademik siswa sebelum dan sesudah di berikan teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre? 3. Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre? Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1. 1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. 2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. 3. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-postest design.* Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre pada Tahun Ajaran 2015/2016. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa dengan teknik sampling *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji Wilcoxon*.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Pelaksanaan Restrukturisasi Kognitif terdiri atas 6 tahapan yaitu pemberian informasi tentang stres akademik dan teknik restrukturisasi kognitif*,* observasi diri, pemberian “rekaman pikiran”, memulai dialog internal yang baru, mempelajari keterampilan baru, refleksi dan evaluasi 2. Tingkat stres akademiksiswa sebelum diberikan perlakuan berupa Teknik Restrukturisasi Kognitif berada pada kategori tinggi. dan setelah diberikan perlakuan berupa Restrukturisasi Kognitif berada pada kategori rendah 3. Ada pengaruh implementasi teknik restrukturisasi kognitif terhadap stres akademiksiswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre.