



YAYASAN PENDIDIKAN ABDURACHMAN SALEH
UNIVERSITAS ABDURACHMAN SALEH SITUBONDO

CONSILIUM: Education and Counseling Journal

Jl. PB. Sudirman No. 7 Situbondo. Telp. 0338-671191. Fax. 0338-671191

Email: aenor_rofek@unars.ac.id

Website: unars.ac.id/ojs

Nomor : 744/UNARS/JC/LOA/VI/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal
Kepada : ¹Putri Sastia, ²Wanty Khaira

Situbondo, 22 Juni 2026

Di Tempat

Terimakasih telah mengirimkan Artikel Ilmiah untuk diterbitkan pada Jurnal Consilium: Education and Counseling Journal (P-ISSN 2776-1223; E-ISSN 2775-9466) Terakreditasi Sinta 4 dengan Doi : [10.36841](https://doi.org/10.36841) dengan Judul :

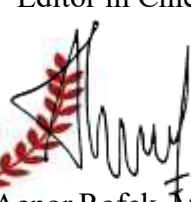
**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI STRES
AKADEMIK SISWA DI MTSS MUQ PAGAR AIR BANDA ACEH**

Artikel telah direview oleh Tim reviewer dan memenuhi persyaratan dan *scope* di jurnal Consilium: Education and Counseling Journal. Artikel yang dinyatakan diterima akan dipublikasikan di Consilium: Education and Counseling Journal untuk Volume 6 No. 2 tahun 2026.

Demikian informasi ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Editor in Chief,




Aenor Rofek, M. Pd.
NIDN. 0717088801



Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh

¹Putri Sastia, ²Wanty Khaira

e-mail: 220213080@student.ar-raniry.ac.id, wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Ar-raniry Banda Aceh

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres akademik siswa di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh yang ditandai dengan gejala fisik, emosional, dan perilaku akibat tuntutan akademik yang harus dihadapi siswa dalam proses pembelajaran. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan rancangan **One-Group Pretest-Posttest Design**. Populasi penelitian berjumlah 30 siswa kelas VIII, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 8 siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik siswa pada saat pretest sebesar 33,33%, kemudian menurun menjadi 29,80% pada saat posttest setelah diberikan layanan konseling kelompok. Penurunan sebesar 3,53% menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat stres akademik siswa. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik siswa dan dapat dijadikan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik di sekolah. جامعة الرانيري

Kata Kunci:

Konseling Kelompok, Stres Akademik, Siswa, Bimbingan dan Konseling, Efektivitas

Abstract

This study was motivated by the high level of academic stress experienced by students at MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh, as indicated by physical, emotional, and behavioral symptoms resulting from academic demands encountered during the learning process. Academic stress that is not properly managed can lead to decreased learning motivation, concentration, and academic achievement. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling services in reducing students' academic stress. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 30 eighth-grade students, while the sample comprised 8 students with high levels of academic stress selected through purposive sampling. Data were collected through questionnaires and documentation. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-Test. The results showed that the average academic stress score decreased from 33.33% in the pretest to 29.80% in the posttest after the implementation of group counseling services. The decrease of 3.53% indicated a positive change in students' academic stress levels. Furthermore, the Paired Sample t-Test revealed a significance value (Sig. 2-tailed) of < 0.001 (< 0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. Therefore, group counseling services were proven to be effective in reducing students' academic stress and can be

considered an effective guidance and counseling service to help students manage academic pressures in the school environment.

Keywords:

Group Counseling, Academic Stress, Students, Guidance and Counseling, Effectiveness

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses penting dalam pengembangan potensi individu yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam proses pendidikan, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti tugas, ujian, dan target pencapaian belajar. Tuntutan tersebut tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik menjadi fenomena yang umum terjadi di kalangan siswa, terutama pada jenjang pendidikan menengah yang memiliki beban akademik cukup tinggi.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan belajar yang melebihi kemampuan individu. Menurut Mufadhal Barseli, indikator stres akademik dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu respon fisik, emosional, dan perilaku. Respon fisik ditunjukkan melalui gejala seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur; respon emosional meliputi perasaan cemas, gelisah, mudah marah, serta takut gagal; sedangkan respon perilaku tampak pada kebiasaan menunda tugas, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Ketiga indikator ini saling berkaitan dan menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku siswa.

Fenomena stres akademik pada siswa menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan, karena dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan gejala seperti kecemasan, kelelahan, kurang konsentrasi, hingga penurunan prestasi belajar. Bahkan, dalam kondisi tertentu, stres akademik dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius apabila tidak ditangani dengan tepat.

Gejala stres akademik tersebut juga terjadi di sekolah MTsS Pagar Air Banda Aceh. Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan, ditemukan sebagian siswa mengalami stres akademik yang ditandai berdasarkan aspek-aspek stres akademik. Pada aspek fisik, siswa terlihat mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta merasa pusing dan tegang ketika menghadapi tugas maupun ujian. Pada aspek emosional, siswa menunjukkan rasa cemas, takut gagal, mudah panik, dan merasa tertekan terhadap tuntutan akademik yang diberikan sekolah. Sementara itu, pada aspek perilaku, siswa tampak kurang memiliki motivasi belajar, sering menunda pengerjaan tugas, kurang aktif mengikuti pembelajaran, serta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk membantu siswa dalam mengelola stres akademik.

Meskipun berbagai strategi yang telah dilakukan oleh guru bimbingan konseling disekolah dalam mengurangi stres akademik, implementasi layanan masih belum optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu, tenaga konselor, serta kurangnya pemahaman siswa mengenai manfaat layanan yang diberikan.

Dalam kajian terbaru, stres akademik tidak hanya dipahami sebagai respon terhadap beban belajar, tetapi juga sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal siswa. Penelitian terkini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, manajemen waktu belajar, serta kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tugas-tugas sekolah (Sriwahyuninggsih & Barseli 2024Najla, Fauzi, & Sanjaya, 2024).

Penelitian terbaru oleh Zalsini dkk. (2024) menegaskan bahwa stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta kesehatan mental siswa. Kondisi ini memperkuat pendapat Barseli bahwa stres akademik merupakan masalah serius yang memerlukan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling. Hal ini sejalan

dengan pandangan Barseli yang menekankan bahwa stres akademik melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara simultan.

Selain itu, penelitian Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) juga mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar serta ketidakmampuan siswa dalam mengelola waktu belajar secara efektif turut memperparah tingkat stres akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan bantuan profesional untuk mengelola stres akademik secara efektif. Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut.

Salah satu layanan yang dinilai efektif dalam mengatasi stres akademik adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok, di mana individu dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari anggota kelompok lainnya. Corey menjelaskan bahwa konseling kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan pemahaman diri dan keterampilan sosial melalui interaksi kelompok (Corey, 2021). Konseling kelompok memiliki keunggulan dibandingkan dengan konseling individual, terutama dalam hal efisiensi waktu dan dinamika kelompok yang dapat memperkuat proses perubahan perilaku. Dalam konseling kelompok, siswa dapat menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi beban psikologis yang dirasakan.

Konseling kelompok efektif dalam mengurangi stres akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Larasmita, Sari, dan Utami (2021) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan, dengan penurunan skor mencapai 20,4% setelah diberikan perlakuan. Selain itu, penelitian Konadi (2020) juga membuktikan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam bimbingan kelompok efektif dalam mengatasi stres akademik siswa.

Konseling kelompok dengan berbagai teknik, seperti self-management dan social modeling, mampu membantu siswa dalam mengelola stres akademik secara lebih adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Najla, Fauzi, dan Sanjaya (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam mereduksi stres akademik siswa melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Selain itu, penelitian Rahmayanti, Harapan, dan Darmawani (2025) membuktikan bahwa teknik social modeling dalam konseling kelompok mampu meminimalisir stres akademik siswa melalui proses peniruan perilaku positif dalam kelompok. Penelitian lain oleh Zalsini dkk. (2024) dalam studi literatur juga menegaskan bahwa konseling kelompok berperan penting dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik melalui dukungan sosial dan dinamika kelompok.

Teknik-teknik tersebut membantu siswa mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kemampuan coping, serta membangun sikap positif terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif dalam lingkungan pendidikan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh. Manfaat penelitian dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya terkait penanganan stres akademik melalui konseling kelompok, serta secara praktis dapat menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam memberikan

layanan yang efektif untuk membantu siswa mengurangi stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi siswa agar lebih mampu mengelola stres yang dialami, dan bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan rujukan dalam penelitian yang relevan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah pre-experimental design dalam bentuk one group pretest-posttest design, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol atau pembanding. Dalam desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat stres akademik sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah perlakuan diberikan. Rancangan ini dipilih karena mampu mengukur secara langsung efektivitas layanan konseling kelompok melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2022). skema desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Tes angket awal</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Tes angket akhir</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Tes angket awal sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok.

X : Perlakuan dengan layanan konseling kelompok.

O₂ : Tes angket akhir setelah pemberian perlakuan konseling kelompok.

Objek dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik siswa, sedangkan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-C MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang berasal dari satu kelas, yang secara umum terindikasi mengalami stres akademik. Dari populasi tersebut, diambil sampel penelitian terdiri dari 8 siswa menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, seperti siswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Teknik ini digunakan agar subjek yang terlibat benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan akurat dalam mengukur efektivitas perlakuan yang diberikan.

Adapun kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu meliputi: siswa yang terdaftar sebagai peserta didik aktif kelas VIII-C di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh, siswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil observasi awal dan penyebaran angket *pretest*, siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian mulai dari *pretest*, pelaksanaan layanan konseling kelompok, hingga *posttest*, serta siswa yang memiliki kondisi dan jadwal yang memungkinkan untuk mengikuti layanan konseling kelompok secara optimal. Pemilihan kriteria tersebut dilakukan agar subjek penelitian benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa secara lebih akurat (Sugiyono, 2022).

Tabel 2. Rumus Kategori

Kategori	Rumus Kategori
Tinggi	$X > M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan:

- **M** = Mean (rata-rata skor)
- **SD** = Standar Deviasi
- **X** = Skor masing-masing siswa

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat stres akademik siswa dengan menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator stres akademik, meliputi aspek fisik, emosional, dan perilaku. Angket diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Selain itu, observasi dilakukan selama proses pelaksanaan konseling kelompok untuk mengamati keterlibatan siswa serta perubahan perilaku yang terjadi secara langsung. Dokumentasi juga digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa daftar hadir, catatan kegiatan, dan data pendukung lainnya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik kuantitatif yang terdiri dari analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dalam bentuk nilai rata-rata, persentase, dan kategori. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Uji yang digunakan adalah *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal, atau uji Wilcoxon apabila data tidak berdistribusi normal. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi stres akademik siswa.

Hasil dan Pembahasan

Konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik siswa yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 8 siswa MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh yang memiliki kategori tinggi pada stres akademik. Setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui *treatment* yang diberikan, hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Stres akademik siswa menurun dengan kategori rendah dan sedang.

Penelitian ini dilaksanakan di MTsS MUQ Pagar Air melalui empat kali *treatment* dengan tahapan yang dirancang. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan pemahaman mengenai stres akademik dan melakukan *pre-test* dengan menyebarkan angket Stres Akademik di kelas VIII C sebanyak 30 siswa untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa. Pertemuan kedua, peneliti mengidentifikasi faktor penyebab stres akademik untuk mengetahui faktor penyebab stres akademik siswa yang menjadi sampel penelitian melalui layanan konseling kelompok. Pertemuan ketiga, peneliti memberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok yang berjudul strategi mengatasi stres akademik. Terakhir pertemuan keempat, digunakan untuk mengevaluasi penguatan, pengelolaan stres

akademik dan pemberian *post-test*. Dengan alur tersebut, setiap pertemuan memiliki arah yang jelas dan berkesinambungan untuk mengurangi stres akademik siswa di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh.

Dari *post-test* yang telah disebarkan kepada 30 siswa, data menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa yang mengalami stres akademik kategori tinggi, 22 siswa yang mengalami stres akademik sedang, dan 0 siswa yang mengalami stres akademik kategori rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh. Penelitian ini melibatkan 8 siswa yang memiliki stres akademik tinggi, ditentukan berdasarkan angket *pre-test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* serta uji *Paired Sample t-Test*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.230	8	.120	.940	8	.150
Posttest	.216	8	.200 [*]	.896	8	.263

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi data *pre-test* sebesar 0,150 dan *post-test* sebesar 0,263. Karena kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, maka data *pre-test* dan *post-test* dapat dikatakan berdistribusi normal. Uji Shapiro-Wilk dipilih karena jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 50 siswa, sehingga metode ini dapat diterapkan (Ghozali, 2021). Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis selanjutnya dapat menggunakan uji parametrik, *Paired Sample t-Test*, untuk menguji sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel 2. Paired Sample t-Test

		Mean		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
						Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	8.625	1.847	.653	7.081	10.169		13.209	7	<.001

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001 atau lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Rata-rata peningkatan nilai sebesar 8,625, sehingga dapat disimpulkan bahwa *treatment* yang diberikan berpengaruh terhadap stres akademik siswa. Temuan ini mengidentifikasi bahwa adanya penurunan yang nyata pada stres akademik siswa, dimana skor *post-test* secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan skor *pre-test*.

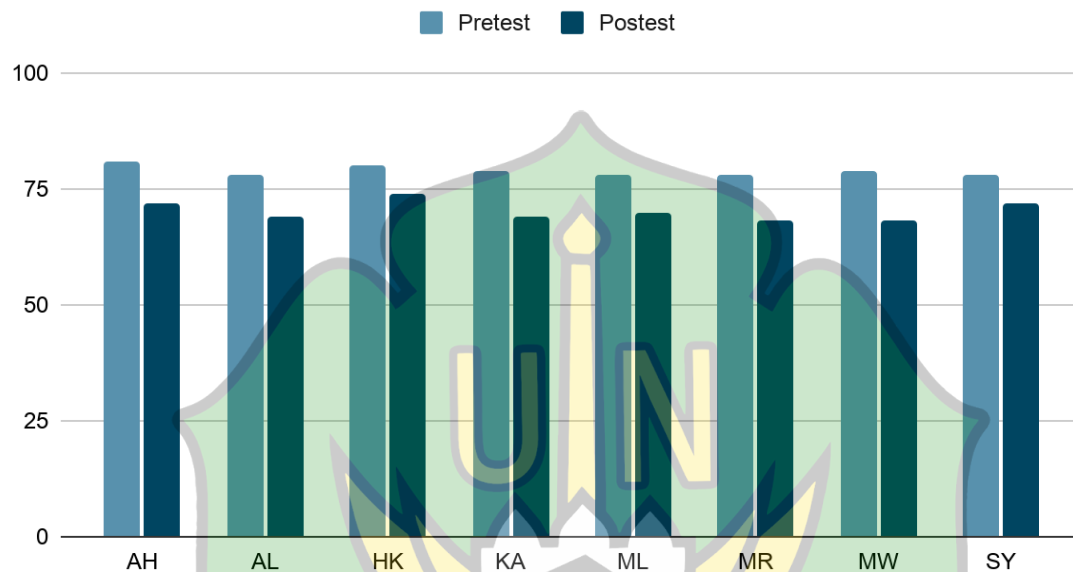
Tabel 3. Rekapitulasi Data Hasil Angket Stres Akademik

No	Aspek Stres Akademik	Pretest	Posttest	Rata-rata
1	Gejala Fisik	36,38%	34,17%	35,28%
2	Gejala Emosional	29,60%	26,95%	28,28%
3	Gejala Perilaku	34,02%	28,28%	31,15
Rata-rata Angket Stres Akademik		33,33%	29,80%	31,57%

Secara umum, diperoleh rata-rata stres akademik siswa mengalami penurunan dari 33,33% pada *pre-test* menjadi 29,80% pada *post-test*, dengan rata-rata keseluruhan sebesar 31,57%. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah diberikan layanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek stres akademik mengalami penurunan setelah diberikan *treatment*, dengan penurunan terbesar terjadi pada aspek perilaku.

Grafik 1. Hasil Angket Stres Akademik

Poin yang diperoleh



Grafik di atas menunjukkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* stres akademik siswa. Terlihat bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor setelah diberikan layanan konseling kelompok. Subjek AH menurun dari 81 menjadi 72, AL menurun dari 78 menjadi 69, HK menurun dari 80 menjadi 74, KA menurun dari 79 menjadi 69, ML menurun dari 78 menjadi 70, MR menurun dari 78 menjadi 68, MW menurun dari 79 ke 68, SY menurun dari 78 ke 72. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok berkontribusi positif dalam menurunkan tingkat stres siswa, yang tercermin dari penurunan skor *post-test* responden. Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok dapat menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan tiga aspek stres akademik.

Secara teoritis, penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi dan dapat dijadikan salah satu strategi layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa yang memiliki stres akademik. Rekomendasi aplikasi yang dapat diajukan adalah agar guru BK mengintegrasikan konseling kelompok secara rutin dalam program tahunan, dengan fokus pada pengembangan aspek gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku. Dengan penerapan yang berkelanjutan, layanan konseling kelompok berpotensi menjadi sarana efektif dalam membentuk siswa yang lebih siap menghadapi tuntutan akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok, tingkat stres akademik sampel berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 79. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden masih cenderung mengalami stres akademik. Setelah mengikuti tiga kali layanan konseling kelompok, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor angket stres akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan layanan. Penurunan ini terlihat pada seluruh aspek, baik fisik, emosional, maupun perilaku. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik.

Menurut teori stres akademik, stres pada siswa muncul sebagai respon terhadap tekanan belajar yang ditandai dengan gejala fisik, emosional, dan perilaku (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024). Dalam penelitian ini, penurunan pada ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengendalikan respon stres yang dialaminya.

Penurunan pada gejala fisik menunjukkan bahwa siswa mulai mengalami berkurangnya keluhan seperti pusing, kelelahan, atau gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kondisi biologis dan psikologis individu, sehingga ketika stres menurun maka kondisi fisik juga akan membaik (Zalma dkk., 2024).

Selanjutnya, penurunan pada gejala emosional mengindikasikan bahwa siswa mulai mampu mengelola perasaan seperti cemas, tegang, dan mudah marah. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi stres akademik (Putri dkk., 2023).

Penurunan paling signifikan terjadi pada gejala perilaku, yang menunjukkan bahwa siswa mulai memperbaiki perilaku seperti menunda tugas, kurang fokus, atau menghindari kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berdampak pada aspek internal, tetapi juga pada perubahan perilaku nyata siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa stres akademik memunculkan respon perilaku seperti penundaan tugas, penarikan diri dan penurunan konsentrasi belajar. (Rahmayanty dkk., 2023)

Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Layanan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran siswa, membantu mereka memahami sumber stres, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa strategi *coping*, baik *problem-focused* maupun *emotion-focused coping*, merupakan mekanisme penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik secara efektif (Rachmawaty dkk., 2023; Ningsih & Surawan, 2024)

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MTsS MUQ Pagar Air Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi stres akademik siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$ atau lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan pada seluruh aspek, yaitu aspek fisik, emosional, dan perilaku. Pada aspek fisik, siswa mengalami penurunan gejala seperti mudah lelah, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Pada aspek emosional, siswa menjadi lebih mampu mengelola rasa cemas, takut gagal, dan tekanan belajar. Sementara itu, pada aspek perilaku terjadi perubahan positif berupa berkurangnya kebiasaan menunda tugas, meningkatnya fokus belajar, serta meningkatnya motivasi belajar siswa. Penurunan terbesar terjadi pada aspek perilaku, yang

menunjukkan adanya perubahan nyata dalam sikap dan kebiasaan belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu menciptakan suasana saling mendukung antaranggota kelompok, sehingga siswa merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami. Layanan ini membantu siswa memahami sumber stres serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengurangi stres akademik.

Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif sedikit dan tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kompleks agar memperoleh hasil yang lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Imam Ghazali. 2021. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Konadi, H. (2020). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 112–120.
- Larasmita, D., Sari, M., & Utami, R. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–53.
- Najla, R., Fauzi, A., & Sanjaya, D. (2024). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 22–31.
- Ningsih, S., & Surawan, A. 2024. “Strategi Penyesuaian Diri dalam Mengatasi Tekanan Akademik pada Siswa.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 12(1): 77–86.
- Putri, A., Rahmawati, N., & Hasanah, L. (2023). Peran Regulasi Emosi dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 101–110.
- Rachmawaty, F., Dewi, S., & Akbar, M. 2023. “Strategi Menghadapi Tekanan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah.” *Jurnal Konseling Indonesia*. 8(2): 65–74
- Rahmayanti, R., Harapan, E., & Darmawani, E. (2025). Teknik Social Modeling dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 15–24.
- Sriwahyuningsih, S., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik pada Siswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(1), 55–63.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Zalma, N., Putra, R., & Wulandari, D. 2024. “Dampak Stres Akademik terhadap Kondisi Fisik dan Psikologis Siswa.” *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*. 9(2): 88–97
- Zalsini, T., Hidayat, F., & Pratama, A. (2024). Peran Konseling Kelompok dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa: Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 34–42.