PERAN PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMA: STUDI LITERATUR

Wahyu Aulia Zalsini, Riska Azza Amellia^{1*}, Nayla Nurazizah², Christiney Permata
Yaspis Tarigan³, Edis Adelia⁴,

Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Raya Perjuangan
Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17121, Indonesia

wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id, 202110515072@mhs.ubharajaya.ac.id¹,
202110515171@mhs.ubharajaya.ac.id², 202110515107@mhs.ubharajaya.ac.id³,
202110515158@mhs.ubharajaya.ac.id⁴,

Abstrak

Stres akademik ini adalah kondisi yang biasa terjadi pada individu yang masih menempuh pendidikan, biasanya diakibatkan oleh beratnya beban tuntutan akademik, kondisi ini kerap kali terjadi pada para siswa siswi sekolah menengah atas (SMA). Jika dibiarkan hal ini dapat mengganggu proses belajar pada siswa, maka kasus ini harus ditangani, salah satu bentuk penanganannya adalah dengan melakukan konseling kelompok. Hal tersebut dibuktikan dengan pengujian yang dilakukan pada penelitian ini yang mengkaji mengenai peran konseling kelompok terhadap penurunan stress akademik siswa SMA. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang diambil dari penelitian terdahulu yang membahas fenomena yang terkait dan diambil serta dikaji 10 jurnal yang sesuai dengan penelitian ini. Maka dari proses pengkajian tersebut didapati hasil bahwa konseling kelompok berperan terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMA. Teknik yang tepat untuk digunakan dalam penanganan adalah konseling kelompok menggunakan teknik instruksi diri, konseling acceptance and commitment, konseling kelompok kombinasi, teknik relaksasi akademik, konseling kelompok self control, pendekatan rational emotive behavior therapy kelompok, teknik self instruction, serta teknik assertive training.

Kata kunci: *Stres Akademik; Konseling Kelompok; Siswa SMA*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu isu utama yang kerap dihadapi oleh siswa SMA di tengah tekanan akademik yang siswa hadapi, seperti tuntutan prestasi, tugas-tugas, ujian dan persaingan akademik. Qian & Fuqiang (2018) memaparkan bahwa stres

akademik merupakan situasi psikologis yang membuat seseorang merasa tertekan akibat dari mengampu beban dan ketegangan psikologi dalam proses belajar. Stres dapat dikatakan berasal dari proses kognitif yang dialami oleh siswa terhadap kondisi di lingkungan pendidikan yang dapat mempengaruhi siswa tersebut (Pramesta & Dewi, 2021).

Sejumlah data penelitian menjelaskan bahwa stres akademik adalah permasalahan yang cukup serius untuk dibahas, mengutip dari Mental Health Foundation (2018) memberikan data bahwa sebanyak 74% penduduk global mengalami tingkat stres, terutama pada kelompok usia 18-24 tahun yang merasakannya sebagai dampak tuntutan prestasi akademik. Alsulami (2018) dalam penelitiannya mendapati bahwa sebanyak 10 hingga 30 persen siswa SMA menghadapi tingkat stres akademik dengan berbagai tingkat intensitas. Suseno (2013) menambahkan data berdasarkan hasil penelitiannya bahwa sebanyak 15% pelajar tingkat menengah atas mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, sementara 35,1% mengalami tingkat stres akademik yang sedang (Safira & Hartati, 2021). Stres akademik ini disebabkan oleh siswa merasa kesulitan dengan materi yang dipelajari, tingginya beban tugas dan persaingan yang dirasakan, serta tingginya tuntutan dan ekspektasi akademik dari faktor eksternal.

Stres akademik dapat menyumbang banyak dampak negatif pada proses kesehatan fisik dan psikologis. Pascoe, Hetrick, & Parker (dalam Pramesta & Dewi, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik dapat mengganggu kesehatan mental siswa, percobaan menggunakan obat-obatan terlarang, sulit tidur, kesehatan fisik menurun, prestasi akademik menurun hingga resiko putus sekolah.

Permasalahan mengenai stres akademik pada siswa membutuhkan upaya kuratif dan preventif untuk mengatasinya. Salah satu rancangan yang dapat dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan stres akademik pada siswa ini adalah dengan konseling kelompok. Dalam layanan konseling kelompok ini, guru dan murid yang akan terlibat secara aktif dalam mengembangkan dinamika kelompok. Untuk menyelesaikan permasalahan yang tengah siswa hadapi (Ulfah, 2013). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ritonga (2020) memberikan bukti bahwa layanan konseling kelompok dapat menunjukkan efektivitasnya dalam mengurangi tingkat tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa MTSN 3 Medan Helvetia (Ritonga, 2020).

TINJAUAN PUSTAKA

Stress Akademik

Menurut Barseli et al., (2017) Stres akademik dikenal sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa menekan yang terjadi dalam konteks

lingkungan sekolah atau pendidikan. Menurut Lubis et al., (2021) Stres akademik merupakan suatu pemahaman secara personal terhadap konteks akademik atau respons yang dialami pelajar sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tergolong pada respon tubuh, tingkah laku, pemikiran, dan perasaan yang tidak positif. Stres akademik merupakan suatu bentuk stres situasional yang terjadi di lingkungan pendidikan dan berhubungan dengan harapan dan kebutuhan lingkungan akademik, serta faktor-faktor lainnya (Olivera et al., 2023). Dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan beban psikologis yang terjadi pada individu, khususnya siswa, dalam lingkungan pendidikan yang diakibatkan oleh tingginya tuntutan dan harapan akademik.

Berbagai faktor atau aspek yang bisa memengaruhi tingkat stres dalam konteks akademis dapat digolongkan menjadi faktor internal atau dari dalam diri dan eksternal yang berasal dari luar diri. Faktor internal melibatkan aspek-aspek seperti 1) cara berpikir, 2) karakteristik kepribadian individu, dan 3) keyakinan terhadap kemampuan diri. Sedangkan aspek eksternal melibatkan 1) peningkatan intensitas proses belajar, 2) tekanan tinggi untuk mencapai prestasi, 3) dorongan terkait status sosial, dan 4) persaingan antara orang tua (Barseli et al., 2017).

Stres akademik menyumbang dampak yang cukup negatif pada aspek fisik dan psikologis individu, Hasil penelitiannya Karneli et al., (2019) menjelaskan mengenai efek stres akademik, bahwa stres akademik dapat menyebabkan siswa menjadi tidak bersemangat untuk menyelesaikan tugas sekolah, mengganggu kemampuan kognitif siswa, kesulitan berkonsentrasi, dan masalah fisik dan psikologis. Akibatnya, hasil belajar siswa menurun di sekolah.

Konseling Kelompok

Harrison (dalam Indriasari, 2016) menjelaskan mengenai konseling kelompok merupakan bentuk konseling di mana sekelompok konseli, berkisar antara 4 hingga 8 orang, berinteraksi dengan satu atau dua konselor. Dalam sesi konseling kelompok ini, peserta dapat berdiskusi tentang berbagai masalah yang dihadapi, seperti kemampuan berkomunikasi, pengembangan empati, dan keterampilan lain yang berguna dalam mengatasi tantangan yang dihadapi.

Smith (Indriasari, 2016) juga mendefinisikan bahwa Konseling kelompok merupakan layanan yang dapat mendukung siswa dalam mengatasi dan membicarakan tantangan pribadi mereka melalui interaksi dalam kelompok. Menurut Gemilang (2022) konseling kelompok adalah tindakan intervensi yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli dalam konteks kelompok, bertujuan sebagai langkah preventif dan untuk meningkatkan keterampilan konseli dalam menangani masalah secara bersama-sama dalam setting kelompok.

Dalam konseling kelompok ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan, Corey dan Yalom (dalam N. L. Lubis & Hasnida, 2019) menjelaskan tahapannya sebagai berikut:

1. Pra Konseling

Pada fase ini, langkah awal dilakukan untuk menyiapkan dan membentuk kelompok, yang mana para klien akan diseleksi dan dimasukkan dalam kelompok yang sama berdasarkan homogenitas. Kemudian konselor akan menawarkan program untuk memenuhi tujuan klien. Konselor perlu memperhatikan kesamaan masalah pada tiap klien supaya semua masalah klien dapat menjadi fokus dari inti permasalahan yang akan dikaji.

2. Tahap Awal

Pada langkah ini, peserta akan dipandu dalam memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, menjelaskan aturan, menggali ide dan perasaan. Sasaran pada fase ini adalah agar setiap anggota kelompok konseling dapat membangun kepercayaan satu sama lain, menjaga hubungan yang baik di dalam kelompok, memberikan dukungan, dan saling memberikan penguatan positif.

3. Tahap Transisi

Pada tahap ini akan kerap terjadi suasana ketidakseimbangan pada diri tiap anggota kelompok konseling. Tanggung jawab konselor adalah memberikan bantuan agar setiap individu dalam kelompok konseling dapat melewati situasi krisis yang sedang mereka alami. Situasi krisis yang akan muncul adalah seperti munculnya kecemasan, perilaku defensif dan resisten, ketakutan, konflik, serta konfrontasi pada tiap anggotanya.

4. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan konselor melakukan upaya intervensi untuk anggota kelompok konselingnya terhadap perasaan dan kondisi krisis yang dialami oleh tiap anggota. Kemudian, pada tahap ini juga konselor perlu menyusun rencana tindakan selanjutnya dan menjaga kepercayaan dan keaktifan anggota kelompok. Pada fase ini, anggota kelompok memiliki kesempatan untuk membuka diri dengan lebih mendalam, belajar bertanggung jawab pada tindakan dan perilakunya serta mempelajari perilaku baru dan keterampilan yang positif guna dipraktikkan di luar sesi konseling kelompok.

5. Tahap Terminasi

Fase penutupan dalam konseling kelompok melibatkan upaya bersama anggota kelompok untuk menyusun strategi guna menerapkan manfaat hasil konseling kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, anggota

kelompok memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka selama sesi, sambil dianggap sebagai fase di mana klien belajar untuk menerapkan perubahan dalam kehidupan mereka.

6. Pasca Konseling

Pasca konseling ini merupakan tahap evaluasi terhadap proses konseling yang telah dilakukan. Evaluasi ini diperlukan dari para tiap anggota kelompok menjelaskan dari sisi mereka mengenai hambatan dan kendala yang mereka alami sepanjang proses konseling kelompok. Hal ini dilakukan guna mengetahui efektivitas dan perbaikan untuk rencana proses konseling kelompok kedepannya.

Konseling kelompok yang menggunakan keaktifan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan pribadi tiap anggotanya ini sangat bermanfaat bagi pengembangan pribadi atau kemampuan pemecahan masalah bagi tiap anggota kelompok konseling. Konseling kelompok sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek masalah yang dialami oleh siswa seperti permasalahan dalam pertemanan, interaksi dengan lingkungan sekolah, penyesuaian diri dengan lingkungan, penyelesaian tugas-tugas sekolah, motivasi belajar dan cara belajar yang efektif (Fitri & Marjohan, 2017). Selain itu, konseling kelompok dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan bersosialisasi, pengendalian diri, dan pembentukan tanggung jawab siswa atas tugas-tugas yang harus dipenuhi oleh mereka (Manuardi & Mustopa, 2021)

Konseling kelompok ini memiliki tujuan utama sebagai upaya preventif dan kuratif. Latipun (dalam Gemilang, 2022) mengkategorikan tujuan konseling menjadi tiga bagian, yaitu 1) sebuah usaha untuk mengubah pandangan perilaku individu yang keliru (yang mengarah pada perilaku patologis), 2) belajar untuk menentukan keputusan serta menemukan alternatif, 3) mengidentifikasi berbagai macam resiko dari keputusan yang akan diambil.

Dalam penelitiannya, Gemilang (2022) juga memaparkan bahwa tujuan dari kegiatan konseling kelompok adalah sebagai upaya preventif guna permasalahan individu saat ini tidak berdampak buruk pada individu dikemudian hari. Layanan konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling pendidikan memiliki tujuan ganda, yaitu sebagai langkah penyelesaian masalah (kuratif) dan tindakan pencegahan (preventif). Langkah kuratif bertujuan membantu siswa menangani permasalahan akademik yang dihadapi, sementara langkah preventif dirancang untuk mencegah agar masalah tersebut tidak muncul kembali pada siswa.

METODOLOGI

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif. Menurut Chariri (dalam Adlini et al., 2022) Penelitian kualitatif merujuk pada sebuah studi yang dilaksanakan dalam konteks kehidupan nyata atau alamiah dengan tujuan untuk menyelidiki serta memahami fenomena-fenomena yang terkait, termasuk pemahaman mengenai alasan terjadinya fenomena tersebut dan proses bagaimana fenomena tersebut terjadi. Dengan demikian, penelitian kualitatif mengadopsi konsep "*going exploring*" yang melibatkan studi mendalam dan berorientasi pada kasus, baik itu melibatkan sejumlah kasus atau kasus tunggal.

Metode analisis data yang diterapkan dalam riset ini adalah melalui review literatur atau studi pustaka. Menurut Mardalis (dalam Hartanto & Dani, 2020) Penelitian literatur melibatkan pengumpulan referensi dari beberapa studi sebelumnya yang selanjutnya disusun secara komprehensif untuk mencapai suatu kesimpulan. Riset sebelumnya yang dikaji dalam studi literatur merupakan penelitian yang terkait dengan studi yang akan dijalankan.

Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan 10 jurnal yang sudah diseleksi dan terkait dengan riset yang akan dilaksanakan yaitu terkait peran konseling kelompok terhadap stres akademik siswa SMA. Proses seleksi melibatkan pengidentifikasian jurnal-jurnal yang memiliki variabel serupa dengan fokus penelitian yang sedang dilakukan yaitu terkait stres akademik dengan objek siswa SMA.

Menurut Zed (dalam Adlini et al., 2022) terdapat empat langkah studi pustaka dalam penelitian, melibatkan persiapan peralatan yang dibutuhkan, penyusunan daftar pustaka, pengaturan jadwal, dan proses membaca serta mencatat materi penelitian. Maka secara lengkapnya beberapa tahapan yang dilakukan pada penelitian ini untuk mencapai sebuah hasil adalah:

1. Menyiapkan perangkat-perangkat serta alat-alat yang akan digunakan dalam penelitian.
2. Menentukan fenomena dan batasan-batasan yang akan diteliti agar hasil penelitian sesuai dengan konteks dan tidak menyimpang.
3. Mengumpulkan sumber-sumber penelitian ilmiah yang berkaitan dengan riset yang akan dilakukan.
4. Membaca dan menyaring dari beberapa penelitian terdahulu yang didapat untuk diambil 10 studi sebelumnya yang paling relevan dengan penelitian yang akan dijalankan.
5. Mengkaji dan melakukan review terhadap sepuluh penelitian tersebut sehingga mendapati sebuah hasil bagi penelitian ini.

6. Melakukan pengecekan berulang untuk memastikan apakah hasil dari penelitian sesuai dengan data-data yang ada.

No	Author	Judul	Hasil Penelitian
1.	Yudi Handika, Ramtia Darma Putri, Syska Purnama Sari (2021)	Efektivitas Teknik <i>Self Instruction</i> Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa	Penelitian ini fokus pada evaluasi efektivitas konseling kelompok yang mengadopsi teknik <i>self-instruction</i> untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa SMK Utama Bakti Palembang. Berdasarkan analisis data, hasil pre-test menunjukkan rata-rata sebesar 153,5, sementara hasil post-test mencapai rata-rata sebesar 105,8. Hasil uji Z menunjukkan Zhitung = -2,371, yang lebih rendah dari nilai Ztabel sebesar 1,645. Temuan ini mengindikasikan penurunan nilai rata-rata setelah penerapan post-test. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan penerapan teknik <i>self-instruction</i> efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik. (Handika et al., 2021).

2.	Putri Rahma Dena, Raja Arlizon, Tri Umari (2015)	Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN2 Siakhulu TP. 2014/2015	Dari hasil perhitungan yang dilakukan didapati hasil bahwa dengan adanya konseling kelompok telah memengaruhi penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMAN 2 Siakhulu pada tahun pelajaran 2014/2015. (Dena et al., 2015).
3.	Lira Mardianti, I Wayan Dharmayana (2020)	Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa stres akademik siswa cenderung mengalami penurunan setelah mengikuti sesi konseling kelompok yang menggunakan metode instruksi diri. Hal ini menyiratkan bahwa layanan tersebut efektif dalam mengatasi stres akademik (Mardianti & Dharmayana, 2020).
4.	Deny Prasastisiwi, Wiryo Nuryono (2017)	Penerapan Konseling <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban	Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan pada skor stres akademik siswa sebelum dan setelah mengikuti sesi konseling individu menggunakan metode <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> . Dengan demikian, dapat disarankan bahwa penerapan teknik <i>Acceptance</i>

			<p><i>and Commitment Therapy</i> mampu mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 3 Tuban. (Prasastisiwi & Nuryono, 2017).</p>
5.	<p>Andri Sopian Sopandi, Afiatin Nisa, Sabrina Dachmiati (2022)</p>	<p>Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa.</p>	<p>Berdasarkan analisis hipotesis dalam penelitian ini, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,002. Jika dibandingkan dengan tingkat probabilitas 0,05, dapat disimpulkan bahwa 0,002 lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol (H0) dapat ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi tingkat stres belajar (Sopandi et al., 2022).</p>
6.	<p>Tiyas Pratiwinata, Tuanasmah Tohdeng (2023)</p>	<p>Reducing Academic Stress with Group Counseling with A Combination of Relaxation Techniques and Reading Al-Qur'an.</p>	<p>Berdasarkan analisis hipotesis dalam penelitian ini, disimpulkan bahwa penggunaan teknik relaksasi membaca Al-Qur'an pada kelompok konseling efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik peserta didik. didik (Pratiwinata & Tohdeng, 2023).</p>

7.	Novi Andriati, Novi Wahyu Hidayati (2021)	Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional	Penelitian ini menyatakan bahwa penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik <i>self-control</i> mampu mengurangi tingkat stres akademik siswa SMA saat menghadapi ujian nasional berbasis komputer. Sebelumnya, persentase stres siswa sebesar 26,4% berhasil berkurang menjadi 17,9% (Andriati & Hidayati, 2021).
8.	Husrin Konadi, Mudjiran, Yeni Karneli (2017)	Efektivitas Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan skor rata-rata stres akademik pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan (pretest) dan setelah mendapatkan perlakuan (posttest) atau bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan REBT melalui layanan bimbingan kelompok berhasil efektif mengubah tingkat stres akademik pada siswa (Konadi et al., 2017).
9.	Magfiratul Hidayah, Farida Aryani, Hasniati (2023)	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self</i>	Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling

		<i>Instruction</i> Dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah	kelompok menggunakan teknik <i>self-instruction</i> dalam enam sesi pertemuan mampu mengurangi tingkat stres akademik pada siswa di sekolah. Perubahan perilaku siswa, seperti peningkatan rasa percaya diri, kemauan untuk mengemukakan pendapat dan argumen saat pembelajaran berlangsung, tidak menyalahkan diri sendiri saat menghadapi masalah, dan kecenderungan untuk lebih terbuka terhadap orang lain, menjadi indikator dari efektivitas layanan tersebut (Hidayah et al., 2023).
10.	Anisa Muarif (2020)	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI Ipa Sma Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2019/2020	Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pelatihan asertif dapat mengurangi tingkat stres akademik di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung (Muarif, 2020).

Tabel 1. Kajian Jurnal Terkait

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengevaluasi penelitian sebelumnya yang menyangkut peranan konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMA, sebanyak 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi peneliti dan relevan dengan penelitian yang akan

dilaksanakan telah dipilih. Dari 10 jurnal yang telah dikaji didapat hasil bahwa konseling kelompok berperan terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMA. Dalam penelitian-penelitian tersebut juga membahas terkait metode-metode yang efektif dalam penurunan stres akademik.

Metode yang diterapkan dalam penelitian tersebut diantaranya metode konseling kelompok dengan teknik instruksi diri, metode konseling acceptance and commitment, metode konseling kelompok dengan teknik kombinasi, teknik relaksasi akademik, metode konseling kelompok dengan teknik *self control*, metode pendekatan *rational emotive behavior therapy* melalui bimbingan kelompok, konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, dan yang terakhir adalah metode konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Penjelasan mengenai beberapa metode konseling kelompok yang telah diterapkan dalam penelitian sebelumnya mencakup penggunaan teknik pengendalian diri atau *self-control*. Metode ini termasuk dalam kategori penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), di mana guru bimbingan konseling melakukan penelitian untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa secara kelompok. Pendekatan ini melibatkan penetapan siklus untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling (Andriati & Hidayati, 2021).

C.Nelson-Jones (dalam Yanti & Saputra, 2018) mengemukakan bahwa Konseling Kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* sebagai evolusi dari pendekatan kognitif behavioral dalam konseling kelompok. Pendekatan *Rational Emotive Behavior* dalam pelaksanaannya lebih menekankan bahwa perilaku yang bermasalah dapat berasal dari pemikiran individu. Penyebab utama permasalahan ini timbul karena para siswa meyakini bahwa mereka akan mengalami kegagalan dalam memahami beberapa mata pelajaran yang dianggap sulit. Dengan mengadakan sesi konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT, siswa-siswa dalam kelompok tersebut berhasil mengubah pemikiran-pemikiran irrasional mereka terkait stres akademik. Hal ini dicapai melalui penerapan tahapan ABCDE (*Activating, belief, consequences, disputing, effective new philosophy*) dengan memanfaatkan teknik kognitif, emosional, dan perilaku. Terbukti bahwa pendekatan REBT ini efektif dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa-siswa tersebut (Konadi et al., 2017).

Langkah konseling kelompok selanjutnya melibatkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah dan merestrukturisasi pemikiran siswa dengan menerapkan teknik instruksi diri. Menurut Meichenbaum, instruksi diri (*self-instruction*) merupakan suatu metode untuk mengatasi pikiran negatif dengan mengutarakan verbalisasi positif. Strategi coping dari instruksi diri ini diajarkan kepada

siswa sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres akademik mereka (Mardianti & Dharmayana, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan sejumlah studi literatur yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok berperan secara efektif dalam mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa SMA. Konseling kelompok adalah upaya intervensi dari seorang konselor kepada sebuah kelompok konseling dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh setiap anggota konseling kelompok, dalam hal ini adalah permasalahan stres akademik yang dialami oleh kelompok siswa. Stres akademik merupakan bentuk stres situasional dalam lingkungan pendidikan yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang berat.

Sejumlah teknik pendekatan konseling kelompok telah dilakukan oleh beberapa penelitian dalam tujuan mereduksi stres akademik siswa, diantaranya adalah teknik instruksi diri, teknik *acceptance and commitment therapy*, teknik kombinasi, teknik relaksasi akademik, teknik *self control*, teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT), teknik *self instruction*, dan dengan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut telah dijelaskan bahwa perilaku agresif akibat dari stres akademik yang siswa alami bisa mengalami penurunan setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan menggunakan teknik-teknik yang telah disebutkan sebelumnya, dan terjadinya perubahan serta modifikasi perilaku siswa ke arah yang lebih positif seperti siswa jadi memiliki strategi pemecahan masalah sendiri dan mengontrol segala stres yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berperan secara efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMA.

SARAN

1. Diharapkan bagi konselor atau pihak bimbingan dan konseling sekolah memperhatikan kondisi psikologis siswanya, dengan rutin memberikan bimbingan dan konseling kelompok dengan metode tertentu sebagai upaya preventif terjadinya stres akademik pada siswa.
2. Diharapkan peneliti berikutnya yang memfokuskan pada tema penelitian yang serupa dapat meningkatkan metode penelitian agar menghasilkan informasi yang lebih kaya dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Andriati, N., & Hidayati, N. W. (2021). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*, 16(1), 38–45. <https://doi.org/10.23917/jmp.v16i1.11413>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143–148.
- Dena, P. R. D. R., Arlizon, R. A., & Umari, T. U. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X Sman 2 Siakhulu T.p 2014/2015. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 2(2), 1–15.
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio*, 2(2), 19–24.
- Gemilang, M. A. (2022). Layanan konseling kelompok dengan teknik reframing untuk meningkatkan identitas diri siswa. *Insight: Jurnal Dan Bimbingan Konseling*, 11(1), 6–7.
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1615>
- Hartanto, R. S. W., & Dani, H. (2020). Studi Literatur: pengembangan media pembelajaran dengan software autocad. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*, 1(1), 1–6.
- Hidayah, M., Aryani, F., & Hasniati. (2023). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction Dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 1090–1098.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Karneli, Y., Ardimen, & Netrawati. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120. <https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2019). *Konseling Kelompok*. Prenadamedia Group.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought Dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta*, 5(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Mardianti, L., & Dharmayana, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan

- Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 93–105.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Muarif, A. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Ipa Sma Al- Kautsar Bandar Lampung Tahun 2019/2020* [Universitas Islam Negeri Raden Intan].
<http://doi.org/10.1016/j.ibusrev.2020.101709>
- Olivera, P. C., Gordillo, P. G., Mejía, H. N., Taborga, I. L. F., Chacón, A. G., & Unzueta, A. S. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- Prasastisiwi, D., & Nuryono, W. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal BK*, 07(03), 189–194.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/21290>
- Pratiwinata, T., & Tohdeng, T. (2023). Reducing Academic Stress with Group Counseling with A Combination of Relaxation Techniques and Reading Al-Qur'an. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 4(1), 73–83.
<https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.73-83>
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academic performance: A Moderated Dual-Mediation Model. *RISUS - Journal on Innovation and Sustainability.*, 9(2), 38. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Ritonga, A. N. (2020). *Pelaksanaan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia* [Universitas Islam Negeri Sumatera Utara].
<http://repository.uinsu.ac.id/13495/>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *EMPATI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
- Sopandi, A. S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022). Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 15–20.
<https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6767>
- Ulfah, O. (2013). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas VIII Di MTsN Lhokseumawe Tahun Ajaran 2012/2013*.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 247.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.4171>