



## Penerapan Konseling Kelompok dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa di MTsN 1 Banda Aceh

Zahra Aulia Suni<sup>1</sup>, Muslima<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Ar-Raniry State Islamic University Banda Aceh, Indonesia

Corresponding Author: ✉ [muslima@ar-raniry.ac.id](mailto:muslima@ar-raniry.ac.id)

### ABSTRACT

#### ARTICLE INFO

Article history:

Received

09 August 2025

Revised

11 August 2025

Accepted

14 August 2025

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang sering dialami siswa, terutama pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs), seiring meningkatnya beban tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik siswa MTsN 1 Banda Aceh. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri dari 8 siswa kelas VIII yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil pretest yang menunjukkan tingkat stres tinggi. Intervensi dilakukan selama dua minggu dalam tiga sesi konseling kelompok. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 62,25 menurun menjadi 31,25 pada posttest. Uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 18,573 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Temuan ini mendukung teori Lazarus dan Folkman bahwa peningkatan kemampuan coping adaptif dan dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan konseling sekolah dalam menangani stres akademik secara preventif dan sistematis.

Key Word

*Konseling Kelompok, Stres Akademik, Siswa MTs*

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/josr>



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki fungsi yang lebih dari sekadar menyampaikan ilmu pengetahuan. Dalam konteks yang lebih luas, pendidikan juga memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan mengembangkan potensi peserta didik secara utuh. Namun, dalam prosesnya, peserta didik sering kali menghadapi tantangan yang kompleks, salah satunya adalah tekanan akademik. Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang

kian banyak dialami oleh siswa, terutama di jenjang menengah pertama seperti Madrasah Tsanawiyah (MTs), seiring dengan meningkatnya tuntutan prestasi dan ekspektasi dari berbagai pihak.

Menurut Lazarus dan Folkman dikutip dalam (Obbarius et al., 2021), stres akademik terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan akademik melebihi kemampuan atau sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasinya. Tekanan semacam ini dapat menimbulkan reaksi negatif yang bersifat emosional, kognitif, bahkan fisik. Gejala stres akademik bisa berupa kelelahan, kecemasan, sulit tidur, hingga kehilangan minat belajar. (Pascoe et al., 2020) menambahkan bahwa stres akademik pada siswa biasanya dipicu oleh beban tugas yang berlebihan, tekanan menghadapi ujian, serta harapan tinggi dari orang tua maupun guru.

Sejumlah studi sebelumnya yang mengacu pada teori stres memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan salah satu tantangan serius dalam dunia pendidikan, khususnya pada jenjang remaja. Menurut (Febriani et al., 2024) beban tugas akademik dan tanggung jawab sekolah yang berat, ketika tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik, merupakan penyebab utama stres akademik pada siswa. Studi eksperimen menyimpulkan bahwa melalui pelatihan manajemen waktu intensif, siswa dapat mengelola tekanan akademik dengan lebih baik dan mengalami penurunan stres secara signifikan. Temuan serupa juga diungkap oleh Fitriani (Amelia & Putri, 2021), yang menyebutkan bahwa struktur pembelajaran yang padat tanpa diiringi manajemen waktu yang baik membuat siswa kesulitan menjaga keseimbangan emosinya.

Sementara itu, menurut Misra dikutip dalam (Jannah et al., 2022), stres akademik berkaitan erat dengan cara siswa mengatur waktu, mengelola tugas, serta menghadapi tekanan prestasi. Penelitian mereka menunjukkan bahwa semakin besar tekanan yang dirasakan siswa dalam hal capaian akademik, dan semakin rendah kontrol mereka terhadap proses belajar, maka tingkat stres yang muncul akan semakin tinggi. Meskipun fokus kajian mereka pada mahasiswa, indikator stres yang dijelaskan tetap relevan untuk siswa tingkat MTs, karena mereka juga sudah mengalami tekanan akademik dalam bentuk yang cukup serius, seperti ulangan harian, penilaian tengah semester, dan persaingan nilai.

Dari berbagai temuan tersebut, dapat dilihat bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan jumlah tugas, tapi juga berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dan mengatur waktu. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tepat dalam membantu siswa menghadapi tekanan tersebut. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah layanan

konseling kelompok, karena dapat memberikan ruang berbagi, dukungan emosional, serta membantu siswa mengembangkan cara menghadapi stres yang lebih positif.

Di lingkungan MTsN 1 Banda Aceh, fenomena ini juga tidak dapat diabaikan. Berdasarkan survei internal sekolah tahun 2023, sekitar 55% siswa melaporkan mengalami stres akademik dengan tingkat sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut diperkuat oleh laporan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menyatakan bahwa banyak siswa menunjukkan gejala stres, seperti mudah lelah, sulit konsentrasi, dan menurunnya semangat belajar.

(Gottschlich & Atapour, 2024) mengemukakan stres akademik pada remaja biasanya dipicu oleh kombinasi tekanan akademik seperti beban tugas berat, tuntutan prestasi tinggi, persaingan antar teman, dan keterbatasan dalam manajemen waktu. Jika kondisi ini berlanjut, dampaknya bisa serius terhadap kesehatan mental dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi intervensi yang tepat dan dukungan yang menyeluruh. Menurut Lakaev dikutip dalam (Kusumaningtyas & Suminar, 2022), stres akademik merupakan suatu bentuk respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan dalam lingkungan pendidikan. Respons ini terbagi ke dalam empat aspek utama, yakni fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif. Keempat dimensi ini disusun berdasarkan kajian umum mengenai teori stres serta berbagai literatur yang mengkaji fenomena stres di ranah akademik. Aspek Fisiologis; Dimensi ini menggambarkan reaksi tubuh individu ketika berada dalam kondisi tertekan, yang berkaitan dengan fungsi organ-organ tubuh. Gejala umum yang dapat diamati pada aspek ini meliputi rasa lelah berlebihan dan sakit kepala, yang menandakan tubuh sedang mengalami tekanan secara fisik akibat beban akademik. Aspek Kognitif; Aspek kognitif berkaitan dengan proses berpikir dan kemampuan mental individu. Ketika stres akademik meningkat, individu biasanya mengalami kesulitan untuk fokus dan merasa pikirannya penuh dengan beban, sehingga kemampuan dalam berpikir logis dan menyelesaikan masalah menjadi terganggu. Aspek Afektif; Dimensi ini mencerminkan respons emosional seseorang terhadap tekanan akademik. Bentuk reaksi yang umum ditemukan meliputi perasaan cemas, tertekan, bingung, bosan, bahkan marah, yang semuanya menunjukkan adanya ketidakstabilan emosi akibat tuntutan belajar yang tinggi. Aspek Konatif; Dimensi konatif mencakup aspek tindakan atau perilaku yang berkaitan dengan usaha dalam mencapai tujuan. Ketika seseorang mengalami stres akademik, ia cenderung menjadi kurang termotivasi, enggan beraktivitas, dan kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu siswa mengatasi stres akademik adalah melalui layanan konseling kelompok. Corey dikutip dalam (Nisa et al., 2024) mendefinisikan konseling kelompok sebagai suatu proses yang melibatkan interaksi antar individu dalam kelompok kecil yang difasilitasi oleh seorang konselor, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan tanggung jawab pribadi, dan membentuk hubungan interpersonal yang sehat. (Pratiwi et al., 2024) menjelaskan bahwa konseling kelompok di sekolah berfungsi tidak hanya untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi atau akademik, tetapi juga memperkuat disiplin diri, keterampilan emosi, serta nilai-nilai sosial melalui dinamika interaksi antar anggota kelompok dan pemahaman struktur layanan secara profesional. Menurut Corey (Nisa et al., 2024), fungsi konseling kelompok mencakup fungsi remedial, pengembangan diri, interpersonal, dan edukatif. Sedangkan (Mardianti & Dharmayana, 2020) menyatakan bahwa konseling kelompok yang dilengkapi dengan teknik instruksi diri memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan selain juga bersifat evaluatif dan membentuk karakter. Melalui praktik verbalisasi diri yang diarahkan oleh konselor, siswa dapat mengendalikan stres akademik, meningkatkan pengendalian emosi, dan memperkuat keterampilan pengelolaan diri

Prayitno dalam (Pratiwi et al., 2024) menyatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok di sekolah harus berlandaskan pada asas-asas tertentu, seperti asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, keterlibatan aktif, kenormatifan, dan kekinian. Asas-asas ini penting untuk menciptakan suasana yang aman, terbuka, dan mendukung bagi peserta kelompok. Lebih lanjut, Prayitno dalam (Pratiwi et al., 2024) juga mengemukakan bahwa konseling kelompok dilaksanakan melalui empat tahap utama, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Tahapan-tahapan ini dirancang agar konselor dapat memfasilitasi proses konseling secara sistematis dan sesuai dengan dinamika psikologis peserta.

Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi stres akademik juga telah dibuktikan dalam berbagai studi terdahulu. Misalnya, (Larasmita et al., 2023) Dalam penelitian di SMP Negeri 181 Jakarta menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavior – yang memasukkan teknik relaksasi otot progresif selama enam sesi – berhasil mengurangi stres akademik siswa secara signifikan, ditandai dengan penurunan skor stres dari 68,9 % menjadi 48,5 %. Penelitian lain oleh (Mardianti & Dharmayana, 2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik instruksi diri mampu menurunkan stres akademik siswa SMA secara signifikan, dibuktikan melalui hasil uji statistik Wilcoxon ( $Z = -2,201$ ;  $p < 0,05$ ). Sementara itu, (Reza, 2022)

membuktikan efektivitas teknik self-talk dalam konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan akademik siswa SMKN 2 Mataram, dengan hasil yang signifikan berdasarkan uji pra dan pasca intervensi.

Penelitian ini memiliki beberapa kebaruan dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Pertama, penelitian dilaksanakan di MTsN 1 Banda Aceh, sebuah madrasah yang memiliki ciri khas budaya dan religiusitas tersendiri, yang belum banyak dikaji dalam konteks penerapan konseling kelompok. Kedua, subjek penelitian berfokus pada siswa MTs yang berada pada fase remaja awal, yang memiliki dinamika perkembangan psikologis berbeda dibandingkan siswa SMA atau mahasiswa. Ketiga, konseling kelompok dalam penelitian ini tidak hanya ditujukan sebagai intervensi psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam pelaksanaannya, sehingga mampu menjadi strategi yang kontekstual dan relevan dalam lingkungan madrasah. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan pendekatan baru dalam layanan bimbingan dan konseling berbasis budaya lokal dan religius, serta memperkaya literatur mengenai konseling kelompok di jenjang pendidikan menengah pertama.

Dengan mempertimbangkan urgensi dan kompleksitas permasalahan stres akademik yang terjadi di MTsN 1 Banda Aceh, maka konseling kelompok menjadi alternatif strategis yang layak diterapkan. Tidak hanya sebagai solusi atas keterbatasan layanan konseling individual, tetapi juga sebagai bentuk intervensi sosial yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, reflektif, dan humanis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling kelompok dalam membantu siswa menurunkan stres akademik siswa di MTsN 1 Banda Aceh, sekaligus memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di madrasah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental jenis One Group Pretest-Posttest Design sebagaimana dijelaskan oleh (Sugiyono, 2020). Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik pada siswa MTsN 1 Banda Aceh. Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Tujuannya adalah agar pengaruh layanan yang diberikan dapat diukur secara lebih akurat. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1.  
Desain One Group Pre-Test dan Post-Test

Pre-test (O <sup>1</sup> )	Perlakuan (X)	Post-test (O <sup>2</sup> )
✓	✓	✓

**Keterangan:**

O<sup>1</sup> = Nilai pretest, yaitu pengukuran awal tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

X = Perlakuan atau intervensi berupa layanan konseling kelompok.

O<sup>2</sup> = Nilai posttest, yaitu pengukuran akhir setelah siswa mengikuti sesi konseling.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII (kelas dua) MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah 200 siswa, tersebar di 5 kelas. Populasi ini dipilih karena siswa kelas VIII dinilai sedang berada pada fase perkembangan remaja awal yang rawan terhadap stres akademik akibat peningkatan beban pelajaran dan tuntutan prestasi di sekolah.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

1. Merupakan siswa aktif kelas VIII di MTsN 1 Banda Aceh;
2. Mengalami tingkat stres akademik tinggi berdasarkan hasil pengisian skala stres akademik (pretest);
3. Bersedia dan berkomitmen untuk mengikuti seluruh sesi konseling kelompok yang telah dirancang.

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti menetapkan 8 orang siswa sebagai sampel penelitian. Pemilihan ini mempertimbangkan efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam kelompok kecil, serta keterbatasan waktu dan sumber daya yang tersedia. Jumlah 8 siswa dianggap representatif untuk memperoleh data yang mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu: identifikasi masalah melalui asesmen awal, penyusunan dan uji coba instrumen skala stres akademik, pelaksanaan pretest, pemberian layanan konseling kelompok sebanyak tiga sesi yang dilaksanakan selama kurun waktu dua minggu, pelaksanaan posttest, dan analisis data hasil penelitian. Setiap sesi konseling dirancang secara intensif dengan durasi yang cukup, sehingga dalam tiga kali pertemuan tersebut siswa dapat menjalani proses eksplorasi masalah, berbagi pengalaman, serta memperoleh strategi coping yang efektif. Jadwal pertemuan diatur dua kali pada minggu pertama dan satu kali pada minggu

kedua, menyesuaikan dengan kegiatan akademik siswa dan memastikan keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang di adaptasi dari angket stres akademik oleh Sri Rahmadani Amri yang sejalan dengan diangkat dari teori Lakaev yang mempunyai indikator-indikator sebagai berikut :

- 1) Aspek fisiologis dengan Indikator pusing dan lelah
- 2) Aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan mengalami beban pikiran
- 3) Aspek afektif dengan indikator tertekan, bingung, bosan, dan marah
- 4) Aspek konatif dengan indikator malas dan tidak semangat

Angket stres akademik oleh Sri Rahmadani Amri telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas diuji menggunakan validitas konstruk dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, di mana item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,30 (Azwar, 2018), diketahui bahwa masing-masing item pertanyaan memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel ( 0,3) dan bernilai positif. Dengan demikian untuk skala stres akademik dari 20 butir pertanyaan tersebut 19 dinyatakan valid dan 1 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel. Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha, dengan ketentuan bahwa instrumen dianggap reliabel apabila nilai alpha lebih dari 0,70 (Sugiyono, 2020), Instrumen yang reliabel berarti instrumen tersebut dapat dipercaya kebenarannya. Uji reliabilitas dari hasil SPSS diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,90 yang berarti reliabel.

Sebelum dilakukan analisis statistik, data diuji terlebih dahulu normalitasnya dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Uji ini bertujuan untuk memastikan apakah data berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis parametrik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t-berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok. Selain itu, dilakukan juga analisis deskriptif untuk melihat rata-rata, standar deviasi, serta distribusi data. Hasil uji t dianggap signifikan jika nilai signifikansi ( $p$ )  $<$  0,05. Artinya, jika terdapat perbedaan yang signifikan, maka layanan konseling kelompok dianggap efektif dalam menurunkan stres akademik siswa MTsN 1 Banda Aceh. Dengan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok, dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor

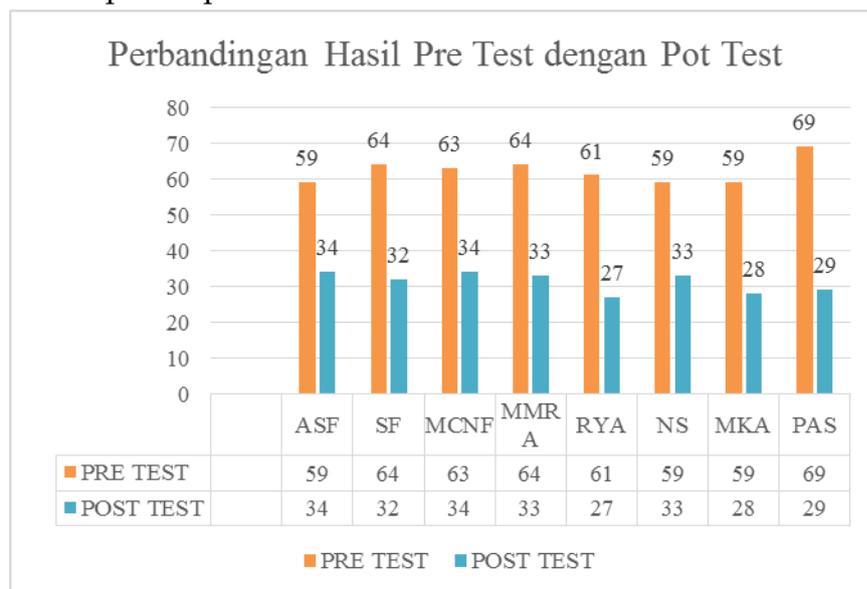
stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat memberikan dampak terhadap penurunan stres akademik pada siswa MTsN 1 Banda Aceh. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian skala stres akademik sebelum dan sesudah layanan konseling diberikan pada 8 siswa menggunakan skala yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya . Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata skor pretest sebesar 62,00 dengan dengan skor terendah 59 dan skor tertinggi 69 . Sementara itu, setelah siswa mengikuti konseling kelompok selama tiga sesi, nilai rata-rata posttest menurun menjadi 31,25 dengan skor terendah 27 dan skor tertinggi 34. Selisih rata-rata kedua skor tersebut adalah 31,00 , yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah mengikuti layanan.

Pre test dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami siswa sebelum diberikan intervensi. Setelah data pre-test diperoleh, peneliti mengelompokkan skor berdasarkan distribusi nilai rata-rata dan standar deviasi. Kategori tingkat stres akademik dibagi menjadi tiga, yaitu: kategori rendah (<40), kategori sedang (40-59), dan kategori tinggi (>59). Hasil pre test menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik di antara responden, sebagaimana ditampilkan pada Grafik 1.



**Grafik 1.**  
**Perbandingan Hasil Pre Test dan Pos Test**

Grafik 1 menunjukkan perbandingan antara skor stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok. Dari grafik tersebut tampak bahwa seluruh peserta mengalami penurunan skor stres, meskipun tingkat penurunannya bervariasi pada masing-masing individu. Peserta dengan inisial PAS mengalami penurunan paling signifikan, dari skor awal 70 menjadi 35 setelah intervensi. Sementara itu, MMRA juga menunjukkan penurunan besar, yakni dari 63 menjadi 26. Peserta lain seperti ASF, SF, MCNF, RYA, NS, dan MKA juga mengalami penurunan skor stres akademik yang cukup konsisten, dengan rata-rata selisih antara 20 hingga 30 poin.

Secara keseluruhan, grafik ini mengilustrasikan bahwa layanan konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap penurunan stres akademik pada siswa. Penurunan skor pada seluruh peserta menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling, mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik yang sebelumnya dirasakan. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa siswa dengan tingkat stres tinggi pada awalnya, seperti PAS dan MMRA, cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari intervensi yang diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu siswa menghadapi stres akademik secara lebih adaptif dan konstruktif.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Normalitas (Prasyarat)**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,199	8	,200*	,869	8	,148
POSTEST	,233	8	,200*	,855	8	,108
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk data pretest sebesar 0,148 dan untuk posttest sebesar 0,108. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data pretest dan posttest dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil ini menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik seperti Paired Sample T-Test dapat dilakukan untuk menguji perbedaan antara pretest dan posttest.

Tabel 3.  
 Hasil uji paired sample T-tes

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	62,2500	8	3,49489	1,23563
	POSTEST	31,2500	8	2,81577	,99553

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	31,0000	4,72077	1,66905	27,05333	34,94667	18,573	7	,000

Berdasarkan hasil analisis Paired Samples Statistics, diperoleh nilai rata-rata skor pretest sebesar 62,25 dengan standar deviasi 3,49. Sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 31,25 dengan standar deviasi 2,82. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan skor dari pretest ke posttest setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test yang diperoleh selisih rata-rata antara pretest dan posttest sebesar 31,00 dengan standar deviasi 4,72 dan standard error mean sebesar 1,67. Nilai t hitung sebesar 18,573 dengan derajat kebebasan (df) = 7. Adapun nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti  $p < 0,05$ .

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Artinya, perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor variabel yang diuji. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang berarti dalam membantu siswa mengurangi stres akademik.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres akademik pada siswa MTsN 1 Banda Aceh setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Penurunan tersebut terlihat dari rata-rata skor pretest sebesar 62,25 yang menurun menjadi 31,25 pada posttest, dengan selisih rata-

rata 31,00 poin. Perbedaan ini secara statistik signifikan berdasarkan hasil uji paired sample t-test ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa intervensi konseling kelompok memberikan pengaruh nyata terhadap pengurangan stres akademik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dapat menjadi sarana efektif untuk membantu siswa mengelola tekanan yang berasal dari beban tugas, ujian, serta ekspektasi prestasi. Penurunan skor pada seluruh peserta memperlihatkan bahwa teknik yang digunakan dalam konseling kelompok berhasil memfasilitasi siswa untuk memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan mempelajari strategi coping baru yang relevan dengan kondisi mereka.

Hasil ini memperlihatkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu siswa menurunkan tingkat stres yang berkaitan dengan tugas sekolah, ujian, maupun tekanan akademik lainnya. Melalui proses konseling kelompok, siswa bisa berbagi pengalaman, mendapat dukungan dari teman sekelompok, dan belajar cara-cara baru untuk menghadapi tekanan. Suasana yang mendukung dalam kelompok juga menjadi faktor penting yang mendorong keberhasilan layanan ini.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman yang dikutip dari (Obbarius et al., 2021), yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan. Konseling kelompok membantu menguatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan tersebut, baik secara emosional maupun strategi berpikir. Selain itu, penelitian ini juga mendukung hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Larasmita et al., 2023) dan (Mardianti & Dharmayana, 2020), yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan berbagai pendekatan (seperti relaksasi dan instruksi diri) juga berhasil menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan. Perbedaan penelitian ini dibandingkan studi sebelumnya terletak pada konteks dan pendekatannya: penelitian ini dilakukan di MTs dengan integrasi nilai-nilai keislaman pada setiap sesi, yang diharapkan dapat memperkuat dimensi spiritual siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Pelaksanaan penelitian di MTsN 1 Banda Aceh memiliki keunikan tersendiri, mengingat sekolah ini memiliki karakter religius yang kuat. Integrasi nilai-nilai keislaman dalam proses konseling kelompok ternyata mampu memperkuat sisi emosional dan spiritual siswa, sehingga mempercepat proses pemulihan dari tekanan akademik. Adapun jumlah anggota kelompok yang sedikit (8 orang) juga mendukung terciptanya suasana yang lebih intim dan terbuka. Dalam kelompok kecil, siswa cenderung lebih nyaman untuk berbagi dan mengikuti proses secara aktif.

Meski hasil penelitian ini memberikan gambaran positif, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel hanya delapan orang, sehingga temuan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding, sehingga tidak bisa dipastikan apakah penurunan stres sepenuhnya disebabkan oleh konseling kelompok atau ada faktor lain yang ikut berperan. Untuk ke depannya, peneliti menyarankan agar penelitian serupa dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, agar hasilnya lebih kuat dan bisa dijadikan rujukan untuk praktik bimbingan di sekolah.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas VIII di MTsN 1 Banda Aceh. Melalui tiga sesi intervensi yang dirancang secara sistematis, siswa menunjukkan penurunan tingkat stres yang tidak hanya terlihat dari hasil skor pretest dan posttest, tetapi juga dari perubahan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi beban akademik. Penurunan skor rata-rata dari 62,25 menjadi 31,25 setelah mengikuti konseling menunjukkan bahwa intervensi ini mampu memberikan bantuan psikologis yang efektif. Penelitian ini menegaskan pentingnya penyediaan layanan konseling kelompok di sekolah, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama, sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi tekanan akademik yang kerap dialami siswa. Konseling kelompok memberikan ruang aman bagi siswa untuk berbagi, membangun kesadaran diri, dan melatih keterampilan coping. Temuan ini menguatkan teori Lazarus dan Folkman tentang pentingnya dukungan dan strategi penyesuaian dalam mengatasi stres.

Dalam konteks madrasah, hasil ini juga membuka peluang untuk mengembangkan layanan bimbingan konseling yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman, sehingga lebih membumi dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik konseling di sekolah, tetapi juga memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen Pembimbing Akademik Ibu Muslima S.Ag., M.Ed, atas bimbingan dan arahannya selama proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga

disampaikan kepada orang tua tercinta Ayahanda Supriono dan Ibunda Cut Rosni S.Si yang tidak ada hentinya memberikan motivasi, dukungan, materi dan doa yang selalu dipanjatkan kepada Allah demi kesuksesan penulis. Dan beberapa pihak terkait yang menjadi sumber inspirasi dan dukungan selama penyusunan artikel ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, I., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Tingkat Stres Pelajar SMP Terkait Sistem Pembelajaran Online. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 36–42. <https://journal.khj.ac.id/index.php/ijons/article/view/9>
- Azwar, S. (2018). Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4) Yogyakarta. In *Pelajar Pustaka*.
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan Time Management Untuk Stres Akademik Siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1>
- Gottschlich, D., & Atapour, N. (2024). Experiences of Academic Stress and Coping Mechanisms in High-Achieving Students. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*, 2(2), 19–26. <https://doi.org/10.61838/kman.psynexus.2.2.4>
- Jannah, A. B. N., Kholili, M. I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>
- Kusumaningtyas, R., & Suminar, D. (2022). Self-regulated learning dan stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 saat pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1), 1–12. <http://ejournal.unair.ac.id/BRPKM>
- Larasmita, Y., Handayani, D., & Sasmita, R. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi otot progresif. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/insight.v10i1>
- 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](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Nisa, A., Utami, S., Renata, D., & Satrianta, H. (2024). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas untuk Menangani Inner Child. *Guidance*, 21(02), 304–315. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i02.4346>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in*

*Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>

- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 345–356.
- Reza, Z. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling*, XX(XX), XX–XX.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.