

*Original Article*

## Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa

Andri Sopian Sopandi<sup>1)</sup>, Afiatin Nisa<sup>2\*)</sup>, Sabrina Dachmiati<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>2,3)</sup> Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>\*)</sup> afiatinnisa83918@gmail.com

**Article History:**

Received: 17/04/2022;

Revised: 21/05/2022;

Accepted: 23/06/2022;

Published: 30/06/2022.

**How to cite:**

Sopandi, A.S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022). Layanan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa.

Orien: *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), pp. 15-20. DOI: 10.30998/ocim.v2i1.6767



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Sopandi, Nisa, & Dachmiati.

**Abstrak:** satu fakta yang sulit terbantahkan bahwa stres belajar senantiasa dialami oleh siswa. Salah satu upaya yang dianggap mampu menurunkan stres belajar adalah konseling kelompok. Studi ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok mampu mereduksi stres belajar pada siswa. Studi ini dilakukan dengan kegiatan eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest control group*. Sampel penelitian ini berjumlah sembilan orang yang ditarik secara purposif. Data dikumpulkan melalui skala stres belajar. Hipotesis penelitian dijawab menggunakan uji tanda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu mereduksi stres belajar.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, stres belajar

**Abstract:** one fact that was difficult to refute is that learning stress is always experienced by students. One effort that is considered capable of reducing learning stress is group counseling. This study aims to determine whether group counseling was able to reduce learning stress in students. This study was conducted with experimental activities. The design used is one group pretest-posttest control group. The sample of this study amounted to nine people who were drawn purposively. Data were collected through a learning stress scale. The research hypotheses were answered using the sign test. The results showed that group counseling services were able to reduce learning stress.

**Keywords:** group counseling, learning stress

### Pendahuluan

Stres telah menjadi sahabat bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tak jarang telinga kita bahkan pada setiap hari mendengar perkataan "Saya stres" dan sebagainya. Isu stres memang isu yang menarik untuk dibahas. Stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi (Fatmawati, 2018). Jika berkaitan dengan aktivitas akademik, maka stres disebut dengan stres akademik atau stres belajar.

Stres belajar adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan (Puspitha et al., 2018). Stres belajar adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres belajar disebabkan adanya stresor pada bidang akademik. Stres belajar disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain frustrasi, konflik, tekanan (*pressure*), serta *self-imposed*, sedangkan faktor eksternal penyebab stres belajar yakni keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik (Aryani, 2016).

Stres belajar bila tidak dikelola dengan baik akan menghambat kehidupan efektif sehari-hari. Stres belajar bila tidak ditangani dengan segera akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri (Fatmawati, 2018). Stres belajar juga mengakibatkan penurunan produktivitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan serta juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Wahyuni, 2017). Bahkan stres belajar dalam jangka waktu panjang mampu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit serta mempengaruhi kesehatan mental siswa (Aryani, 2016).

Berdasarkan hasil Program Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 11 Jakarta ditemukan siswa yang mengalami stres belajar. Siswa rajin keluar kelas saat pembelajaran berlangsung, cemas jika ditunjuk, sering meminta izin ke kamar mandi, serta menghindarkan diri jika ditunjuk oleh guru. Perilaku tersebut membutuhkan penanganan tentunya. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) telah berupaya melakukan layanan informasi dan penguasaan konten namun belum menemukan hasil yang optimal.

Menghadapi kondisi tersebut maka peneliti berinisiatif melakukan konseling kelompok untuk mereduksi stres belajar siswa. Layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil, serta mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor (Yunita, 2020). Selanjutnya disebutkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok, yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Sulistyowati, 2020). Melalui konseling kelompok klien akan bertukar pikiran serta berbagi pengalaman mengenai apa yang dialami. Hasil dari proses berbagi pikiran dan pengalaman tersebut diharapkan mampu menghasilkan solusi atas persoalan yang dihadapi oleh klien. Selain itu pertimbangan penggunaan layanan konseling kelompok karena layanan ini telah digunakan sebagai sarana bantuan untuk menyelesaikan masalah pada siswa seperti masalah kepercayaan diri (Sulistyowati, 2020), masalah kedisiplinan di sekolah (Umi, 2017), serta kedisiplinan remaja (Febriyani & Putra, 2022).

Berdasarkan paparan tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan konseling kelompok mampu mereduksi stres belajar siswa? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok mampu mereduksi stres belajar siswa. Hipotesis penelitian ini adalah konseling kelompok mampu mereduksi stres belajar siswa. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi tambahan dalam upaya membantu siswa untuk bebas dari masalah-masalah kesulitan belajar khususnya dari aspek psikologis.

## Metode

---

Penelitian ini dilaksanakan Maret hingga April 2022 di SMK Muhammadiyah 11 Jakarta. Penelitian ini dijalankan dengan pendekatan kuantitatif tipe eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest control group*. Sampel ditarik secara purposif dengan jumlah sembilan orang. Kondisi stres belajar diukur menggunakan skala stres belajar menurut Gadzela & Baloglu (Aryani, 2016) dengan indikator frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed*. Skala ini terdiri dari 34 butir, namun setelah pengujian validitas terdapat tujuh butir gugur sehingga jumlah butir skala sebanyak 27 butir. Perlakuan diberikan sebanyak lima kali perlakuan dengan didahului oleh *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* sehingga total pertemuan penelitian sebanyak

tujuh kali. Untuk mengetahui deskripsi stres belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dilakukan penghitungan norma kategorisasi data ordinal dengan tiga kategori, rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Untuk menjawab hipotesis penelitian dilakukan uji tanda (Yusuf, 2014) dengan bantuan SPSS versi 20.

### Hasil dan Diskusi

Pada subbab ini disampaikan hasil penelitian untuk melihat apakah stres belajar yang terjadi pada siswa mampu direduksi oleh layanan konseling kelompok. Berikut disajikan statistika deskriptif untuk memberikan gambaran tingkat stres belajar siswa baik sebelum maupun setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Tabel 1. Deskripsi Stres Belajar Siswa Sebelum Diberikan Konseling Kelompok

<i>Pretest</i>	
<i>Valid</i>	9
<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>	83,11
<i>Std. Deviation</i>	5.427
<i>Minimum</i>	46
<i>Maximum</i>	89

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 1 dari sembilan sampel nilai terendah stres belajar siswa sebesar 46, nilai tertinggi sebesar 89, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 83,11 dan standar deviasi sebesar 5,427. Skor rata-rata stres belajar siswa jika dikonversi ke dalam norma kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat stres belajar siswa berada pada kategori tinggi. Olehnya itu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres belajar siswa berada pada kategori tinggi sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

Hasil tersebut ditindaklanjuti dengan melakukan konseling kelompok sebagai perlakuan. Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dengan memperhatikan protokol kesehatan secara tatap muka. Waktu pelaksanaan perlakuan berkisar antara 120 hingga 150 menit. Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok yakni masalah yang dialami oleh klien seperti kegelisahan dalam belajar, cemas, perasaan takut, serta upaya-upaya yang dilakukan ketika menghadapi keadaan tersebut. Jalannya pelaksanaan perlakuan berjalan optimal ditandai dengan hidupnya dinamika kelompok sehingga interaksi yang terjadi bersifat positif, aktif, dan dinamis. Klien pada dasarnya menginginkan konseling kelompok dapat dilangsungkan kembali di luar kegiatan penelitian dengan bantuan guru BK.

Berakhirnya pemberian perlakuan selanjutnya diikuti dengan pemberian *posttest*. *Posttest* bertujuan untuk melihat bagaimana dampak yang diberikan oleh konseling kelompok pada tingkatan stres belajar siswa. Pada kondisi *pretest* sebelumnya diketahui bahwa tingkat stres belajar siswa berada pada kategori tinggi. Berikut deskripsi stres belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok.

Tabel 2. Deskripsi Stres Belajar Siswa Setelah Diberikan Konseling Kelompok

<i>Posttest</i>	
<i>Valid</i>	9
<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>	53.87
<i>Std. Deviation</i>	4.579

<i>Minimum</i>	18
<i>Maximum</i>	23

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari sembilan sampel nilai terendah stres belajar siswa sebesar 18, nilai tertinggi sebesar 23, nilai rata-rata sebesar 53,87 dan standar deviasi sebesar 4,579. Skor rata-rata stres belajar siswa jika dikonversi ke dalam norma kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat stres belajar siswa berada pada kategori rendah. Olehnya itu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok berada pada kategori rendah.

Untuk menjawab masalah dalam penelitian ini maka digunakan uji hipotesis. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*sign test*) dengan bantuan SPSS versi 20. Berikut merupakan kriteria pengujian hipotesis:

- Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Ini berarti bahwa konseling kelompok tidak efektif dalam mereduksi stres belajar siswa, dan
- Jika probabilitas  $< 0,05$ , maka  $H_1$  diterima. Ini berarti bahwa konseling kelompok efektif dalam mereduksi stres belajar siswa (Yusuf, 2014).

Berikut merupakan hasil pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS versi 20.

Tabel 3. *Output* Pengujian Hipotesis

<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
<i>Pretest - Posttest</i>	
<i>Exact Sig. (2-tailed)</i>	.002 <sup>b</sup>

*a. Sign Test*

*b. Binomial distribution used.*

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS versi 20 pada tabel 3 diketahui bahwa nilai *sig.* sebesar 0,002. Nilai ini jika dibandingkan dengan nilai probabilitas sebesar 0,05, maka  $0,002 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti bahwa konseling kelompok efektif dalam mereduksi stres belajar siswa. Dengan demikian maka hipotesis penelitian yang berbunyi "konseling kelompok efektif dalam mereduksi stres belajar siswa" dinyatakan diterima.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa konseling kelompok berhasil menurunkan atau mereduksi stres belajar. Bila diperhatikan kembali stres saat ini menjadi atribut kehidupan modern karena stres telah menjadi bagian kehidupan yang umum dan tidak dapat terelakkan (Jatira & Neviyarni, 2021). Stres disebut sebagai kondisi yang mungkin lumrah untuk dihadapi. Sekalipun demikian perlu diperhatikan bahwa stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mereka di kemudian hari (Fatmawati, 2018). Untuk itu stres, yang dalam kajian ini disebut stres belajar perlu direduksi.

Yusri (Febriyani & Putra, 2022) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok adalah sebagai suatu proses pertalian pribadi antara seorang konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok. Dalam konseling kelompok, peserta layanan dalam hal ini klien akan saling berbagi perasaan dan pengetahuan mengenai stres belajar yang dihadapi. Dalam proses saling berbagi tersebut

klien akan saling mendengarkan serta saling merespon sehingga menimbulkan potensi adanya jalan keluar atas masalah stres belajar yang dihadapi. Pada akhirnya konseling kelompok dapat bersifat penyembuhan (*remediation*) (Sulistiyowati, 2020).

Implikasi dari hasil penelitian ini bahwa praktisi konseling agar mampu menggunakan konseling kelompok untuk menghadapi siswa yang mengalami kesulitan belajar. Di samping itu agar tidak bersifat monoton perlu pula kiranya ada penambahan media dalam kegiatan tersebut. Pemberian *ice breaking* yang menyegarkan suasana pula juga diharapkan dimunculkan demi membantu klien untuk menjalani kehidupan efektif sehari-hari.

## Simpulan

---

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu mereduksi stres belajar siswa. Stres belajar pada dasarnya merupakan kondisi yang lumrah. Namun bila tidak segera dikelola akan mampu memberikan dampak yang merusak. Kehadiran layanan konseling kelompok yang berdasarkan hasil penelitian mampu mereduksi stres belajar tentu perlu diberikan ruang khusus. Di sekolah hendaknya waktu tatap muka bagi guru BK diperlukan untuk mengenalkan layanan BK yang ada, salah satunya konseling kelompok. Selain itu tentu dibutuhkan fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan konseling kelompok itu sendiri. Dibutuhkan kerja sama dari berbagai komponen sekolah untuk mengoperasionalkan kegiatan tersebut.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kepada semua pihak yang telah membantu terselenggaranya penelitian ini kami sampaikan terima kasih. Khususnya kepada Kepala SMK Muhammadiyah 11 Jakarta, guru BK, guru mata pelajaran, serta siswa yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga semua bantuan yang telah diberikan bernilai pahala di sisi Allah swt., akhirnya semoga tulisan ini bermanfaat bagi khalayak pendidikan, khususnya bagi praktisi dan akademisi di bidang BK.

## Daftar Rujukan

---

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologis*. Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. *Psikoborneo*, 6(4), 462–467.
- Febriyani, A., & Putra, D. P. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik adaptive terhadap kedisiplinan remaja di Lubuk Basung. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(3), 211–218.
- Jatira, Y., & Neviyarni. (2021). Fenomena stress dan pembiasaan belajar daring di masa pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Majority*, 7(3), 24–33.

- Sulistiyowati. (2020). Konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2), 144–149.
- Umi, C. (2017). Manfaat layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kehadiran siswa di sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 1 Kabupaten Sorong Semester II (Genap) Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 12–22.
- Wahyuni, E. . (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 99–117.
- Yunita. (2020). Pentingnya layanan konseling kelompok terhadap harga diri remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(3), 253–259.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana Prenadamedia Group.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---