

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENGURANGI STRESS AKADEMIK DI SMP PGRI 1 KROMENGAN

Fitri Sri Suraya^{1a}, Laily Tiarani Soejanto^{*1b}, Leny Latifah^{1c}

¹Universitas PGRI Kanjuruhan, Jl. S. Supriadi No.48, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, kode pos 65148
Jawa Timur, Indonesia

e-mail: ^afitrisrisuraya19@gmail.com, ^blailytiarani@unikama.ac.id, ^clenylatifah@unikama.ac.id

* Corresponding Author.

Received: January 30, 2025; Revised: April 27, 2025; Accepted: Mei 01, 2025

Abstract: Stres akademis adalah stres yang muncul dari alasan akademis dan memengaruhi pemikiran siswa serta elemen fisik, emosional, dan perilaku mereka. Stres ini terkait dengan kegiatan belajar yang dilakukan siswa di sekolah. Di SMP PGRI 1 Kromengan, tujuan dari proyek ini adalah untuk mengevaluasi seberapa baik konseling kelompok menggunakan teknik pemecahan masalah dapat menurunkan stres akademis. Desain One Groups Pretest-Posttest adalah metodologi penelitian yang digunakan; desain ini mencakup pretest sebelum perawatan dan posttest setelah perawatan. Para ilmuwan menggunakan stratified random sampling, semacam sampling probabilitas. Sepuluh partisipan dalam penelitian ini akan mendapatkan konseling kelompok dan pendekatan pemecahan masalah. Temuan dari penelitian ini dianalisis oleh para peneliti yang menggunakan komputasi SPSS 22.0 for Windows. Sig (2-tailed) adalah 0,005 dan Zhitung adalah -2,805b menurut uji Wilcoxon. Temuan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa sig. (2-tailed) $0,005 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa Asymp, Sig. (2-tailed) diketahui memiliki nilai 0,008; karena $0,008 < 0,05$, "Ha diterima" dapat diasumsikan. Akibatnya, penilaian sebelum dan sesudah menerima terapi kelompok pada strategi pemecahan masalah berubah.

Keywords: Bimbingan Kelompok, Teknik Problem Solving, Stress Akademik

How to Cite: Suraya, Fitri Sri., Soejanto, Laily Tiarani., & Latifah, Leny. (2024). Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Mengurangi Stress Akademik Di SMP PGRI 1 Kromengan. *Psychotherapy, Counseling and Educational Journal*, 1(2), 60-66.



Copyright © 2024 (Fitri Sri Suraya, Laily Tiarani Soejanto, Leny Latifah)

Pendahuluan

Stres merupakan suatu kejadian yang tidak dapat dihindari dan terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Manusia menghadapi berbagai macam stresor. (Mardianti & Dharmayana, 2020; Nurcahyani & Fauzan, 2016) Stres merupakan suatu kondisi yang mengubah reaksi seseorang. Salah satu sumber utama stres bagi anak usia sekolah adalah prestasi akademik. Di sisi lain, stres digambarkan sebagai reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap aktivitas sehari-hari mereka, yang dapat meningkatkan

atau mengurangi perasaan sejahtera mereka (Barseli et al., 2020; Jannah et al., 2022). Pikiran siswa tentang banyaknya informasi yang perlu mereka ketahui dan kurangnya waktu untuk menyerapnya merupakan sumber stres akademik, menurut penelitian sebelumnya (Rahmawati et al.-2021). Aktivitas belajar siswa di sekolah dapat menyebabkan stres akademik, yaitu ketegangan yang memengaruhi ide, perasaan, dan perilaku mereka. (Fatmawati, 2018; Jannah dkk., 2022; Barseli dkk., 2017).

Pekerjaan rumah yang berlebihan, perilaku yang sering dianggap berbahaya dan merusak kesehatan mereka, serta kecemasan dan tekanan akademis yang meningkat adalah penyebab gejala-gejala ini. Siswa di SMP PGR 1 Kromengan diberikan pengetahuan dan pemahaman melalui bimbingan kelompok, yang merupakan upaya untuk meringankan stres akademis di sekolah. Temuan-temuan ini menunjukkan perlunya solusi atau inisiatif untuk memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi masalah yang dihadapi siswa. Salah satu tujuan konseling kelompok adalah untuk memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan menganalisis masalah manusia secara umum. Ini dapat membantu menurunkan tingkat stres dengan menghilangkan ketegangan emosional dan memfokuskan kembali perhatian pada pemecahan masalah (Yulmi et al., 2017). Layanan bimbingan kelompok menekankan manajemen kognitif bagi anggota kelompok, yang mendorong konseli untuk mengubah sikap dan perilaku mereka sendiri (Azmi et al., 2017; Ilmiati, 2020).

Pendekatan pemecahan masalah merupakan salah satu metode yang digunakan dalam bimbingan kelompok. Pemecahan masalah merupakan suatu teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa menggunakan pemikiran kritis dan kreatif untuk sampai pada jawaban yang diinginkan. Strategi pemecahan masalah dalam konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi dan menyepakati pendekatan pemecahan masalah yang paling efektif. Bimbingan kelompok dengan metode pemecahan masalah efektif dalam mengurangi masalah stres sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan Kabupaten Madiun tahun ajaran 2018/2019, berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam dua jurnal yang menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam mengelola stres akademik siswa. Melalui penggunaan strategi pemecahan masalah, penelitian ini berupaya untuk mengevaluasi seberapa baik konseling kelompok dapat mengurangi stres akademik siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dengan format One Group Pre-test-Post-test. Desain penelitian ini adalah desainnya. Ada dua jenis desain ini: pre-test yang diberikan sebelum tugas dan post-test yang diberikan setelah tugas (Putra et al., 2016). Temuan penelitian dapat lebih mudah dipahami dengan membandingkannya dengan keadaan sebelum penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Peneliti mengumpulkan data yang valid untuk disampaikan ke lembaga yang dipilih. Siswa SMP A dan C di kelas delapan menjadi populasi penelitian. Pendekatan *stratified random sampling*, metode pengambilan sampel probabilitas, digunakan untuk mengambil sampel populasi dengan membaginya menjadi banyak kelompok kecil yang homogen (disebut strata) menurut kriteria tertentu. Menggunakan teknik yang dimodifikasi dari Yamane (1967), sampel dipilih secara acak dari setiap strata. Karena setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih, pendekatan ini memungkinkan untuk menggunakan lebih sedikit sampel untuk prosedur pengukuran. Sebelum menerima layanan konseling kelompok, satu kelas akan mengikuti

ujian awal menggunakan teknik pemecahan masalah sebagai bagian dari penelitian ini. Tes akhir akan diberikan setelah selesainya prosedur layanan bimbingan kelompok.

Sebanyak 54 siswa di dua kelas VIII SMP Pgr 1 Kromengan yang telah menyelesaikan survei. Peneliti menggunakan pendekatan sampling probabilitas untuk memeriksa sampel yang diberikan perlakuan, yang terdiri dari 10 orang yang menerima layanan bimbingan kelompok dan strategi pemecahan masalah hingga enam kali, dengan alokasi waktu 45 menit untuk setiap pertemuan.

Hasil

Pedoman layanan bimbingan kelompok di SMP Pgr 1 Kromengan yang menggunakan pendekatan pemecahan masalah untuk mengatasi stres akademik pada salah satu dosen bimbingan dan konseling Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, khususnya dosen penguji ahli Setyorini, M.Pd. Skala stres akademik dan Rencana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (RPBK) yang merupakan panduan materi penanganan yang akan digunakan dalam penelitian ini akan dievaluasi keakuratan dan kepraktisannya dengan menggunakan penguji ahli. Penilaian yang diberikan berbentuk skor skala 1 sampai dengan 4. Setiap angka diberi makna sebagai berikut: Skor 1: sangat kurang, Skor 2: cukup, Skor 3: baik, Skor 4: sangat baik. Apabila aspek-aspek yang dinilai mendapat skor 3 sampai 4 maka aspek tersebut dapat dinilai layak dan tepat untuk digunakan sebagai bahan perlakuan penelitian. Untuk itu perlu ditindak lanjuti dengan diskusi bersama penilai uji ahli untuk mendapatkan masukan yang jelas dan tepat. Adapun hasil analisis uji ahli menunjukkan bahwa panduan bahan perlakuan yang digunakan untuk penelitian telah memenuhi keakuratan dan kelayakan dengan dosen uji ahli yang berjumlah satu dosen memberi penilaian dengan bobot skor 3 sampai 4 pada masing-masing aspek.

Hasil analisis persentase uji ahli data kuantitatif telah memenuhi persyaratan yang tepat dan layak digunakan peneliti untuk melaksanakan penelitian dengan skor nilai yang didapatkan dari uji ahli yaitu 115, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala stres akademik ini layak digunakan sebagai bahan perlakuan untuk penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Malang di SMP PGRI 1 Kromengan. Tabel 1 menunjukkan data 10 siswa dengan tingkat stres akademik tinggi dan sedang dikumpulkan dari total 54 siswa. Ukuran stres akademik siswa digunakan untuk pre-test, yang diberikan pada pertemuan pertama. Awalnya, peneliti mengklasifikasikan skor tingkat stres akademik siswa sebelum menyusun skala. Untuk memastikan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa yang diteliti, peneliti menjelaskan kategorisasi skor. Skor ini mengungkapkan seberapa stres siswa terhadap studi mereka. Hasil sebelum dan sesudah terapi akan dibandingkan menggunakan hasil skor di bawah ini. Temuan penilaian pertama (pre-test), yang mengkarakterisasi keadaan siswa sebelum menerima terapi, ditunjukkan di bawah ini pada skor tingkat stres akademik.

Post-test dilaksanakan setelah pemberian treatment selesai post-test dilaksanakan pada pertemuan ketujuh tanggal 29 Juli 2024 diakhiri dengan pengisian skala stres akademik untuk pengukuran akhir (post-test). Tujuan dari post-test adalah untuk mengurangi stres akademik siswa setelah pemberian treatment. Pengumpulan data post-test yang dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2024 yang diberikan kepada siswa menghasilkan data skor pengukuran tingkat stres akademik yang dialami, tingkat stres akademik mahasiswa mengalami penurunan pada hasil post-test dibandingkan dengan temuan sebelumnya. Secara spesifik, subjek penelitian memperoleh skor lebih tinggi dengan kategori tinggi setelah menerima perlakuan berupa layanan selama empat kali pertemuan dengan empat materi.

Tabel 1. Data Hasil Skor Pre-test dan Post-test Stres Akademik

No.	Subjek Penelitian	Pretest		Pretest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	MHF	168	SEDANG	163	SEDANG
2	RB	155	SEDANG	130	SEDANG
3	MRR	205	TINGGI	126	SEDANG
4	FA	171	SEDANG	163	SEDANG
5	AFAN	154	SEDANG	138	SEDANG
6	SM	192	TINGGI	163	SEDANG
7	TA	155	SEDANG	148	SEDANG
8	AF	146	SEDANG	121	SEDANG
9	AY	163	SEDANG	118	RENDAH
10	ARA	109	RENDAH	98	RENDAH

Diskusi

Hasil penelitian menemukan bahwa tingkat stres akademik rata-rata di SMP PGRI 1 Kromengan sebelum teknik problem solving berada pada kategori sedang. Ini disebabkan oleh fakta bahwa rata-rata 54 siswa di kelas VIII A dan C (54 siswa) belum cukup memahami apa itu stres akademik. Deskripsi 10 subjek dalam penelitian ini juga mengikuti sesi bimbingan kelompok. Nilai rata-rata pretes untuk pendekatan pemecahan masalah adalah 163 (kategori sedang) sebelum perawatan, yang menunjukkan stres akademis yang cukup besar. Setelah terapi, nilai rata-rata siswa turun menjadi 121 (kategori rendah). Dua siswa diklasifikasikan sebagai tinggi, tujuh sebagai sedang, dan satu sebagai rendah oleh peneliti. Oleh karena itu, hasil pretes diberikan kepada siswa sebelum instruksi kelompok dalam metode pemecahan masalah. Seperti yang dijelaskan di bawah ini MHF mendapat skor 168, RB mendapat skor 155, MRR mendapat skor 205, FA mendapat skor 171, AFAN mendapat skor 154, SM mendapat skor 192, TA mendapat skor 155, AF mendapat skor 146, AY mendapat skor 163, dan ARA mendapat skor 109. Menurut hasil pretes, dua siswa berada di kelompok tinggi, tujuh siswa berada di kategori menengah, dan satu siswa berada di kategori rendah. Alasan di balik ini adalah karena mayoritas siswa tidak menyadari unsur-unsur yang diperlukan untuk mengurangi stres yang akan mereka alami sepanjang studi mereka. Bahkan dengan skor presentasi 60%, mereka masih kesulitan untuk membalas pernyataan yang dibuat oleh anggota kelompok lain dan menjawab pertanyaan, dan tingkat stres akademis rata-rata mereka sedang. Mereka juga kesulitan untuk menggambarkan pendekatan penyelesaian masalah yang telah diteliti oleh peneliti. Namun, setelah perawatan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah, perubahan yang cukup signifikan diamati pada skor beberapa siswa, dua siswa memiliki skor rendah pada tes pasca, dan delapan siswa memiliki skor stres akademis sedang. Skor nya adalah sebagai berikut: MHF (163), RB (130), MRR (126), FA (163), AFAN (138), SM (163), TA (148), AF (121), AY (118), dan ARA (98). Hasil tes pasca ini menunjukkan seberapa baik instruksi kelompok yang dikombinasikan dengan strategi pemecahan masalah dapat mengurangi stres akademis siswa sekolah menengah pertama.

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan kepercayaan pada gagasan bahwa strategi bimbingan kelompok dapat menumbuhkan lingkungan belajar yang positif bagi siswa dan memberi mereka kesempatan untuk bertukar pengalaman dan pengetahuan. Yulmi et al. (2017) dan Students et al. (2023). Di sini, siswa dapat menggunakan strategi pemecahan masalah untuk mengenali masalah mereka, menemukan solusi yang sesuai, dan mempraktikkan jawaban tersebut di bawah pengawasan konselor. Secara umum, sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa mengajarkan strategi pemecahan masalah kepada siswa dalam suasana kelompok merupakan cara yang berhasil untuk

menurunkan tingkat stres akademis mereka (Ishartono et al., 2015). Hasil ini mendukung perlunya menawarkan layanan konseling kelompok di sekolah dalam upaya untuk meningkatkan kinerja akademis dan kesehatan psikologis siswa (Effendi et al., 2018; Kamaluddin, 2017; Nasir, 2018).

Kesimpulan

Judul penelitian ini adalah tentang efektivitas supervisi kelompok dengan menggunakan teknik pemecahan masalah untuk mengurangi stres akademik di SMP Pgr 1 Kromengan. Guru BK atau konselor dapat memanfaatkan buku panduan bimbingan kelompok tentang pemecahan masalah ini untuk membantu siswa merasa tidak terlalu stres dengan akademis mereka. Langkah-langkah dalam bimbingan kelompok dapat dimasukkan ke dalam buku panduan ini. Isi buku panduan ini dibagi menjadi empat bagian: pendahuluan, jadwal pelaksanaan, daftar pustaka, dan biografi penulis.

Berdasarkan hasil beberapa pengujian yang dilakukan oleh para ahli di bidang tersebut, panduan bimbingan kelompok untuk teknik pemecahan masalah guna mengurangi stres akademik di SMP PGR 1 Kromengan sesuai, menarik, dan dapat diterapkan untuk siswa sekolah menengah pertama. Dengan menyelesaikan skala stres akademik selama pertemuan pra-tes pertama dan pertemuan pasca-tes terakhir, serta lembar identifikasi masalah, pekerjaan rumah, refleksi, dan penilaian, siswa dapat belajar cara memecahkan masalah dalam kelompok dan meminimalkan stres akademik. Sebagai pelaksana kegiatan berikut, konselor harus terlebih dahulu membaca buku pegangan bimbingan kelompok tentang teknik pemecahan masalah. Hal ini akan memastikan bahwa penelitian hanya berlanjut ke tahap uji coba produk primer, yang terdiri dari bidang-bidang terbatas yang tidak dieksplorasi secara luas karena keterbatasan peneliti.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitiannya hingga pada tahap uji coba lapangan agar buku panduan ini dapat bermanfaat bagi semua kalangan dan menciptakan media pengabdian yang menarik untuk mengurangi stres akademik siswa sehingga lebih bervariasi dan menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok di sekolah.

Referensi

- Barseli, M., Ildil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <http://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Effendi, E., Mursilah, M., & Mujiono, M. (2018). Korelasi Tingkat Perhatian Orang Tua dan Kemandirian
- Ilmiati, E. (2020). Penggunaan Teknik Problem Solving dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kesulitan Belajar Siswa SMP. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 53–58. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.17>.
- Ishartono, B., Ashadi, & Susilowati, E. (2015). Implementasi Model Pembelajaran Problem Solving Berbantuan Peer Tutoring dilengkapi Hierarki Konsep Untuk Meningkatkan Kualitas Proses dan Hasil Belajar Materi Stoikiometri Pada Siswa Kelas X IPA 6 SMAN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia*, 4(1), 10–19. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/kimia/article/view/4710>.
- 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>.

- Kamaluddin, M. (2017). Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika dan strategi untuk meningkatkannya. *Seminar Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 67(9), 455–460. <http://seminar.uny.ac.id/semnasmatematika/sites/seminar.uny.ac.id.semnasmatematika/files/full/M-67.pdf>.
- 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://doi.org/10.33369/consilia.3.1.93-105>.
- Mulyaniasih, Y. (2014). Pengaruh Pemahaman Pendidik Tentang Anak Usia Dini, Kompetensi Pendidik Dan Sarana Prasarana Terhadap Kemampuan Potensi Anak Pada Paud An-Nuur Sleman Tahun Pelajaran 2013/2014. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.30738/wd.v3i2.2144>.
- Nasir, A. (2018). Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 2(1), 67–82. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4466>.
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>.
- Purbiyanto, R., & Rustiana, A. (2018). Pengaruh Disiplin Belajar, Lingkungan Keluarga, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 341–361. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/22885>.
- Putra, R. P. R., Suprpto, E., & Wibowo, H. (2016). Modul belajar elektronik pada materi ajar merakit personal computer. *Edu Komputika Journal*, 3(1), 40–48. <https://doi.org/10.15294/edukomputika.v3i1.20501>.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>.
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83. <https://doi.org/10.24853/justit.10.2.83-93>.
- Siswa, A., Viii, K., & Darangdan, S. (2023). Pengembangan modul bimbingan kelompok dengan teknik eft (.6(3), 239–249. <https://doi.org/10.22460/fokusv6i3.14296>.
- Yamane, T. 1967. *Elementary Sampling Theory*. U. S. America: Prentice Hall.
- Yulmi, D., Efeni, C. E., Ulfah, S., Nizhomy, R., Dinung, A., & Karimah, H. (2017). Kerjasama Personil Sekolah dalam Pelayanan BK di Sekolah. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.29210/3003213000>.