

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP  
PENGURANGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 2  
SIAKHULU T.P 2014/2015**

Putri Rahma Dena, Raja Arlizon, Tri Umari  
putriahmadena@yahoo.com, Rajaaarlizon59@gmail.com, Triumari@yahoo.com  
0812 6632 5547, 0812 765 3325, 0812 6858 328

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

***Abstract :** The title of this research is ‘ ‘ Effect of Group Counseling towards the Reduction of Academic Stress of First – Year Students of Academic Year 2014/2015 at SMAN 2 Siak Hulu’’. The purposes of this research were 1) to know the description of students’ academic stress before given group counseling service, 2) to know the dynamic description of the group counseling implementation in order to reduce students’ academic stress, 3) to know the description of students’ academic stress reduction after given group counseling service, 4) to know how much the difference of students’ academic stress reduction before and after given group counseling service is, 5) to know how much the influence of group counseling towards the reduction of students’ academic stress is. The instrument used in this research was academic stress scale. The subjects of this research were 101 first – year students of academic year 2014/2015 at SMAN 2 Siak Hulu. The sample of this research was 30 students and they were selected by simple random sampling. The description of academic stress before given group counseling was in high category (50%), medium category (46,67%), and low category (3,33%). The description of students’ academic stress reduction after given group counseling was in high category (10%), medium category (53,33%), and low category (36,67%). Based on the result of the calculation of the correlation coefficient between  $X_1$  and  $X_2$  was 0,505 and the determination coefficient ( $r^2$ ) was 0,255. This means that the contribution of group counseling towards the reduction of academic stress was 25,5%. Therefore, it can be known that  $t_{test}$  was bigger than  $t_{table}$ , ( $7,93 > 2,000$ ) so that  $H_a$  was accepted . So, it means that there was influence of group counseling towards the reduction of academic stress of first – year students of academic year 2014/2015 at SMAN 2 Siak Hulu.*

**Keywords :** Group Counseling, Academic Stress

## **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 2 SIAKHULU T.P 2014/2015**

Putri Rahma Dena, Raja Arlizon, Tri Umari  
putriahmadena@yahoo.com, Rajaaarlizon59@gmail.com, Triumari@yahoo.com  
0812 6632 5547, 0812 765 3325, 0812 6858 328

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak** : Judul penelitian ini adalah “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siakhulu Tp. 2014/2015”. Penelitian ini bertujuan 1) Mengetahui gambaran stres akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. 2) mengetahui gambaran dinamika pada proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam rangka pengurangan stres akademik siswa. 3) Mengetahui gambaran pengurangan stres akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. 4) Mengetahui seberapa besar perbedaan pengurangan stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. 5) Mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa. Alat pengumpulan data berupa skala stres akademik. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMAN 2 Siakhulu yang berjumlah 101 orang. Penentuan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Gambaran stres akademik sebelum diberikan konseling kelompok berada dalam kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang sebesar 46,67% dan kategori rendah sebesar 3,33%. Gambaran pengurangan stres akademik siswa sesudah diberikan konseling kelompok kategori tinggi sebesar 10%, kategori sedng sebesar 53,33% dan kategori rendah sebesar 36,67%. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara  $x_1$  dan  $x_2$  adalah sebesar 0,505 dan koefisien determinasi yakni  $r^2 = 0,255$  hal ini berarti sumbanga konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik sebesar 25,5%. Maka dapat diketahui bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , ( $7,93 > 2,000$ ) sehingga  $H_a$  diterima. Berarti terdapat pengaruh konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa kelas X SMAN 2 Siakhulu TP. 2014/2015.

**Kata Kunci** : Konseling Kelompok, Stres Akademik

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, membentuk insan cendikia yang aktif untuk mengembangkan potensi dirinya. Saat ini sistem pendidikan di Indonesia diatur oleh Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, pasal 1 ayat 1 tentang Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan, spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan terdiri dari tiga macam yaitu pendidikan formal, non formal dan informal. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang ada di Indonesia, yang mempunyai arti penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Tetapi pada saat yang sama, sekolah menjadi sumber masalah, yang pada gilirannya dapat memicu terjadinya stres. Menurut Cross (dalam Desmita, 2012 : 288) sekolah, disamping keluarga merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal ini agaknya dapat dimengerti bahwasanya anak banyak menghabiskan waktunya disekolah. Betapa maasa-masa sekolah menengah disatu sisi merupakan pengalaman yang sangat berharga, tetapi disisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perbuahan cepat yang membuat mereka tertekan dan stres. Begitu banyak hal yang dan tuntutan tuntutan sekolah yang harus dipenuhi oleh peserta didik. Salah satunya yaitu, *task demands* (tuntutan tugas). Tugas-tugas yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran yang harus dikerjakan dan dihadap peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan stres.

Tingginya tingkat stres di sekolah merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi peserta didik karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan disekolah, hal ini diperkuat oleh (Andriani dan Munawaroh dalam Norma R. W, 2013) menyatakan bahwa menjadi pelajar merupakan tugas yang berat karena banyak tuntutan tugas yang dibebankan sekolah kepadanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan McKean (dalam Shofiyanti Nur Zuama, 2014 ) siswa cenderung mengalami stres proses belajar mengajar di sekolah, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*. Faktor penyebab stres akademik, diantaranya persiapan belajar untuk ujian, tingkat persaingan, dan pencapaian standar nilai yang memuaskan. Oleh karena itu, bisa diketahui siswa cenderung mengalami stres. Indikasi stres yang nampak dalam perilaku mereka adalah adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan, baik di rumah maupun di kelas, adanya keinginan untuk berbagi beban dan kesulitan dengan orang lain, sering mengalami gangguan saat tidur, nafsu makan kadang-kadang mulai menurun, sering menangis tanpa sebab, ada perasaan selalu ingin pulang. Selain itu, gejala lain yang terdeteksi yakni bermain handphone dan semacamnya di kelas, tidur-tiduran dikelas dan melakukan kegiatan lain yang tidak berarti dikelas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmaini Fatimah Sabra (2014), terhadap 109 siswa kelas 3 SMA Alfa Centauri menunjukkan bahwa 10,09% tuntutan akademik dapat menimbulkan stres yang tinggi, 88,99% siswa menilai stres secara sedang dan 0,92% menilai bahwa stres rendah. Sejalan dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Oseantiarla A.K, dkk (2012) di SMAN 3 Bandung menunjukkan bahwa dari 193 responden terdapat 4,15% siswa dalam keadaan normal, 15,2% siswa dalam

keadaan stres ringan, 49,74% siswa stres sedang, 30,05% siswa stres berat dan 0,52% stres sangat berat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faridah Ainur Rohmah Vol.3 No.1 Januari 2006 tentang Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi bahwasanya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok diskusi dan kelompok kontrol, tetapi ada perbedaan tingkat stres yang sangat signifikan antara pre test dan post test.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada stres akademik karena permasalahan yang dibahas berada dalam lingkungan sekolah. Olejnik dan Holschuh (dalam Shofyanti Nur Zuama, 2014) menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Carveth dkk. (dalam Faridah Nurmaliyah, 2014) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut. Olejnik dan Holschuh (dalam Shofyanti Nur Zuama, 2014) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum, antara lain: 1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. 2) Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka; dan 3) Standar akademik yang tinggi. Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Stres yang berlangsung lama dan terus menerus akan memberikan dampak yang buruk bagi peserta didik terutama dalam hal pencapaian akademik. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa stres bisa menggerogoti kecerdasan emosional dan akibatnya merusak efektifitas kegiatan. Stres yang lama, berulang-ulang dan kronis, dan tubuh tidak disiapkan untuk itu dan akibatnya dapat merusak otak. Stres juga dapat mempengaruhi kulit, rambut dan kuku. (Flor A. Mayoral dalam Teguh Wangsa G.H.W, 2010). Selain itu, stres yang tergolong tinggi akan berbuntut kepada hal-hal tragis yang membahayakan diri penderita. Menurut statistik tahun 2012 sedikitnya terdapat 31 kasus bunuh diri pada remaja dan 3 kasus diantaranya yaitu akademis. (Kompasiana, 2014).

Peneliti telah melakukan pengumpulan data menggunakan instrumen Identifikasi Kebutuhan Masalah Siswa, observasi awal, serta pendalaman masalah berupa stres akademik yang dialami siswa. Dari hasil IKMS aitem nomor 72 yaitu sering kali tidak siap menghadapi ujian didapat data 30,6% kelas X1, 27,8% kelas X2, 25,0% kelas X3, 9,1% kelas X4 dan 12,1% kelas X5. Sementara itu di aitem nomor 135 yaitu khawatir tugas-tugas pelajaran kurang memuaskan, terdapat 41,7% siswa kelas X1, 47,2% kelas X2, 52,8% kelas X3, 36,4% kelas X4 dan 33,3% kelas X5. Dan dari hasil observasi peneliti di lapangan didapatkan data bahwasanya banyak dijumpai siswa-siswa yang mengalami stres akademik sesuai dengan indikasi yang telah disebutkan diatas. Oleh karena itu peneliti mengambil responden kelas X tahun pelajaran 2014/2015.

Secara khusus menurut Prayitno (dalam Thohirin, 2012) karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu : *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi serta berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Dengan mencermati fenomena stres akademik dikalangan peserta didik, khususnya siswa SMAN 2 SIAKHULU, maka penulis merasa perlu untuk mengkaji melalui suatu penelitian yang berjudul “**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 SIAKHULU.**”

## METODE PENELITIAN

Menurut Suharsimi Arikunto (2003), metoda penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada pre-eksperiment. Menurut Nana Sudjana (1989) Design Pre Experiment ini menempuh tiga langkah yaitu (1) memberikan pretest untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan (pretest). (2) memberikan perlakuan eksperimen kepada para subjek (variabel x), dan (3) memberikan tes lagi untuk mengukur variabel terikat, setelah perlakuan (pascatest). Perbedaan-perbedaan yang disebabkan karena penerapan perlakuan eksperimen ditentukan dengan membandingkan skor-skor pretest dan pascatest yang dihasilkan dari alat ukur yang sama atau relatif sama (identik).

Tabel 1 : Kisi-Kisi Item Stres Akademik Siswa

| NO | ASPEK        | INDIKATOR                                 | NO. ITEM |             | TOTAL |
|----|--------------|---|----------|-------------|-------|
|    |              |   | F        | UF          |       |
| 1  | Pemikiran    | Kehilangan percaya diri                   | 18       | 27, 28, 30  | 4     |
|    |              | Takut gagal                               | 19       | -           | 1     |
|    |              | Sulit berkonsentrasi                      | 1        | 11*, 29*    | 3     |
|    |              | Cemas akan masa depan                     | 20*      | 10          | 2     |
| 2  | Perilaku     | Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit | 32,34    | 2           | 3     |
|    |              | Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit | 31, 33   | -           | 2     |
| 3. | Reaksi tubuh | Merasa lelah                              | 5        | 13, 14      | 3     |
|    |              | Kecepatan jantung meningkat               | 4*,22    | 15          | 3     |
|    |              | Sakit kepala                              | 21*      | 12, 35*, 36 | 4     |

|    |              |            |           |    |
|----|--------------|------------|-----------|----|
|    | Mual         | 3          | 37*       | 2  |
| 4. | Cemas        | 16         | 7, 23, 26 | 4  |
|    | Mudah marah  | -          | 8         | 1  |
|    | Murung       | -          | 9         | 1  |
|    | Merasa takut | 17, 38, 39 | 6, 24, 25 | 6  |
|    | Jumlah       |            |           | 39 |

Sumber : Fremont (dalam Tiara Kurnia Putri Elwan, 2014)

Simbol (\*) merupakan item yang tidak valid

## Uji Coba Instrumen

### Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, semakin valid instrumen tersebut digunakan di lapangan. (Sugiyono : 2009). Dari hasil uji coba instrumen didapatkanlah instrumen yang layak dan memenuhi kriteria dan syarat sebagai alat pengumpulan data.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows release 16,0 pengambilan keputusan dapat dilihat dan kuesioner dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $n=33$  dan  $\alpha = 0,05$  adalah sebesar 0,349. Jika  $r_{hitung} > 0,349$  maka item pernyataan itu dinyatakan valid dan jika  $r_{hitung} < 0,349$  maka item pernyataan dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan kriteria yang telah dikemukakan diatas, maka dari 39 item stres akademik yang ada, 32 item dinyatakan valid dan 7 item gugur karena tidak valid. Berikut daftar item yang valid dan tidak valid.

Tabel 2: Item Valid dan Tidak Valid

| Kesimpulan  | Item  | Jumlah |
|-------------|---|--------|
| Valid       | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14,<br>15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25,<br>26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36,<br>38, 39 | 32     |
| Tidak valid | 4, 11, 20, 21, 29, 35, 37   | 7      |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

### Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Hal ini berarti bahwa menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, otomatis hasil penelitian valid dan reliabel. (Sugiyono, 2009).

Pengujian reliabilitas instrumen bertujuan untuk melihat tingkat sebuah instrumen penelitian dengan kata lain sejauh mana instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Jika alat ukur memiliki reliabilitas yang baik, maka alat ukur tersebut

dapat memberi skor yang relatif sama pada seorang responden jika responden tersebut mengisi kuesioner pada waktu yang berbeda. (Syahidin Ratna Nur Akbar, 2012).

Tabel 3: Rentang Koefisien Reliabilitas

| Indeks Hubungan     | Kriteria Korelasi  |
|---------------------|--------------------|
| 0,00 – 0,199        | Sangat rendah      |
| 0,20 – 0,399        | Rendah             |
| 0,40 – 0,599        | Sedang             |
| 0,60 – 0,799        | Kuat               |
| <b>0,80 – 1,000</b> | <b>Sangat kuat</b> |

Sumber : Sugiyono (dalam Syahidin Ratna Nur Akbar, 2012)

Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan terhadap item terpakai sebanyak 32 butir item yang valid. Hasil pengujian SPSS for windows versi 16,0 adalah sebagai berikut :

**Tabel 4 : Tingkat Reliabilitas Instrumen**  
Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .901             | 32         |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan bahwa dari 32 butir item menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,901 yang artinya derajat kemantapan instrumen yang digunakan **sangat tinggi** dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.

1. Untuk menentukan rentang skor stres akademik siswa, kategori sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah, maka peneliti memodifikasi rumus J. Supranto (dalam Ririn Karvina : 2014) dengan menggunakan skor ideal :

$$c = \frac{x_n - x_i}{k}$$

Keterangan :

c = Perkiraan besarnya interval

$x_n$  = Nilai ideal terbesar

$x_i$  = Nilai ideal terkecil

k = Banyak kelas

2. Untuk Persentase dengan menggunakan rumus teknik persentase skor siswa pada setiap indikator Anas Sudijono (2001:40)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

3. Teknik korelasi product moment digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel Untuk menguji pengaruh konseling kelompok dalam penelitian ini, maka digunakan rumus product momen (Sugiyono, 2009 : 228) :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2 y^2}}$$

Keterangan :

r = Korelasi antara dua variabel

$$x_1 = (x_1 - \bar{x}_1)$$

$$x_2 = (x_2 - \bar{x}_2)$$

4. Untuk menguji hipotesa sebagai upaya penarikan kesimpulan dari penelitian ini, apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa, maka digunakanlah rumus uji test (t-test) dalam sugiyono (2009 : 122)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

keterangan

$\bar{x}_1$  = rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  = rata-rata sampel 2

$s_1$  = simpangan baku sampel 1

$s_2$  = simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  = Varians sampel 1

$s_2^2$  = Varians sampel 2

r = korelasi antara dua variabel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran tingkat stres akademik siswa kelas X SMA N 2 Siakhulu sebelum dilaksanakan konseling kelompok.

Berdasarkan tolok ukur diatas, maka diperoleh gambaran tingkat stres akademik siswa sebelum pelaksanaan konseling kelompok, sebagai berikut :

Tabel 5 : Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum Konseling Kelompok

| NO | Kategori      | Skor    | F  | %      |
|----|---------------|---------|----|--------|
| 1. | Sangat tinggi | 104-128 | 0  | 0%     |
| 2. | Tinggi        | 80-103  | 15 | 50%    |
| 3. | Sedang        | 56-79   | 14 | 46,67% |
| 4. | Rendah        | 32-55   | 1  | 3,33%  |
|    | Jumlah        |         | 30 | 100%   |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015



Berdasarkan tabel diatas maka ditemukan sebanyak 50% siswa yang mengalami stres akademik tinggi, 46,67% siswa mengalami stres akademik sedang dan 3,33% siswa berada di stres akademik kategori rendah.

### **Gambaran Dinamika Pada Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Rangka Pengurangan Stres Akademik Siswa.**

#### **a. Kelompok 1**

Pertemuan ke : 1  
 Tanggal : Rabu/23 April 2015  
 Materi : Masalah Siswa

---

##### **1. Aspek Observasi : Partisipasi Kelompok**

###### **Deskripsi :**

Kehadiran anggota kelompok dalam konseling kelompok pertemuan pertama ini sudah lengkap, yang berjumlah 10 orang. Partisipasi anggota kelompok pada pertemuan pertama ini hanya 3 orang yang mau mengeluarkan pendapatnya. Yakni RH, SH dan GR. Tujuh anggota lainnya masih maslu-malu dan tidak percaya diri dalam mengelurakna pendapat yaitu BS,NY,ER,WA,MS,US,dan AS. Pada saat PK membuka konseling kelompok dengan sistematis seluruh anggota kelompok dapat mengikuti dengan baik. Tidak ada yang permisi dan segala hal yang tidak penting lainnya. Anggota kelompok terlihat antusias mengikuti konseling.

Pada kegiatan inti, PK menanyakan kepada anggota kelompok tentang masalah apa yang sednga dihadapinya dan mengganggu aktifitas akademik hanya satu anak yang merespon dengan cepat yaitu RH. PK meminta RH untuk menceritakan masalahnya. Berikut RH mengungkapkan masalahnya *“Saya memiliki masalah di kelas bu. Saya tidak bisa memperhatikan guru di depan saat menerangkan pelajaran. Dan saya juga tidak mengerti dengan pelajarannya bu.”*

Dan tidak ada satupun anggota kelompok yang memberikan tanggapan. PK menanggapi permasalahan yang dialami RH dengan melakukan probing *“oke, kalau ibu boleh tau, apa yang menjadi faktor penyebabnya RH ?”*. RH melanjutkan keterangannya *“iya bu, saya kan duduk di paling belakang bu. jadi teman-teman yang diblakang tu sering ngajakin saya ngobrol bu atau kadang ajakin main.”* . Respon dari anggota kelompok masih belum terlihat. WA terlihat ingin mengemukakan argumen, tetapi tidak percaya diri. PK menunjuk salah seorang anggota kelompok untuk mengemukakan argumennya. PK *“ WA mau menanggapi, silahkan”*. WA memberikan tanggapan atas masalah RH *“kalau kamu diajakin ngobrol, kamu layani dia ?*. RH langsung memberikan tanggapannya *“ya iyalah, kalau orang bertanya tugas kita ya menjawab”*. Kelompok masi terlihat hening. Dan PK menuntun anggota untuk mengemukakan argumennya. Dan kemudian GR mengacungkan tangan dan mengemukakan argumennya *“dimana pun kita duduk pasti ada godaan-godaannya. Mnurut saya bu, kita masa bodoh aja. Kalau kita*

---

*tidak melayani teman-teman yang mengajak kita ngobrol, teman itu akan diam sendiri. Kalau kita layani dia ngobrol, nantik akan panjang urusannya bu, kelas jadi ribut, kitanya kenak marah sama guru.”* PK membahas secara tuntas permasalahan tersebut. Seluruh anggota kelompok mengikuti dengan baik.

2. Dinamika Kelompok :

Dinamika pada pertemuan pertama ini kurang dinamis karena masih terfokus kepada PK yang memancing anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapatnya karena tujuh orang dari anggota kelompok masih kurang percaya diri untuk berinteraksi . Ini terlihat pada percakapan PK menunjuk salah satu anggota kelompok untuk mengemukakan argumennya. PK : *(menunjuk salah satu anggota kelompok) bagaimana dengan NY?*

NY : *ya seya setuju dengan GR bu. kita yang membatasi diri kita sendiri.*

3. Suasana Kelompok :

Suasana kelompok pada pertemuan pertama ini kurang menyenangkan. Karena masih ada tujuh siswa yang bingung, gerogi, kaku dan pasif sehingga selama konseling kelompok suasana agak sedikit tegang, dan mereka lebih memperhatikan temnnya bicara dan kurang fokus saat temannya menanggapi.

4. Interaksi anggota kelompok :

Anggota kelompok yang aktif hanya 3 orang yakni RH, SH dan GR. Dan tujuh siswa lainnya masih belum aktif yakni BS, NY, ER, WA, MS, US, dan AS. Mereka mengeluarkan pendapat ketika PK memintanya untuk berpendapat. Intraksi antar sesama siswa dalam kelompok terjalin baik, ini terlihat siswa saling bercanda saat diberikan games ice beraking. Siswa bertepuk tangan dan tertawa bersama-sama.

### **Gambaran tingkat stres akademik siswa kelas X SMA N 2 Siakhulu sesudah dilaksanakan konseling kelompok.**

Berdasarkan tolok ukur diatas, maka diperoleh gambaran tingkat stres akademik siswa setelah diadakan konseling kelompok sebagai berikut ;

Tabel 4.18 : Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Sesudah Konseling Kelompok

| NO | Kategori      | Skor    | F  | %      |
|----|---------------|---------|----|--------|
| 1. | Sangat tinggi | 104-128 | 0  | 0%     |
| 2. | Tinggi        | 80-103  | 3  | 10%    |
| 3. | Sedang        | 56-79   | 16 | 53,33% |
| 4. | Rendah        | 32-55   | 11 | 36,67% |
|    | Jumlah        |         | 30 | 100%   |

*Sumber : Data Olahan Penelitian 2015*

Berdasarkan tabel diatas maka ditemukan sebanyak 10% berada di kategori tinggi, 53,33% berada dikategori sedang, dan 36,67% berada di kategori rendah.

### Perbedaan tingkat stres akademik siswa kelas X SMA N 2 Siakhulu sebelum dan sesudah bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini data yang akan dianalisis untuk uji t adalah tentang jumlah skor setiap siswa dari 30 orang siswa dalam menjawab skala stres akademik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

#### Simpangan Baku:

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2}{(n-1)}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum(x_{12})}{n-1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{3345,72}{30-1}}$$

$$S_1 = \sqrt{115,37}$$

$$S_1 = 10,74$$

#### Sebelum

$$\sum X_1 = 2308$$

$$\bar{X}_1 = 76,93$$

$$S_1 = 10,74$$

$$S_{1^2} = (10,74)^2 = 115,35$$

#### Simpangan Baku :

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum(X_2 - \bar{X}_2)^2}{(n-1)}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum(x_{22})}{n-1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{3479,62}{30-1}}$$

$$S_1 = \sqrt{119,96}$$

$$S_1 = 10,95$$

#### Sesudah

$$\sum X_2 = 1837$$

$$\bar{X}_2 = 61,23$$

$$S_1 = 10,95$$

$$S_{1^2} = (10,95)^2 = 119,90$$

Korelasi stres akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok :

$$r_{x_1, x_2} = \frac{\sum x_1, x_2}{\sqrt{(\sum x_1^2)(\sum x_2^2)}}$$

$$r_{x_1, x_2} = \frac{1721,77}{\sqrt{3345,72 \times 3479,62}}$$

$$r_{x_1, x_2} = \frac{1721,77}{\sqrt{11641834,23}}$$

$$r_{x_1, x_2} = \frac{1721,77}{3412,01}$$

$$r_{x_1, x_2} = 0,505$$

$$r^2 = 0,505^2$$

$$r^2 = 0,255$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas didapat bahwa koefisien korelasi antara  $x_1, x_2$  adalah sebesar 0,505. Interpretasi koefisien terhadap hasil perhitungan diatas berdasarkan tabel interpretasi nilai r (Sugiyono : 2009) dikategori SEDANG.

Harga-harga tersenut dimasukkan ke  $t_{hitung}$  :

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)\right)}$$

$$t_{hitung} = \frac{76,93 - 61,23}{\sqrt{\left(\frac{115,35}{30} + \frac{119,90}{30} - 2(0,50)\left(\frac{10,74}{\sqrt{30}}\right)\left(\frac{10,95}{\sqrt{30}}\right)\right)}$$

$$t_{hitung} = \frac{15,7}{\sqrt{\left(\frac{235,25}{30} - 1(1,96)(1,99)\right)}}$$

$$t_{hitung} = \frac{15,7}{\sqrt{(7,84 - 3,90)}}$$

$$t_{hitung} = \frac{15,7}{\sqrt{3,94}}$$

$$t_{hitung} = 7,93$$

Untuk uji dua fiha (two tail test) harga  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$ , yaitu dari perhitungan “t” test, terlihat bahwa hasil  $t_{hitung}$  sebesar 7,93, maka dengan dk :

$$dk = n_1 + n_2 - 2$$

$$dk = 30 + 30 - 2$$

$$dk = 58$$

Dengan dk = 58 dan bila taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5% maka  $t_{tabel} = 2,000$ . Maka dapat dilihat harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf 5% ( $7,93 > 2,000$ ). Dengan demikian  $H_a$  diterima yang berarti dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan pengurangan stres akademik siswa antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok di kelas X SMA N 2 Siakhulu.

### **Pengaruh Konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa kelas X SMA N 2 Siakhulu tahun pelajaran 2014/2015.**

Dalam analisis koerlasi (hubungan) terdapat suatu angka yang disebut dengan koefisien determinasi, yang besarnya adalah kuadrat dari koefisien korelasi ( $r^2$ ).

Dari perolehan koefisien korelasi yakni 0,505 maka koefisien determinannya adalah  $r^2 = 0,505^2 = 0,255$ . Sumbangan didapat dari hasil determinan koefisien dikali 100% . Hal ini berarti besar sumbangan yang diberikan layanan konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa kelas X SMA N 2 Siakhulu tahun pelajaran 2014/2015 yakni sebesar 25,5%.

Pada bab ini akan dilakukan pembahasan terhadap hasil analisa data yang peneliti temukan terhadap pengurangan stres akademik siswa melalui layanan konseling kelompok. dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi tiga kelompok. Dari 30 orang siswa, dibagi kedalam tiga kelompok dan setiap kelompok ad sepuluh anggota.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa dominan di kategori tinggi dan sedang. Hal ini terlihat jelas di fenomena dilapangan bahwa sebagian siswa mengalami gejala-gejala yang stres akademik yang telah dibahas di bab sebelumnya. Hal ini juga di perkuat oleh hasil pre-test yang dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran stres akademik.

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat diketahui gambaran tingkat stres akademik siswa sesudah diberikan konseling kelompok. siswa dominan berada di kategori sedang dan rendah, namun masih ada juga sebagian siswa yang menempati kategori tinggi, tetapi skor yang di peroleh setelah dilakukan konseling kelompok menurun walaupun siswa tersebut berada di kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dengan menggunakan uji “t” maka diperoleh perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok. Hal ini sesuai dengan teori menurut Prayitno (2004) tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal yang menghambat dan mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diungkapkan dalam berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara optimal.

Dari hasil pengolahan data menggunakan koefisien korelasi ( $r$ ) maka diperoleh pengaruh konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa. Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi maka diperoleh determinasi korelasi ( $r^2$ ) yang di masukkan kedalam rumus persentase yang berarti sumbangn layanan konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa adalah sebesar 25,5%.

Penelitian yang peneliti lakukan tentang Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Stres Akademik siswa sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh para ahli yang telah dibahas pada bab dua. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mardia Bin Smith (Jurnal Pendidikan Vol.8 No.1, 2011) tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Kiki Elistina (2014) dengan judul Konseling Kelompok terhadap Siswa dalam mengatasi kesulitan belajar di SMPN 3 Depok yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sebagaimana dipaparkan di bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat stres akademik siswa sebelum diadakan konseling kelompok sebagian besar berada di kategori tinggi dan sedang. Tingkat stres akademik yang dialami siswa dominan pada kategori tinggi.
2. Gambaran dinamika pada pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan awal siswa masih canggung dan belum terbiasa dengan kegiatan layanan tersebut. Pelaksanaan konseling kelompok secara *continue* memberikan perbedaan yang sangat signifikan. Siswa aktif dalam kegiatan layanan tersebut.

3. Gambaran tingkat stres akademik siswa sesudah dilaksanakan konseling kelompok sebagian besar berada di kategori sedang dan rendah. Tingkat stres yang dialami siswa dominan pada kategori rendah.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa.
5. Terdapat pengaruh positif yang signifikan sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa.

## REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang pengaruh konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik siswa kelas X di SMA N 2 Siakhulu tahun pelajaran 2014/2015, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah, kepala sekolah, walikelas, guru-guru dan staff administrasi sekolah agar dapat ikut bekerjasama untuk memasyarakatkan program maupun program dan kegiatan BK yang ada disekolah.
2. Kepada konselor agar dapat terus melaksanakan program BK disekolah dengan *continue* agar siswa dapat berkembang secara optimal, khususnya yang berhubungan dengan stres akademik melalui layanan konseling kelompok yang sudah disusun peneliti.

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih mendalam lagi yang berkenaan tentang stres. Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres Hubungan Interpersonal”

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kedua pembimbing saya yaitu bapak Drs. Raja Arlizon, M. Pd dan ibu Dra. Tri Umari, M. Si yang tidak mengenal waktu dalam membimbing saya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan karya tulis ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2002. *Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Dewa Ketut Sukardi. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dewi Novita Sari. 2012. *Hubungan Antara Stres Terhadap Guru dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Diakses pada tanggal 5 Maret 2015 jam 08.02 WIB
- Dwi Nur Rachmah. 2013. *Hubungan self efficacy, coping stres dan prestasi akademik*. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan. Diakses pada tanggal 5 maret 2015 jam 08.05 WIB.
- Faridah Ainur Rohmah. *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi*. Vol3. No1. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Diakses pada tanggal 15 Juni 2015.

- Faridah Nurmaliyah. 2014. *Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction*. Vol2 No3 hal 273-282 September 2014 SMA Laboratorium UM. Malang. Diakses pada tanggal 5 Maret 2015 jam 08.01 WIB.
- Kiki Elistina. 2014. *Konseling Kelompok terhadap Siswa dalam mengatasi kesulitan Belajar*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Psikologi. Yogyakarta. Diakses pada tanggal 15 Juni 2015.
- Kompasiana. *Analisis Bunuh Diri*. 10 November 2014. Diakses pada tanggal 30 Maret 2015 jam 11.00 WIB.
- L.H Wulandari. 2011. *Gambaran stres dibidang akademik pada pelajar sindrom hurriedchild di sekolah Candra Kusuma*. Universitas Sumatera Utara : Repository USU ac.id. diakses pada tanggal 5 Maret 2015 jam 10.18.
- Mardia Bin Smith. *Pengaruh Konseling kelompok terhadap disiplin belajar siswa di SMAN Atinggola*. Vol8 No1 Maret 2011. Diakses pada tanggal 15 Juni 2015.
- Mayyane. 2011. *Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011*. PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Diakses pada tanggal 5 Maret 2015 jam 08.03 WIB.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung : PT Reamaja Rosdakarya.
- Nadia Putri. 2014. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kompetensi Siswa Kelas X Sains SMAN 12 Pekanbaru Tahun Ajaran 2013/2014*. FKIP Universitas Riau. Riau.
- Nadya Naviska. 2012. *Gambaran Mekanisme coping siswa kelas 3 SMA di SMAN 1 Purwakarta Tahun ajaran 2011/2012 menjelang UN*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 5 Maret 2015.
- Nana Sudjana. 1989. *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Bandung : Sinarbaru
- Norma Rustyani Winajah. 2013. *Hubungan Antara Locus Of Control dengan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMAIT As-Syfa oarding School Subang Tahun Ajaran 2012/2013*. Universitas Pendidikan Indonesia. Repository.Upi.Edu : Perpustakaan.upi.edu. diakses pada tanggal 5 Maret 2015. Jam 8.30 WIB.
- Nyoman Wibawa Adi Krisna dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. 2013. *Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar menjelang Ujian Nasional berdasarkan strategi coping stres*. Fakultas kedokteran Universitas Udayana. Jurnal psikologi Udayana vol.1 No.3,138-150. Diakses pada tanggal 5 Maret 2015.
- Oseatiarla A. K dkk. 2012. *Gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran. Diakses pada tanggal 18 Maret 2015 jam 13.00 WIB.
- Prayitno. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rafidah et.al. 2009. The Impact of perceived stress and stress factors on academic performance of Pre-Diploma Science Students. A Malaysia study; Journal of scientific research in education, vol2 (1), 13-26.
- Rahmaini Fatimah Sabra. 2014. *Study Deskriptif mengenai stress appraisal dan coping stress terhadap tuntutan akademik pada siswa SMA X di Bandung*. Universitas Padjajaran. Pustaka Unpad.ac.id. Diakses pada tanggal 5 Maret 2015 jam 8.16 WIB.
- Saifudin Azwar. 2003. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar