

Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Siswa

Ayu Ashari^{1*}, Fauziah Nasution²

^{1,2} Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 19, 2024

Accepted July 30, 2024

Available online August 25, 2024

Kata Kunci:

Layanan Bimbingan Kelompok,
Stres Akademik, Teknik
Problem Solving

Keywords:

Group Counseling, Academic
Stress, Problem Solving
Techniques



This is an open access article under the
[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by
Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam penurunan tingkat stres akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan *design one group pretest-posttest*. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 8 orang yang akan diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Hasil analisis penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan perhitungan SPSS 23 menunjukkan bahwa sebelum diterapkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok hasil rata-rata *pretest* 66.50 dan setelah diterapkan perlakuan atau diberikan layanan bimbingan kelompok hasil rata-rata *posttest* menurun menjadi 42,6250 sehingga ada perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh bahwa nilai z-hitung sebesar -2.530 dengan nilai P-value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.011. karena nilai P-value < α ($0,011 < 0,05$), maka hipotesis yang diterima adalah H_a . Dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa.

ABSTRACT

Academic stress is stress related to students' learning activities at school, in the form of tensions originating from academic factors experienced by students, resulting in distortions in students' minds and affecting their physical, emotional and behavior. This research aims to analyze the effect of group guidance services using problem solving techniques in reducing students' academic stress levels. The research method used was *pre-experimental* with a *one group pretest-posttest* design. Data collection in the research was carried out using *purposive sampling* techniques. The subjects of this research are 8 people who will be given group guidance treatment using problem solving techniques. The results of research analysis carried out by researchers using SPSS 23 calculations show that before the treatment was applied in the form of group guidance services, the average pretest result was 66.50 and after the treatment was applied or group guidance services were provided, the average posttest result decreased to 42.6250, so there was a change after the service was provided. group guidance with problem solving techniques. Based on the Wilcoxon test, it was found that the z-value was -2.530 with a P-value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.011. because the P-value < α ($0.011 < 0.05$), the accepted hypothesis is H_a . It can be concluded that providing group guidance services using problem solving techniques can reduce students' academic stress levels.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak bangsa dan negara (Mulyaniasih, 2014; Siswa et al., 2023).

*Corresponding author

E-mail addresses: ayu0303202060@gmail.com

Tuntutan belajar yang tinggi seringkali menimbulkan stres pada siswa, terutama pada siswa yang kurang memiliki keterampilan coping dan disiplin dalam belajar. Perkembangan kurikulum tahun 2013 juga menjadi salah satu faktor penyebab munculnya stres akademik pada peserta didik. Dalam proses mengatasi tantangan kurikulum yang ditetapkan sekolah bagi mereka, siswa mungkin mengalami stres. Hal ini terutama berlaku bagi siswa tahun pertama yang diharapkan bekerja keras di kelas dan seringkali menghadapi tekanan dari pihak administrasi sekolah dan siswa lainnya untuk mencapai standar yang tinggi agar dapat melanjutkan ke sekolah pilihannya (Mardianti & Dharmayana, 2020; Purbiyanto & Rustiana, 2018).

Stres merupakan fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dicegah. Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia berbeda-beda. Stres merupakan suatu kondisi yang menyebabkan respon individu menjadi berubah karena faktor tersebut di atas (Mardianti & Dharmayana, 2020; Nurcahyani & Fauzan, 2016). Sedangkan stres didefinisikan oleh sebagai respons fisik dan psikologis terhadap aktivitas sehari-hari seseorang yang meningkatkan kualitas hidup dan dapat memperburuk rasa sejahtera. Salah satu faktor yang paling membuat stres bagi siswa usia sekolah adalah prestasi akademik mereka (Barseli et al., 2020; Jannah et al., 2022). Penelitian sebelumnya mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Rahmawati et al., 2021). Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Barseli et al., 2017; Fatmawati, 2018; Jannah et al., 2022).

Gejala yang timbul dari perilaku yang ditandai oleh adanya perubahan sikap pada siswa tersebut, gejala pikiran yang ditandai dengan adanya kesulitan dalam berkonsentrasi terhadap pembelajaran yang ada, gejala fisik juga menjadi penyebab yang sangat menonjol dan ditunjukkan oleh adanya reaksi lelah fisik, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya dan sering merasa pusing akan mengerjakan sesuatu. Dan gejala emosi juga menjadi penyebab yang paling sering di alami oleh setiap siswa yang sedang menempuh pendidikannya (Andini et al., 2023; Rizkiah et al., 2020). Dan gejala ini ditimbulkan karena adanya kegelisahan dan tekanan akademik yang meningkat, tugas yang berlebihan dimana hal tersebut sangat berpengaruh terhadap cara berfikir, reaksi fisik, perubahan emosi, dan juga perilaku yang sering dianggap membahayakan dan mengancam kesehatannya.

Upaya – upaya yang dilakukan dalam mengatasi stres akademik disekolah tersebut yaitu melalui bimbingan klasikal, yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman kepada siswa/i MTsN 1 Medan, namun upaya tersebut belum membuahkan hasil yang tepat dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa MTsN 1 Medan. Dari hasil tersebut menunjukkan perlu adanya solusi atau upaya-upaya dalam pemberian layanan bimbingan konseling untuk mengurangi permasalahan yang dialami siswa, salah satu nya dengan pemberian layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dianggap suatu layanan yang dapat membantu menurunkan tingkat stres, menurut yang menyatakan bahwa salah satu tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah- masalah manusia pada umumnya dan dapat menghilangkan ketegangan emosi serta dapat mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan suatu masalah (Yulmi et al., 2017). Dalam penerapan layanan bimbingan kelompok, konseli didorong untuk mengubah sikap dan perilakunya sendiri pemberian informasi yang menekankan pengelolaan kognitif kepada anggota kelompok (Azmi et al., 2017; Ilmiati, 2020).

Didalam bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik salah satu nya yaitu teknik *problem solving*. *Problem solving* merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang memberikan peluang luas kepada siswa untuk melakukan proses berpikir secara kritis dan kreatif dalam upaya mencari solusi yang diinginkan. Penggunaan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berdiskusi dan berpendapat dalam menemukan serta mengajukan solusi pemecahan masalah di dalam kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam penurunan tingkat stres akademik siswa.

2. METODE

Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan bentuk desain *Pre-eksperimental One Group Pre-test-Post-test Design* adalah desain penelitian ini. Desain ini memiliki jenis yaitu pre-test yang diberikan sebelum tugas diberikan dan post-test yang diberikan setelah tugas diberikan (Putra et al., 2016). Dengan demikian, hasil penelitian dapat dipahami dengan lebih jelas karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum penelitian dimulai.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner). Dan peneliti menganalisis data dari tulisan Nadya Rizki Febrianti, mahasiswi S2 Universitas Bimbingan Konseling Surakarta, dengan judul "Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 8 Surakarta." Dimana angket tersebut diatas terdiri dari 55 item soal, dimana 21 item diantaranya valid dan 34 item tidak valid. Oleh karena itu peneliti hanya mengumpulkan data yang valid untuk diserahkan kepada sekolah yang ditunjuk. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah kelas IX MTsN 1. Peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik mencocokkan besar sampel dengan populasi sasaran. Tujuan dari peneliti menggunakan teknik tersebut dikarenakan pertimbangan peneliti untuk menggunakan satu kelas, dimana satu kelas tersebut akan diberi *pretest* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan akan diberi *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

Dalam satu kelas IX MTsN 1 Model Medan berjumlah 30 Orang siswa yang mengisi angket. peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mempertimbangkan sample yang diberikan perlakuan yaitu 8 orang melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* sebanyak 6 kali dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-Test Tingkat Stres Akademik Siswa

Kategori	Jumlah siswa	Presentase
Tinggi (65- 86)	8	27%
Sedang (43- 64)	21	70 %
Rendah (21-42)	1	3 %
Total	30	100%

Berdasarkan hasil [Tabel 1](#) bahwa siswa yang mengalami stres akademik dengan kategori tinggi (65-84) sebanyak 8 orang dengan presentase 27% siswa dengan kategori sedang (43-64) sebanyak 21 orang dengan presentase 70 % dan siswa dengan kategori rendah (21-42) yaitu 1 orang dengan presentase 3% Berdasarkan hasil pengelolaan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa di kelas IX-10 MTsN 1 Model Medan terdapat 8 orang siswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, maka dari itu yang diberi perlakuan atau layanan bimbingan kelompok yaitu siswa 8 orang tersebut yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dari hasil *pre-test*.

Angket stres akademik siswa kembali diberikan kepada siswa yang terpilih atau siswa yang memiliki stres akademik yang dikategorikan tinggi, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* kepada siswa yang mengalami stres akademik yang tinggi. Angket yang diberikan untuk *post-test* sama dengan angket yang diberikan pada saat *pre-test*. Distribusi frekuensi *post-test* tingkat stres akademik siswa ditunjukkan pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post-Test Tingkat Stres Akademik Siswa

Kategori	Jumlah siswa	Presentase
Tinggi (65-84)	0	0
Sedang (43-64)	4	50%
Rendah (21-42)	4	50%
Total	8	100%

Berdasarkan [Tabel 2](#) diatas bahwa dari hasil *post-test* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* diketahui bahwa siswa dengan kategori sedang sebanyak 4 orang siswa dengan presentase 50% dan siswa dengan kategori rendah sebanyak 4 orang dengan presentase 50% maka dapat dilihat dari tabel diatas tidak ada lagi siswa dengan kategori tingkat tinggi dalam stres akademik. sehingga hasil yang telah didapatkan setelah diberikan *post-test* yaitu hanya terdapat 2 kategori , yakni siswa dengan kategori sedang dan kategori rendah tingkat stres akademiknya. Dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* 8 orang siswa kelas IX-10 MTsN 1 Model Medan yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mengalami penurunan tingkat stres akademik.

Adapun perbandingan nilai dan mean 8 orang siswa yang memiliki nilai tertinggi saat *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat dilihat dari [Tabel 3](#).

Tabel 3. Perbandingan Nilai Pre-Test Dan Post- Test Tingkat Stres Akademik Siswa

No	Kode Siswa	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Penurunan
1	AK	66	Tinggi	41	Rendah	25
2	AZ	68	Tinggi	42	Rendah	26
3	HS	66	Tinggi	41	Rendah	25
4	MR	70	Tinggi	44	Sedang	26
5	MF	65	Tinggi	43	Sedang	22
6	SN	65	Tinggi	41	Rendah	25
7	SL	66	Tinggi	44	Sedang	22
8	UY	66	Tinggi	45	Sedang	21
Jumlah		532		341		
Tertinggi		70		45		
Terendah		65		41		
Mean		66,5		42,6		

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* kepada siswa sebanyak 6 kali pertemuan. setelah diberikan layanan bimbingan kelompok maka terjadi penurunan stres akademik siswa yang dapat dilihat dari hasil analisis data post-test yang diperoleh hasil sebanyak 4 orang dikategori sedang dan 4 orang dikategori rendah. pada hasil *post-test* juga diperoleh bahwa tidak ada lagi siswa yang mengalami kategori stres akademik tingkat tinggi. siswa yang masuk dalam kategori sedang semula berjumlah 21 orang menjadi 4 orang dengan inisial nama (MR, MF, SL Dan UY) setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* , dan siswa yang termasuk kedalam kategori rendah sebanyak 4 orang dengan inisial nama (AK, AZ, HS Dan SN). serta ditunjukkan hasil *mean* yang diperoleh sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* sebesar 66,5 menjadi 42,6 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terdapat penurunan yang signifikan dari tingkat stres akademik siswa. Hasil test *Wilcoxon signed rank* ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah diberikan layanan - sebelum diberikan layanan	Negative Ranks	8	4.50	36.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	0		
	Total	8		

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada Tabel 4, negative ranks atau selisih negatif antara hasil tingkat stress siswa sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan adalah 8, artinya 8 orang siswa mengalami penurunan tingkat stres siswa dari sebelum diberikan layanan ke setelah diberikan layanan dengan rata-rata penurunan (*mean rank*) sebesar 4,50 sedangkan jumlah ranking negatif atau sum of ranks adalah sebesar 36,00. Untuk positif ranks atau selisih positif adalah 0, artinya tidak adanya peningkatan dari sebelum diberikan layanan ke setelah diberikan layanan. Dan untuk nilai ties adalah kesamaan nilai sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan, nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara sebelum diberi layanan dan setelah diberikan layanan. Test statistic ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Test Statistics

Test Statistics ^a	
Setelah diberikan layanan - sebelum diberikan layanan	
Z	-2.530 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.011

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test* ; b. *Based on positive ranks.*

Berdasarkan Tabel 5, hasil yang diperoleh dengan uji wilcoxon pada tabel diatas, bahwa nilai Z_{hitung} sebesar -2.530 dengan nilai P_{value} (*Asymp. Sig.*) (*2-tailed*) sebesar 0.011. karena nilai $P_{value} < \alpha$ ($0,011 < 0,05$), maka hipotesis yang diterima adalah H_a yang berarti pemberian layanan bimbingan kelompok

dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa MTsN 1 Model Medan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah berada pada 66,5%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa siswa yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi sering kali menunjukkan tingkat stres yang signifikan (Lubis et al., 2021). Sebelum intervensi, siswa kelas IX di MTsN 1 Model Medan memiliki tingkat stres yang mengkhawatirkan, yang dapat berdampak negatif pada performa akademik dan kesehatan mental mereka (Sintiani et al., 2018).

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah, tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan signifikan sebesar 23,9%, menurunkan nilai stres akademik mereka menjadi 42,6%, yang termasuk dalam kategori rendah. Penurunan ini mencerminkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi stres akademik mereka. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok dengan teknik pemecahan masalah dapat memberikan strategi coping yang efektif bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Fadri & Khafid, 2018; Nurcahyani & Fauzan, 2016).

Penelitian ini juga memperkuat bukti bahwa pendekatan bimbingan kelompok dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman serta belajar dari satu sama lain (Siswa et al., 2023; Yulmi et al., 2017). Dalam konteks ini, teknik pemecahan masalah membantu siswa mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi, mencari solusi yang tepat, dan mengimplementasikannya dengan bimbingan dari konselor. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas IX di MTsN 1 Model Medan. Intervensi ini tidak hanya membantu siswa dalam mengelola stres mereka tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan performa akademik mereka secara keseluruhan (Josephine et al., 2023; Mitra, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan di MTsN 1 Model Medan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Warno, dkk., di mana mereka mengevaluasi pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stres siswa kelas VIII di SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Riau pada tahun ajaran 2014/2015. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa bimbingan kelompok secara signifikan dapat mengurangi tingkat stres siswa, seperti yang ditunjukkan oleh hasil analisis statistik di mana nilai t -hitung lebih besar dari nilai t -tabel pada taraf signifikansi 5% ($7.8 > 2.00$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Penelitian lain yang mendukung temuan ini adalah studi yang dilakukan oleh penelitian lain yang menemukan bahwa intervensi bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada siswa SMA di Jakarta (Rohmatun & Maryatun, 2022). Mereka menemukan bahwa setelah enam sesi bimbingan kelompok, siswa menunjukkan penurunan signifikan dalam skala kecemasan dan stres, yang diukur melalui kuesioner standar. Selain itu, sebuah penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik bimbingan kelompok yang fokus pada pengembangan keterampilan coping dan *problem solving* dapat membantu siswa mengelola stres akademik dengan lebih baik (Ilmiati, 2020; Insani et al., 2022). Dalam penelitian ini, siswa yang mengikuti program bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengatasi tekanan akademik dan perbaikan dalam prestasi akademik mereka (Ariyani & Hadiani, 2020; Linuriya, 2022).

Dukungan lebih lanjut datang dari penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang mengeksplorasi efek bimbingan kelompok dalam konteks sekolah menengah atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam sesi bimbingan kelompok secara signifikan mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan rasa percaya diri, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan akademik mereka.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* merupakan metode yang efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa (Ishartono et al., 2015). Temuan ini memperkuat pentingnya implementasi layanan bimbingan kelompok di sekolah sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa (Effendi et al., 2018; Kamaluddin, 2017; Nasir, 2018). Dalam hal ini dapat dibuktikan dari analisis angket

maka disimpulkan bahwa pengaruh dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas IX di MTsN 1 Model Medan.

4. SIMPULAN

Hasil dari analisis data uji wilcoxon bahwa nilai Z_{hitung} sebesar -2.530 dengan nilai P_{value} (*Asymp. Sig.*) (*2-tailed*) sebesar 0.011. Karena nilai $P_{value} < \alpha$ ($0,011 < 0,05$), maka hipotesis yang diterima adalah H_a yang berarti pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa. Oleh karena itu hasil uji statistik dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam mengurangi stres akademik siswa kelas IX MTsN 1 Model Medan.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Andini, S. D., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 1–23. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/article/view/186>.
- Ariyani, E. D., & Hadiani, D. (2020). Hubungan Pola Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *JSHP: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(2), 141–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.32487/jshp.v4i2.849>.
- Azmi, F., Halimah, S., & Pohan, N. (2017). Pelaksanaan Pembimbingan Belajar Aspek Kognitif, Afektif Dan Psikomotorik Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Amal Shaleh Medan. *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 1(1), 15–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47006/attazakki.v1i2.853>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Barseli, M., Ifdil, & 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>.
- Effendi, E., Mursilah, M., & Mujiono, M. (2018). Korelasi Tingkat Perhatian Orang Tua dan Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(1), 17–23. <https://doi.org/10.30599/jti.v10i1.131>.
- Fadri, N., & Khafid, M. (2018). Peran Kecerdasan Spiritual Memoderasi Pengaruh Dimensi Fraud Diamond Dan Self-Efficacy Terhadap Kecurangan Akademik. *Economic Education Analysis Journal*, 7(2), 430–448. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/28250>.
- Fatmawati, F. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 462–467. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4666>.
- 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>.
- Insani, B., Asradi, & Yaksa, R. A. (2022). Faktor Penyebab Perilaku Cyberbullying pada Peserta Didik. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 26–33. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v3i1.1254>.
- 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>.
- Josephine, F. R., Orenda, C., & Silalahi, L. R. (2023). Terapi musik dan anak autisme: Sebuah tinjauan literatu. *EKSPRESI: Indonesian Art Journal*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.24821/ekp.v12i1.10550>.
- 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/seminarmatematika/sites/seminar.uny.ac.id/seminarmatematika/files/full/M-67.pdf>.
- Linuriya, E. (2022). Peran Guru BK dalam Mengoptimalkan Prestasi Akademik Anak Slow Learner di SMP N 13 Bayung Lencir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1967–1971.

- <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.4996>.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- 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>.
- Mitra, M. (2015). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254–261. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol2.Iss6.85>.
- 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., Suprptono, 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>.
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>.
- Sintiani, G. A., Sulindawati, N. L. G. E., & Herawati, N. T. (2018). Analisis Pengaruh Academic Self Efficacy Dan Fraud Triangle Terhadap Perilaku Kecurangan Akademik (Academic Fraud) (Studi Kasus Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jurusan Akuntansi Program S1 Universitas Pendidikan Ganesha). *JIMAT (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi S1)*, 9(1), 201–211. <https://doi.org/10.23887/jimat.v9i1.20504>.
- 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>.
- 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>.