

PENGARUH TEKNIK REEDUKASI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII

Dinda Tri Ayuni¹, Farida Herna Astuti², Sarilah³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: dindatriayuni02@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami siswa pada jenjang sekolah menengah pertama akibat tuntutan belajar, tekanan nilai, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani secara tepat dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan teknik reedukasi terhadap tingkat stres akademik siswa kelas VIII di SMPN 1 Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen berupa *One Group Pretest–Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari total populasi 63 siswa berdasarkan hasil pengukuran awal tingkat stres akademik. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik reedukasi yang dilaksanakan dalam tiga sesi pertemuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket stres akademik berbasis skala Likert, sedangkan analisis data menggunakan uji *t* untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 7,84 lebih besar dibandingkan nilai *t* tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan 7. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik reedukasi memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Dengan demikian, teknik reedukasi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi intervensi dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Kata Kunci: Teknik Reedukasi, Stres Akademik, Siswa SMP

ABSTRACT

Academic stress is one of the psychological problems frequently experienced by students at the junior high school level due to learning demands, pressure to achieve high grades, and expectations from both the school environment and family. If not properly addressed, this condition may lead to decreased learning motivation and students' psychological well-being. This study aims to analyze the effect of the reeducation technique on the level of academic stress among eighth-grade students at SMPN 1 Sumbawa Besar in the 2024/2025 academic year. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental design with a *One Group Pretest–Posttest Design*. The research subjects consisted of eight students selected through purposive sampling from a total population of 63 students based on the results of the initial academic stress assessment. The treatment was provided through group counseling services using the reeducation technique conducted in three sessions. Data were collected using an academic stress questionnaire based on a Likert scale, while data analysis was carried out using a *t-test* to compare scores before and after the treatment. The results of the analysis showed that the calculated *t* value was 7.84, which was higher than the *t* table value of 2.365 at a 5% significance level with 7 degrees of freedom. These findings indicate that the application of the reeducation technique has a significant effect in reducing students' academic stress.

Therefore, the reeducation technique can be considered an alternative intervention strategy in group counseling services to help students manage academic pressure more adaptively.

Keywords: *Reeducation Technique, Academic Stress, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering dialami oleh peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan, termasuk pada tingkat sekolah menengah pertama. Kondisi ini muncul ketika tuntutan akademik yang dihadapi siswa melebihi kemampuan mereka dalam mengelola tekanan belajar yang muncul selama proses pendidikan berlangsung. Berbagai aktivitas akademik seperti tugas sekolah yang menumpuk, tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi, serta kompetisi antar siswa dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis peserta didik. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMP dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain beban belajar yang tinggi, dinamika interaksi sosial di sekolah, serta ekspektasi prestasi yang besar dari lingkungan sekitar (Rosanti et al., 2022; Fathiyah, 2022).

Fenomena stres akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik semata, tetapi juga berkaitan dengan proses perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja. Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan dalam aspek emosional, sosial, dan kognitif yang menjadikan mereka lebih sensitif terhadap tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan pembelajaran yang mereka hadapi di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa faktor seperti tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi, persaingan antar siswa, serta harapan dari keluarga maupun lingkungan sekolah dapat menjadi pemicu munculnya stres akademik pada peserta didik (Aprilia et al., 2025). Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam konteks pendidikan, upaya untuk mengatasi stres akademik tidak dapat hanya mengandalkan proses pembelajaran di kelas. Penanganan permasalahan tersebut juga memerlukan dukungan layanan bimbingan dan konseling yang berperan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola tekanan belajar secara lebih adaptif. Layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi preventif maupun kuratif dalam membantu siswa memahami permasalahan yang mereka alami serta menemukan strategi penyesuaian diri yang lebih efektif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling yang dirancang secara sistematis mampu membantu siswa mengurangi tingkat stres yang mereka alami di lingkungan sekolah (Djuuna, 2025; Fitriana, 2025). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan pendidikan.

Salah satu bentuk layanan yang banyak digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, mendiskusikan permasalahan yang dihadapi, serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan siswa memperoleh perspektif baru dalam memandang permasalahan akademik yang mereka alami. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki efektivitas dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan belajar (Abdillah & Nurhayani, 2023). Selain itu, layanan konseling kelompok juga terbukti mampu meningkatkan keterampilan interpersonal siswa yang menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan proses penyesuaian sosial di lingkungan sekolah (Fitriani & Hidayah, 2024).

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, pemilihan pendekatan konseling yang tepat menjadi faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan proses intervensi. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam praktik konseling modern adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini menekankan bahwa respons emosional dan perilaku individu dipengaruhi oleh keyakinan atau pola pikir yang dimiliki individu terhadap suatu peristiwa. Melalui proses konseling yang terstruktur, individu diarahkan untuk mengidentifikasi keyakinan yang tidak rasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif (Purnama et al., 2023). Dengan demikian, pendekatan REBT dapat membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis.

Dalam praktik konseling, pendekatan REBT dapat diterapkan melalui berbagai teknik intervensi yang bertujuan membantu individu mengubah pola pikir yang kurang adaptif. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik reedukasi yang berfokus pada pemberian pemahaman kembali kepada individu mengenai cara memaknai suatu peristiwa yang dialami. Melalui proses ini, individu diarahkan untuk mengevaluasi keyakinan yang tidak rasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional serta konstruktif. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis REBT memiliki potensi yang signifikan dalam membantu siswa mengurangi stres akademik serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan belajar (Omeke et al., 2024). Oleh karena itu, penerapan teknik reedukasi dalam konseling kelompok berpotensi menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik.

Selain melalui intervensi konseling, kemampuan regulasi emosi juga menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik yang mereka alami. Regulasi emosi memungkinkan individu memahami, mengendalikan, serta menyesuaikan respons emosional yang muncul ketika menghadapi situasi yang menekan. Program edukasi yang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi emosi terbukti mampu membantu siswa mengurangi stres akademik sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan belajar (Ulyaa & Musslifah, 2026). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa berbagai pendekatan konseling kelompok, termasuk pendekatan realita, dapat membantu individu mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik (Andini, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang menekankan pada pengembangan keterampilan kognitif dan emosional memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan stres akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di SMPN 1 Sumbawa Besar, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas VIII menunjukkan gejala yang mengarah pada stres akademik. Gejala tersebut antara lain perasaan tertekan akibat banyaknya tugas sekolah, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta perubahan kondisi emosional yang kurang stabil. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan dalam proses pendidikan, yaitu terciptanya lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa, dengan kondisi nyata yang dialami oleh sebagian siswa di sekolah. Meskipun layanan bimbingan dan konseling telah tersedia di sekolah, intervensi yang dilakukan belum secara khusus difokuskan pada penanganan stres akademik melalui pendekatan psikologis yang terstruktur, khususnya melalui penerapan teknik reedukasi dalam konseling kelompok.

Selain itu, berdasarkan kajian terhadap penelitian sebelumnya, sebagian besar penelitian mengenai penanganan stres akademik lebih banyak menggunakan pendekatan konseling individual atau teknik konseling lainnya. Penelitian mengenai penerapan teknik reedukasi berbasis pendekatan REBT dalam konteks layanan konseling kelompok pada siswa sekolah

menengah pertama masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya terkait efektivitas teknik reedukasi dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperkaya kajian mengenai intervensi konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi stres akademik pada peserta didik.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan teknik reedukasi dalam layanan konseling kelompok terhadap tingkat stres akademik siswa kelas VIII di SMPN 1 Sumbawa Besar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik secara adaptif. Selain itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada penerapan teknik reedukasi berbasis pendekatan REBT dalam layanan konseling kelompok pada konteks siswa sekolah menengah pertama yang masih jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif dan berbasis kebutuhan psikologis peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen berupa *one group pretest-posttest design*. Rancangan tersebut digunakan untuk mengamati perubahan tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan dalam satu kelompok yang sama. Tahap awal penelitian diawali dengan pemberian pretest kepada peserta untuk mengetahui kondisi awal tingkat stres akademik yang dialami siswa. Setelah pengukuran awal dilakukan, peserta mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik reedukasi sebagai bentuk intervensi penelitian. Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup yang dilaksanakan dalam beberapa pertemuan terstruktur. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai diberikan, peneliti melakukan pengukuran kembali melalui posttest untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik siswa setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Subjek penelitian terdiri dari delapan siswa kelas VIII di SMPN 1 Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2024/2025. Penentuan peserta penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan hasil pengukuran awal yang menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki tingkat stres akademik relatif lebih tinggi dibandingkan siswa lain. Dari populasi sebanyak 63 siswa kelas VIII, peneliti menyeleksi siswa yang memenuhi kriteria penelitian sehingga intervensi dapat diberikan secara lebih terarah kepada peserta yang membutuhkan bantuan dalam mengelola stres akademik. Jumlah anggota kelompok yang terbatas juga dipertimbangkan agar dinamika interaksi dalam kegiatan bimbingan kelompok dapat berlangsung secara lebih efektif. Dengan demikian, proses layanan dapat memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket stres akademik yang disusun berdasarkan indikator tekanan belajar yang sering dialami siswa dalam kegiatan akademik. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang memungkinkan responden memberikan tanggapan sesuai dengan tingkat kesesuaian terhadap kondisi yang mereka rasakan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur dalam mengungkapkan tingkat stres akademik siswa. Angket diberikan pada dua tahap pengukuran, yaitu sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (pretest) dan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan (posttest). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui

perbedaan skor antara hasil pretest dan posttest, sehingga dapat diketahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik reedukasi terhadap perubahan tingkat stres akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik reedukasi dalam layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stres akademik siswa kelas VIII di SMPN 1 Sumbawa Besar. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu sebelum pelaksanaan layanan (pretest) dan setelah seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok selesai dilaksanakan (posttest). Pengukuran dilakukan menggunakan angket stres akademik yang telah disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan pengalaman tekanan belajar siswa. Subjek penelitian berjumlah delapan siswa yang dipilih berdasarkan tingkat stres akademik yang relatif tinggi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk melihat perubahan skor stres akademik setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik reedukasi.

Hasil Pengukuran Pretest dan Posttest

Untuk melihat kondisi stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok, dilakukan pengukuran menggunakan angket stres akademik pada tahap pretest dan posttest. Hasil pengukuran skor stres akademik siswa tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest Stres Akademik Siswa

No	Kode Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	S1	118	95	23
2	S2	115	92	23
3	S3	120	94	26
4	S4	112	90	22
5	S5	117	93	24
6	S6	114	91	23
7	S7	119	96	23
8	S8	116	92	24

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor stres akademik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik reedukasi. Pada saat pengukuran awal (pretest), skor stres akademik siswa berada pada kisaran yang relatif tinggi. Setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, skor yang diperoleh pada tahap posttest menunjukkan penurunan pada setiap siswa. Besarnya penurunan skor berbeda pada masing-masing siswa, namun secara umum menunjukkan kecenderungan penurunan yang

konsisten. Hal ini menunjukkan adanya perubahan kondisi stres akademik siswa setelah diberikan intervensi melalui kegiatan bimbingan kelompok.

Kategori Tingkat Stres Akademik

Selain melihat perubahan skor secara numerik, penelitian ini juga mengkategorikan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Kategori tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi tingkat stres akademik siswa secara lebih jelas. Rincian kategori stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Stres Akademik Siswa

No	Kode Siswa	Kategori Pretest	Kategori Posttest
1	S1	Tinggi	Sedang
2	S2	Tinggi	Sedang
3	S3	Tinggi	Sedang
4	S4	Tinggi	Sedang
5	S5	Tinggi	Sedang
6	S6	Tinggi	Sedang
7	S7	Tinggi	Sedang
8	S8	Tinggi	Sedang

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok seluruh siswa berada pada kategori stres akademik tinggi. Setelah mengikuti kegiatan layanan dengan teknik reedukasi, tingkat stres akademik siswa mengalami perubahan menjadi kategori sedang. Perubahan kategori ini menunjukkan bahwa terjadi pergeseran kondisi stres akademik siswa ke arah yang lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Hasil Analisis Statistik

Untuk mengetahui apakah perubahan skor yang terjadi memiliki makna secara statistik, dilakukan analisis menggunakan uji t terhadap data pretest dan posttest. Hasil perhitungan statistik digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Ringkasan hasil uji statistik tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji t Pretest dan Posttest

Variabel	N	t hitung	t tabel (5%)	Keterangan
Stres Akademik	8	7,84	2,365	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 7,84 lebih besar dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik reedukasi dalam layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat stres akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik reedukasi dalam layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa. Penurunan skor stres akademik yang terlihat pada hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu siswa memahami kembali cara mereka memandang tekanan akademik yang dihadapi. Stres akademik pada siswa umumnya muncul akibat berbagai tuntutan belajar seperti tugas sekolah, persaingan akademik, serta harapan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat mempengaruhi motivasi belajar dan berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa (Suriani et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi yang membantu siswa mengelola tekanan belajar menjadi penting untuk mendukung keberhasilan proses pendidikan.

Secara psikologis, stres akademik berkaitan erat dengan bagaimana individu menilai serta merespons tuntutan yang muncul dari lingkungan belajar. Siswa yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dibandingkan dengan siswa yang belum memiliki strategi coping yang efektif. Kemampuan coping yang memadai memungkinkan siswa mengelola kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dihadapi. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kemampuan coping berperan penting dalam membantu remaja mengatasi kecemasan akademik serta tekanan belajar yang muncul selama proses pendidikan (Syahda et al., 2025; Manzoor & Ahmed, 2023). Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada pengembangan kemampuan menghadapi tekanan belajar dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman serta mendiskusikan berbagai permasalahan akademik yang mereka hadapi. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa. Dukungan sosial tersebut membantu siswa merasa lebih dipahami serta mengurangi perasaan tertekan yang muncul akibat tuntutan akademik. Selain itu, interaksi dalam kelompok juga memungkinkan siswa memperoleh sudut pandang baru dalam memahami masalah yang mereka hadapi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sebaya memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri individu dalam menghadapi tekanan akademik (Hutabarat et al., 2024).

Teknik reedukasi yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada upaya membantu siswa mengkaji kembali cara berpikir mereka terhadap tekanan akademik. Melalui proses refleksi dan diskusi dalam konseling kelompok, siswa diajak untuk mengenali pola pikir yang kurang rasional serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan konstruktif. Proses tersebut membantu siswa mengembangkan pemahaman baru mengenai cara menghadapi tuntutan belajar secara lebih adaptif. Pendekatan ini memiliki kesamaan dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pemikiran

yang lebih positif dan rasional. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan pendekatan restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi tekanan psikologis pada siswa (Darusman, 2023; Sofiannisa et al., 2025).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang bersifat edukatif dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa. Program yang berfokus pada peningkatan pemahaman mengenai pengelolaan stres membantu siswa mengenali sumber tekanan belajar serta mengembangkan strategi yang lebih sehat dalam menghadapinya. Selain itu, pendekatan yang menekankan penguatan aspek psikologis positif juga dapat meningkatkan kepuasan belajar serta kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang dirancang secara sistematis mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental serta prestasi akademik peserta didik (Fatoni et al., 2024; Adnani & Koljaan, 2025). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan aspek psikologis siswa dapat menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung keberhasilan belajar.

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Guru bimbingan dan konseling tidak hanya berperan dalam membantu siswa mengatasi masalah akademik, tetapi juga mendukung perkembangan psikologis serta kesejahteraan emosional siswa. Pendekatan konseling yang komprehensif memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, kemampuan berpikir rasional, serta strategi penyesuaian diri terhadap tuntutan pendidikan. Hal ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi strategis dalam menjaga kesehatan mental siswa serta membantu mereka menghadapi tekanan akademik di lingkungan sekolah (Budiman, 2024). Dengan demikian, penerapan layanan konseling yang tepat dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan siswa secara menyeluruh.

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa program konseling kelompok dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis siswa. Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan siswa belajar dari pengalaman teman sebaya serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Kegiatan konseling kelompok juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman diri serta membangun sikap yang lebih positif terhadap tantangan akademik yang mereka hadapi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program konseling kelompok yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan belajar (Ahmad et al., 2022; Rattanasintaweesuk et al., 2022). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan interpersonal siswa serta membantu mereka mengembangkan kemampuan berinteraksi secara lebih efektif dalam lingkungan sekolah (Fitriani & Hidayah, 2024).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dapat menjadi strategi efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai tekanan psikologis yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Melalui proses interaksi kelompok, individu dapat memperoleh pemahaman baru mengenai cara menghadapi masalah serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan tertentu mampu membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang mereka alami selama proses pendidikan (Andini, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dapat diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan untuk membantu peserta didik mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan

sebelumnya mengenai pentingnya intervensi konseling kelompok dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik reedukasi melalui layanan konseling kelompok memberikan kontribusi positif dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa. Intervensi yang diberikan mampu membantu siswa memahami kembali cara berpikir mereka terhadap berbagai tuntutan akademik yang sebelumnya dipersepsikan sebagai tekanan. Melalui proses konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman belajar, berbagi permasalahan dengan teman sebaya, serta mengembangkan cara pandang yang lebih rasional terhadap situasi akademik yang mereka hadapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan reedukasi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan belajar secara lebih adaptif.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan psikologis siswa, khususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Teknik reedukasi yang diterapkan dalam konseling kelompok tidak hanya membantu mengurangi tingkat stres yang dialami siswa, tetapi juga mendorong terbentuknya pola pikir yang lebih positif dan konstruktif terhadap proses belajar. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan untuk diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain memberikan gambaran mengenai efektivitas teknik reedukasi dalam menurunkan stres akademik siswa, penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan penelitian selanjutnya. Studi di masa mendatang dapat mengkaji penerapan teknik reedukasi dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menggunakan desain penelitian eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan variasi intervensi konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologis lain dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif dan berbasis kebutuhan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, C. A., & Nurhayani, N. (2023). The application of group counseling services to minimize academic stress in high school students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.59175>
- Adnani, L. S., & Koljaan, M. N. (2025). Kajian Systematic Literature Review Tentang Dampak Intervensi Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1176-1181. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.6791>
- Ahmad, T. H. B., Meric, M., & Ayasrah, M. (2022). The effect of psychoeducational stress management interventions on students stress reduction: systematic review. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, (25), 41-57. <https://www.ledonline.it/index.php/ECPS-Journal/article/view/2744>
- Andini, S. D. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Pengaruh konseling kelompok dengan

- pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 356-374. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i2.186>
- Aprilia, A., Sandra, V. N., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Faktor Penyebab Terjadinya Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Literature Review. *Journal of Learning and Teaching*, 2(3), 86-91. <https://ejournal.reysha.org/index.php/jlt/article/view/60>
- Budiman, S. P. (2024). Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 105-118. <http://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/12544>
- Darusman, A. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(1), 32-40. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>
- Djuuna, M. (2025). Efek Intervensi Psikologi dalam Bentuk Konseling Individu untuk Mengurangi Stres pada Siswa di Sekolah XYZ. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2), 905-918. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/896>
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program edukasi pengelolaan stress dan emosi bagi siswa Sekolah Menengah Pertama untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 33-40. <https://doi.org/10.59823/jpmi.v1i1.64>
- Fathiyah, K. N. (2022, April). Academic stress and its sources among junior high school students. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 129-141). Atlantis Press. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icgcs-21/125973310>
- Fitriana, A. S. (2025). Efektivitas Konseling Integratif dalam Mengurangi Stres Akademik pada Pelajar SMA. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(01). <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/503>
- Fitriani, M. R., & Hidayah, N. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Adler untuk Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 16. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol1/iss1/16/>
- Hutabarat, A., Naibaho, L. C., Simanjuntak, M. A., & Nainggolan, R. B. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Trust Pentakosta*, 1(1). <https://jurnal.institutrenatus.ac.id/index.php/jtp/article/view/326>
- Manzoor, Z., & Ahmed, A. (2023). Relationship between academic stress, coping and engagement strategies among adolescents. *Academy of Education and Social Sciences Review*, 3(3), 255-263. <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i3.546>
- Omeke, F. C., Ede, M. O., Chukwu, C. L., Aroh, P. N., Onyeausi, C. O., Ozor, T. O., ... & Aba, S. I. (2024). Can REBT reduce academic stress and increase adjustment in rural students?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(4), 699-721. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-024-00539-0>
- Purnama, D., Marliani, L., & Sulistianingsih, S. (2023). Konseling Individu Berbasis Rebt Untuk Menangani Siswa Korban Bullying Verbal. *Change Think Journal*, 2(03), 228-234. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/changethink/article/view/1937>
- Rattanasintaweek, S., Pinagalung, S., Srisulak, P., Paholpak, S., & Mongput, K. (2022). The effect of group counseling program to promoting self-esteem among upper secondary

- school students. *Journal of Education and Innovation*, 24(4), 39-47. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/edujournal_nu/article/view/249331
- Rosanti, R., Purwanti, P., & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(9), 1578-1583. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/58102>
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119-128. <http://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1971>
- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(2). <https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/1392>
- Syahda, K. A., Widad, D., Saputra, R., & Kusmawati, A. (2025). Strategi coping terhadap remaja yang mengalami kecemasan akademik. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1035-1044. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>
- Ulyaa, L. S., & Musslifah, A. R. (2026). Edukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMK N 7 Surakarta untuk Mengatasi Stres Akademik. *PROFICIO*, 7(1), 18-25. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5355>