

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
STRATEGI *COPING* UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA
DI SMP NEGERI 3 BAWOLATO**

**Murniati Lase¹, Hosianna Rodearni Damanik²,
Justin Foera-era Lase³, Famahato Lase⁴**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias^{1,2,3,4}
e-mail: murniatilase58@gmail.com

Diterima: 6/2/2026; Direvisi: 13/2/2026; Diterbitkan: 22/2/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tekanan akademik yang berdampak pada kondisi emosional, konsentrasi, dan motivasi belajar siswa, sehingga diperlukan intervensi bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengelola stres belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan strategi coping dalam menurunkan stres belajar siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Bawolato Tahun Pelajaran 2024/2025, dengan sampel yang ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu kelas VIII-A sebagai kelompok eksperimen dan kelas VIII-B sebagai kelompok kontrol berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan tingkat stres belajar relatif tinggi. Instrumen penelitian berupa angket tertutup skala Likert lima tingkat yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,909, sehingga dinyatakan reliabel. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t-test dengan bantuan SPSS versi 25 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan strategi coping efektif dalam menurunkan stres belajar siswa.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Strategi Coping, Stres Belajar*

ABSTRACT

This study was motivated by the increasing academic pressure that affects students' emotional conditions, concentration, and learning motivation, thereby requiring effective guidance and counseling interventions to help students manage academic stress. The purpose of this study was to examine the effectiveness of group counseling services using coping strategies in reducing students' learning stress. The research employed a quantitative method with an experimental approach using a *Pretest-Posttest Control Group Design*. The population consisted of all students of SMP Negeri 3 Bawolato in the 2024/2025 academic year, with samples selected through purposive sampling, namely class VIII-A as the experimental group and class VIII-B as the control group, based on preliminary observations indicating relatively high levels of learning stress. The research instrument was a closed-ended questionnaire using a five-point Likert scale that met validity and reliability requirements, with a Cronbach's Alpha value of 0.909, indicating high reliability. Data were collected through pretest and posttest procedures

and analyzed using normality tests, homogeneity tests, and an independent t-test with the assistance of SPSS version 25 at a significance level of 0.05. The results revealed a significant difference between the experimental and control groups after the intervention, indicating that group counseling services with coping strategies are effective in reducing students' learning stress.

Keywords: *Group Counseling, Coping Strategies, Learning Stress*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan komponen strategis dalam sistem pendidikan yang berperan dalam memfasilitasi perkembangan akademik dan psikologis peserta didik secara optimal. Layanan ini tidak semata-mata bersifat kuratif, tetapi juga memiliki fungsi preventif dan pengembangan dalam membangun kemandirian, pemahaman diri, serta kemampuan adaptasi siswa terhadap dinamika lingkungan sekolah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran (Batubara et al., 2022; Yulianti et al., 2024). Dengan demikian, penguatan layanan bimbingan dan konseling menjadi bagian integral dalam strategi peningkatan mutu pendidikan secara menyeluruh.

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa berada pada fase perkembangan transisi yang ditandai dengan perubahan akademik maupun psikososial yang cukup kompleks. Peningkatan beban tugas, sistem evaluasi yang berkesinambungan, serta tuntutan pencapaian kompetensi sering kali tidak diiringi dengan kesiapan psikologis dan keterampilan manajemen diri yang memadai. Beberapa studi mengindikasikan bahwa tingginya tekanan akademik berkontribusi terhadap munculnya stres belajar pada siswa (Hadi, 2023; Kustiani et al., 2024). Kondisi tersebut mencerminkan adanya kesenjangan antara ekspektasi sistem pendidikan dan kapasitas adaptif siswa dalam menjalani proses pembelajaran sehari-hari.

Stres akademik dipahami sebagai respons psikologis individu terhadap tekanan belajar yang berdampak pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Temuan empiris menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi dengan penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, serta rendahnya capaian prestasi belajar (Rahmayanty et al., 2023; Fardal et al., 2025; Condroningtyas & Marsofiyati, 2024). Selain itu, stres akademik yang tidak dikelola secara tepat berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis siswa (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024). Berbagai temuan tersebut menegaskan pentingnya intervensi yang sistematis dan berbasis pendekatan psikopedagogis untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Salah satu pendekatan intervensi yang relevan dalam konteks ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok menyediakan ruang interaksi sosial yang memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan strategi pemecahan masalah secara kolektif (Yunita, 2020; Wati et al., 2024). Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik melalui penguatan aspek kognitif dan emosional (Saputra & Wahyuni, 2024). Secara teoretis, dinamika kelompok mendorong proses modeling, refleksi interpersonal, serta dukungan sosial yang memperkuat perubahan perilaku adaptif.

Efektivitas konseling kelompok dapat semakin dioptimalkan melalui integrasi strategi coping sebagai upaya kognitif dan perilaku dalam menghadapi tekanan. Strategi coping yang adaptif terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa (Kresnawan, 2021; Nelma, 2022). Integrasi

antara konseling kelompok dan strategi coping berpotensi menghasilkan model intervensi yang lebih komprehensif, terstruktur, dan aplikatif. Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis strategi coping memiliki landasan teoretis dan empiris yang kuat sebagai alternatif layanan dalam membantu siswa mengatasi stres belajar.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres akademik, konseling kelompok, dan strategi coping, sebagian besar kajian masih menempatkan ketiganya secara terpisah atau berfokus pada identifikasi faktor serta dampaknya. Kajian eksperimental yang secara khusus mengintegrasikan konseling kelompok dengan strategi coping sebagai model intervensi terstruktur pada siswa sekolah menengah pertama, terutama dalam konteks sekolah daerah, masih relatif terbatas. Research gap tersebut menjadi dasar kebaruan penelitian ini, yaitu pengujian empiris efektivitas konseling kelompok berbasis strategi coping melalui desain eksperimen terkontrol di SMP Negeri 3 Bawolato. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan intervensi sekaligus pembuktiannya secara kuantitatif dalam konteks sekolah daerah yang belum banyak terwakili dalam studi sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan strategi coping dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan strategi coping terhadap penurunan stres belajar siswa. Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yang memungkinkan peneliti membandingkan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok yang berbeda. Desain ini dipilih karena memberikan kontrol yang lebih baik terhadap variabel luar serta memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan yang terjadi secara lebih objektif. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bawolato Tahun Pelajaran 2024/2025. Pendekatan ini menekankan pengukuran kuantitatif terhadap perubahan tingkat stres belajar sebagai dasar penarikan kesimpulan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII, sedangkan sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling. Kelas VIII-A ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelas VIII-B sebagai kelompok kontrol berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK yang menunjukkan tingkat stres belajar relatif tinggi. Penetapan sampel juga mempertimbangkan kesetaraan karakteristik akademik dan jumlah siswa pada masing-masing kelas agar hasil perbandingan lebih proporsional. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest pada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi awal stres belajar siswa. Kelompok eksperimen kemudian memperoleh layanan konseling kelompok dengan strategi coping dalam beberapa sesi terstruktur, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus, sebelum akhirnya kedua kelompok diberikan posttest untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat untuk mengukur stres belajar siswa. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,909 sehingga dinyatakan memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat analisis statistik. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji t dengan bantuan SPSS versi 25 untuk menentukan efektivitas intervensi. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum memasuki tahap analisis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan pengujian kualitas instrumen penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar mampu merepresentasikan konstruk stres belajar secara akurat dan konsisten. Validitas dan reliabilitas menjadi dua indikator utama dalam menentukan kelayakan instrumen sebelum diterapkan pada sampel penelitian. Ringkasan hasil pengujian kualitas instrumen tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Stres Belajar

Aspek Pengujian	Indikator	Hasil	Keterangan
Validitas	Jumlah item	40	Seluruh item dianalisis
	Rentang r hitung	0,422 – 0,562	> r tabel (0,361)
Reliabilitas	Cronbach's Alpha	0,909	Reliabilitas sangat tinggi

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi kriteria kelayakan secara psikometrik. Setiap butir pernyataan mampu merepresentasikan indikator konstruk yang diukur secara memadai serta menunjukkan konsistensi internal yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat ketepatan dan keandalan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, instrumen layak digunakan sebagai dasar pengumpulan data dalam tahap analisis selanjutnya.

Setelah instrumen dinyatakan layak, langkah berikutnya adalah melakukan uji prasyarat analisis. Salah satu prasyarat penting dalam penggunaan uji parametrik adalah terpenuhinya asumsi homogenitas varians antar kelompok. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik varians yang sebanding sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Hasil uji homogenitas disajikan secara sistematis pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Varians

Dasar Pengujian	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Mean	0,960	1	58	0,331
Median	1,228	1	58	0,272
Median (Adjusted df)	1,228	1	58	0,272
Trimmed Mean	0,890	1	58	0,349

Merujuk pada Tabel 2, hasil analisis memperlihatkan bahwa varians kedua kelompok berada dalam kondisi yang sebanding. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas sebagai salah satu prasyarat uji parametrik telah terpenuhi. Keseimbangan karakteristik varians antar kelompok memungkinkan proses perbandingan dilakukan secara lebih objektif dan metodologis. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya tanpa memerlukan penyesuaian teknik statistik.

Selain homogenitas, analisis parametrik juga mensyaratkan distribusi data yang mendekati normal. Oleh karena itu, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui pola distribusi skor pada masing-masing kelompok penelitian. Pengujian ini menjadi dasar pertimbangan dalam menentukan teknik analisis statistik yang paling tepat digunakan. Ringkasan hasil uji normalitas ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Kolmogorov–Smirnov Sig.	Shapiro–Wilk Sig.
Kelas Eksperimen	0,200	0,103
Kelas Kontrol	0,008	0,005

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, distribusi data pada masing-masing kelompok dianalisis untuk memastikan kesesuaian dengan asumsi normalitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa secara umum pola distribusi masih berada dalam batas toleransi yang dapat diterima dalam penelitian eksperimen pendidikan. Meskipun terdapat kecenderungan penyimpangan pada salah satu kelompok, kondisi tersebut tidak secara substantif mengganggu kelayakan penggunaan analisis parametrik. Dengan mempertimbangkan ukuran sampel dan desain penelitian, analisis tetap dapat dilakukan secara hati-hati dan proporsional.

Setelah seluruh prasyarat analisis dipenuhi dan diverifikasi, tahap berikutnya adalah pengujian hipotesis penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Analisis dilakukan menggunakan teknik statistik yang sesuai dengan desain penelitian yang telah ditetapkan. Hasil lengkap pengujian hipotesis tersebut disajikan pada Tabel 4.

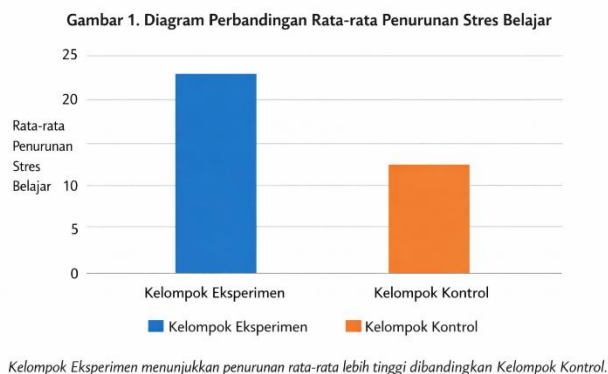
Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Kelompok	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Eksperimen	104,884	29	0,000	179,067
Kontrol	48,364	29	0,000	78,100

Berdasarkan Tabel 4, hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis strategi coping memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan stres belajar siswa. Secara konseptual, hasil ini memperkuat asumsi bahwa intervensi yang terstruktur dan berbasis strategi adaptif mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima dan didukung oleh bukti empiris yang memadai.

Untuk memperjelas perbedaan hasil antar kelompok secara visual, perbandingan rata-rata penurunan stres belajar disajikan dalam Gambar 1. Grafik tersebut menampilkan kecenderungan perubahan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Secara visual terlihat bahwa kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang lebih kuat dibandingkan kelompok kontrol. Penyajian grafik ini melengkapi

informasi pada tabel sebelumnya dan membantu pembaca memahami makna temuan secara lebih komprehensif tanpa perlu mengulang data numerik secara verbal.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Rata-rata Penurunan Stres Belajar

Sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1, perbandingan rata-rata tingkat stres belajar menunjukkan perbedaan kecenderungan yang jelas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Visualisasi tersebut memperlihatkan bahwa kelompok yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan strategi coping mengalami penurunan stres yang lebih nyata dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi. Pola ini memperkuat hasil analisis statistik sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, grafik tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap tabel, tetapi juga sebagai representasi visual yang menegaskan efektivitas intervensi dalam konteks penelitian ini.

Pembahasan

Tekanan akademik merupakan bagian inheren dari pengalaman belajar peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Stres akademik tidak hanya dipicu oleh beban tugas dan evaluasi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial serta dinamika internal individu dalam memaknai tuntutan tersebut. Sejalan dengan perspektif interaksional, stres dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, bukan sekadar stimulus eksternal (Rohmah & Mahrus, 2024). Dalam konteks ini, temuan penelitian menegaskan bahwa stres akademik bersifat adaptif apabila individu memiliki mekanisme pengelolaan yang memadai. Dengan demikian, stres tidak selalu berfungsi sebagai faktor risiko, melainkan dapat diarahkan menjadi momentum penguatan kapasitas regulasi diri melalui intervensi yang terstruktur. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nilma (2022) yang mengembangkan sistem pakar untuk menganalisis tingkat stres belajar siswa SMK menggunakan algoritma forward chaining, yang menunjukkan bahwa identifikasi tingkat stres secara sistematis berbasis indikator dapat membantu perumusan intervensi yang lebih tepat sasaran.

Strategi coping menjadi variabel kunci dalam menjelaskan bagaimana peserta didik merespons tekanan akademik. Coping adaptif mendorong evaluasi kognitif yang lebih rasional serta respons perilaku yang konstruktif, sedangkan coping maladaptif cenderung mempertahankan atau memperburuk ketegangan emosional (Syahda et al., 2025). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa coping berperan sebagai mediator antara tekanan akademik dan capaian belajar (Shiraly et al., 2024; Widiatmoko et al., 2023). Namun demikian, berbeda dengan temuan Shiraly et al. (2024) yang menempatkan coping sebagai mediator yang relatif stabil, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa coping bersifat plastis dan dapat diperkuat

melalui layanan konseling yang dirancang secara sistematis. Artinya, coping bukan sekadar karakteristik individual, tetapi kapasitas yang dapat dikembangkan melalui intervensi profesional.

Secara komparatif, Widiatmoko et al. (2023) menekankan dominasi faktor personal dalam menentukan efektivitas coping terhadap hasil belajar. Penelitian ini memperluas kerangka tersebut dengan menunjukkan bahwa konteks layanan bimbingan dan konseling memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk pola coping adaptif. Dukungan sistemik yang terstruktur terbukti memperkuat kemampuan peserta didik dalam melakukan penilaian ulang kognitif serta pengendalian emosi. Dengan demikian, model coping tidak lagi dipahami secara individualistik, melainkan sebagai konstruk yang dipengaruhi oleh interaksi antara kapasitas personal dan dukungan institusional.

Berbagai studi intervensi berbasis sekolah menunjukkan efektivitas program terstruktur dalam menurunkan tingkat stres sekaligus meningkatkan regulasi diri (Jagiello et al., 2025). Program tersebut umumnya bersifat universal dan ditujukan untuk seluruh populasi peserta didik. Berbeda dengan pendekatan tersebut, penelitian ini menyoroti efektivitas intervensi kelompok kecil yang lebih intensif dan terfokus pada kebutuhan spesifik peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas, kedalaman refleksi, dan konsistensi integrasi strategi coping dalam setiap sesi menjadi faktor penentu keberhasilan program. Dengan kata lain, kualitas proses intervensi lebih menentukan dibandingkan cakupan kuantitatif semata.

Konseling kelompok dalam penelitian ini berfungsi sebagai ruang reflektif sekaligus laboratorium sosial bagi peserta didik untuk mempraktikkan strategi coping adaptif. Dinamika interaksi kelompok memungkinkan terjadinya pembelajaran sosial, validasi emosional, serta pertukaran strategi pemecahan masalah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan kontrol diri (Ginting & Daulay, 2025; Wulandari et al., 2025; Astuti et al., 2023). Namun demikian, kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi eksplisit strategi coping dalam setiap tahapan sesi, sehingga intervensi tidak hanya bersifat suportif, tetapi juga transformatif secara kognitif dan emosional.

Pendekatan alternatif seperti peer counseling dan psikoedukasi juga terbukti mendukung kesehatan mental akademik (Nuha et al., 2024; Hasni et al., 2023). Akan tetapi, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi layanan profesional melalui konseling kelompok dan dukungan sebaya menghasilkan dampak yang lebih komprehensif karena menjangkau dimensi kognitif, afektif, dan sosial secara simultan. Sintesis temuan ini mengarah pada formulasi model integratif pengelolaan stres akademik yang berbasis coping, kontekstual, dan intervensional. Secara teoretis, penelitian ini menegaskan bahwa coping merupakan konstruk dinamis yang dapat dimodifikasi melalui desain layanan BK yang sistematis, sehingga memperluas aplikasi teori coping dari ranah deskriptif menuju ranah intervensional. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan penguatan kebijakan layanan konseling kelompok berbasis coping sebagai strategi preventif dan kuratif yang berkelanjutan serta berbasis data empiris (Nurjanah et al., 2025; Yani, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok yang mengintegrasikan strategi coping efektif dalam membantu siswa mengelola stres belajar secara lebih adaptif. Temuan ini tidak hanya menunjukkan kebermaknaan empiris intervensi, tetapi juga memperkuat pemahaman bahwa stres akademik dapat dikelola melalui penguatan kapasitas psikososial yang dirancang secara sistematis. Dengan demikian, coping diposisikan sebagai kompetensi yang

dapat dikembangkan melalui dinamika kelompok yang terstruktur, bukan semata-mata sebagai karakteristik individual yang bersifat tetap. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperluas penerapan teori coping ke dalam ranah intervensi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang berbasis proses dan penguatan kapasitas.

Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bahwa perencanaan layanan konseling kelompok perlu diarahkan pada pengembangan keterampilan coping secara eksplisit dan berkelanjutan. Guru BK memiliki peran strategis dalam membangun dinamika kelompok yang mendorong refleksi diri, regulasi emosi, serta pembelajaran sosial yang konstruktif. Integrasi konseling kelompok berbasis coping dalam program BK tahunan berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang sistematis dalam mendukung kesehatan mental akademik siswa. Pendekatan ini sekaligus menggeser paradigma layanan dari yang bersifat reaktif menuju penguatan kapasitas adaptif secara proaktif.

Meskipun demikian, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati karena penelitian ini terbatas pada konteks, jumlah subjek, serta durasi intervensi yang relatif singkat. Penggunaan instrumen tertentu juga membatasi kedalaman eksplorasi aspek psikologis yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih beragam, memperpanjang periode intervensi, serta mengembangkan desain longitudinal untuk menguji keberlanjutan dampak. Pengembangan model konseling kelompok berbasis coping yang terstandar dan adaptif di berbagai konteks pendidikan akan memperkuat praktik BK berbasis bukti sekaligus mendorong inovasi layanan yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, V., Sutoyo, A., & Murtadho, A. (2023). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management and Cognitive Restructuring Techniques to Promote Students' Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 184-188. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/74912>
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1). <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/almursyid/article/view/1197>
- Condroningtyas, S. A., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(6), 205–212. Retrieved from <https://jurnal.kolibi.org/index.php/cendikia/article/view/1697>
- Fardal, F. A., Bakhtiar, R., Purwatiningsih, S., Ramadhanny, C., & Nugroho, H. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Granada Samarinda. *Jurnal Medika Malahayati*, 9(1), 160-167. <https://doi.org/10.33024/jmm.v9i1.18738>
- Ginting, S. A. B., & Daulay, N. (2025). The Effectiveness of Group Counseling Services with Creative Problem-Solving Techniques to Reduce Students' Academic Stress. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(3), 153–164. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/1091>
- Hadi, S. (2023). Analysis Of Academic Stress for Class Xi Students at Danau Panggang 1 Public High School. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2023.6.1.11303>

- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 2(1), 49-60. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i1.21>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56(6), 1836-1869. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Kresnawan, J. D. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205. <https://repository.uin-malang.ac.id/9400/>
- Kustiani, K. P., Suhendri, S., & Iffah, L. (2024). Analysis of Academic Stress Levels of High School Students. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 8(2), 126–132. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n2.p126-132>
- Nelma, H. (2022). Gambaran strategi coping pada profesional kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(2), 8-14. <https://doi.org/10.37721/psi.v10i2.940>
- Nilma, N. (2022). Sistem pakar untuk analisa tingkat stres belajar siswa SMK dengan algoritma inferensi forward chaining. *Jurnal Rekayasa Komputasi Terapan*, 2(02). <https://doi.org/10.30998/jrkt.v2i02.6729>
- Nuha, M. S., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Model pelatihan peer-counseling pada mahasiswa: tinjauan literatur sistematis. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 818-840. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5695>
- Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa: Indonesia. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(1), 17-31. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i1.28706>
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H. H. H., Angelica, A., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 147-165. <https://ejournal.metrouniv.ac.id/JBPI/article/view/7248>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43. <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638>
- Saputra, N. M. A., & Wahyuni, F. (2024). Counseling Approaches and Techniques for Managing Academic Stress in Students: A Literature Review. *EDUCATIONE: Journal of Education Research and Review*, 21-25. <https://scispace.com/papers/counseling-approaches-and-techniques-for-managing-academic-2jmccidmy0>
- Shiraly, R., Roshanfekar, A., Asadollahi, A., & Griffiths, M. D. (2024). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: the mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, 24(1), 999. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05988-w>
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 106-114. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>

- 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>
- Wati, D. R. S., Mahameru, G. R., Jannah, H. R., Fatmalasari, I. F., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok: Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menengah Atas. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.57096/blantika.v3i2.279>
- Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Distira, R. P. A., & Salsabila, N. A. (2023). Coping Stress: How Students Cope with Academic Stress?. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 64-69. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy dalam mengelola stres akademik santri beasiswa di pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23-37. <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197>
- Yani, I. (2025, October). Group Counseling Services in Improving Academic Resilience: A Systematic Literature Review. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 72-79). <https://proceedings.unnes.ac.id/agcaf/article/view/4761>
- Yulianti, Y., Ramahwati, N. T., Azzahwa, M., Anjani, A., Hudaya, S. S. R., & Afifah, F. M. (2024). Menyikapi Permasalahan Belajar Peserta Didik Di Sekolah: Peran Bimbingan Dan Konseling. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(1), 84-95. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1296>