Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 31141

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMK GIRI BHAKTI INDONESIA

Wawar Nuraisah[1], Agus Hasbi Noor[2], Siti Fatimah[3]

[1]wawarnuraisah30@@gmail.com,[2]agushasbinoor@ikipsiliwangi.ac.id, [3]sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id

IKIP Siliwangi

Abstract
This study aims to analyze the effectiveness of group guidance services using the problem-solving technique in reducing students' academic stress. The theory of academic stress applied in this study is based on Lazarus and Folkman's (1984) theory. The research method employed was a mixed methods explanatory sequential design. The sampling technique used in this study was purposive sampling, involving eight eleventh-grade students of SMK Giri Bhakti Indonesia. Quantitative data were processed and analyzed using SPSS, while qualitative data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicated that group guidance services using the problem-solving technique were effective in reducing students' academic stress, as shown by the decrease in the mean pretest score of 120.38 to a mean posttest score of 92.88. The average n-gain score was 0.72, which was categorized as high, with a percentage of 72.18%, indicating effectiveness. Before the service was implemented, students felt awkward and lacked confidence in expressing their problems. After the implementation of the service, students were able to identify sources of stress, think rationally in dealing with academic pressure, and manage academic stress adaptively and systematically.
Keywords*: Group Guidance, Problem Solving, Academic Stress, Vocational High School.*

Abstrak
Penelitian bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam menurunkan stres akademik peserta didik. Teori stres akademik yang digunakan berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984). Metode penelitian yang digunakan adalah mixeds methods explanatory sequential design. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 8 orang peserta didik kelas XI SMK Giri Bhakti Indonesia. Data kuantitatif diolah dan dianalisis dengan aplikasi SPSS sedangkan data kualitatif diolah dan dianalisis dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif menurunkan stres akademik peserta didik dengan rata-rata pretest 120,38 menurun pada posttest 92,88. Hasil n-gain diperoleh rata-rata 0,72 dikategorikan tinggi dengan persentase 72,18% dikategorikan efektif. Sebelum layanan diberikan, peserta didik masih merasa canggung dan kurang percaya diri mengungkapkan permasalahan. Setelah layanan

diberikan, peserta didik mampu mengenali sumber stres, berpikir rasional menghadapi tekanan belajar, serta mengelola stres akademik secara adaptif dan terarah.
Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Problem Solving, Stres akademik, SMK.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu dalam rangka meningkatkan kualitas hidup. Pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan pendidikan wajib selama dua belas tahun, yang dimulai dari jenjang Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat 1 yang menyatakan bahwa "Setiap warga negara berhak mendapatkan pengajaran." Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu, memperluas dan menambah pengetahuan, meningkatkan keterampilan teknis atau profesional, serta mengarahkan perubahan pada keterampilan, pengetahuan, dan kualifikasi ke arah yang baru (Noor & Ansori, 2026).

Salah satu jenjang pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam masa perkembangan individu adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya pada fase remaja. Menurut Ramadani et al. (2025) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki urgensi yang tinggi karena berkaitan dengan masa remaja sebagai fase transisi penting dalam kehidupan individu. Fase remaja merupakan masa yang menakjubkan karena mengalami banyak peristiwa penting yang menandai transisi ke masa dewasa (Yusuf et al., 2021). Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik, tetapi juga perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang kompleks. Namun, masa remaja juga merupakan masa di mana orang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Calvete et al., 2013). Menurut Yusuf et al. (2021) fase remaja dipandang sebagai masa ”strom & stres”, frustasi dan penderitaan, konflik dan masalah karena kegagalan remaja dalam mengatasi masalahnya sendiri yang akhirnya penyelesaian masalah tidak sesuai harapan mereka. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau yang lebih dikenal dengan sebutan stres (Mizan & Uce, 2025).

Lazarus (1984) mendefiniskan stres sebagai suatu situasi yang dipersepsi atau dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Stres psikologis merupakan suatu hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya dan mengancam kesejahteraan individu

(Lazarus, 1984). Selye (Lazarus & Folkman, 1984) mendefinisikan stress sebagai "a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well being", yaitu suatu hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraannya. Stres bukan hanya berasal dari peristiwa eksternal, tetapi juga dari cara individu menilai (appraisal) dan merespons peristiwa tersebut.

Stres disebabkan karena adanya tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan sehingga memunculkan tekanan yang dirasakan seseorang. Jika dikaitkan dengan akademik maka tuntutan yang dimaksud berhubungan dengan pembelajaran (Irmayanti, et al., 2022). Menurut Desmita (Irmayanti, et al., 2022) menyatakan "Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor. Academic stresor adalah stres yang dialami peserta didik yang bersumber dari proses kegiatan belajar mengajar, diantaranya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Menurut Nurwela & Israfil (2022) pengalaman stres selama masa remaja merupakan masalah besar bagi peserta didik karena mereka menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi. Ketika stres dianggap negatif, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademis serta dapat memiliki efek buruk pada peserta didik itu sendiri. Hal tersebut senada dengan pendapatnya Yusuf (Fatimah, 2020) bahwa stres dapat berpengaruh positif juga negatif. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah dengan menunjukkan sikap penolakan dan perlakuan kasar, menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, serta takut melakukan sesuatu

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Giri Bhakti Indonesia diperoleh gambaran tingkat stres akademik peserta didik kelas XI menunjukkan bahwa sebanyak 12,5 % peserta didik berada pada kategori rendah, 25% berada pada kategori sedang, dan 62,5% berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat stres akademik sedang yang rentan berada pada kategori tinggi. Permasalahan yang dialami oleh sebagian peserta didik sering kali disebabkan oleh berbagai tuntutan yang muncul dalam lingkungan sekolah. Beban tugas yang menumpuk,

target pencapaian nilai yang tinggi, persiapan ulangan/ujian, serta ketidakstabilan terhadap pengelolaan stres yang dihadapi di sekolah. Permasalahan serupa dengan penelitian Alfayruz (2022) bahwa gejala stres akademik peserta didik kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang berada pada kategori sedang. Ini berimplikasi bahwa cukup banyak peserta didik yang mengalami tekanan belajar akibat banyaknya tugas yang diberikan, khawatir nilainya tidak sesuai dengan harapan, dan putus asa sehingga mengalami gejala stres akademik. Penelitian lain oleh Wahana (2023) bahwa mayoritas tingkat stress akademik peserta didik kelas XI SMK Bhakti Nusantara peserta didik berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Sebanyak 67 peserta didik (42%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 60 peserta didik (38%) berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, secara keseluruhan 80% peserta didik mengalami stres akademik pada taraf tinggi hingga sangat tinggi. Sementara itu, 27 peserta didik (17%) berada pada kategori sedang, dan hanya 6 peserta didik (4%) yang berada pada kategori rendah. Tidak terdapat peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres akademik peserta didik kelas XI SMK Bhakti Nusantara tergolong tinggi. Selain itu, penelitian Aubertha et al. (2025) bahwa mayoritas peserta didik 74,38% memiliki stres akademik pada kategori sedang, 1,65% pada kategori sangat rendah, 2,48% pada kategori rendah sedangkan 21,48% berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, diperlukannya upaya untuk menurunkan stres yang dialami peserta didik karena dapat berdampak menghambat dirinya dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Menurut Barseli et al. (2020) jika stres tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental peserta didik, seperti kelelahan mental dan hilangnya semangat. Dalam permasalahan stres akademik yang dialami peserta didik, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting. Tugas pokok dan fungsi (tupoksi) guru BK mencakup pemberian bimbingan dan konseling kepada siswa untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah pribadi, sosial, dan akademik (Santoso & Fatimah, 2024). Guru BK juga berperan dalam merancang dan melaksanakan berbagai layanan bimbingan yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan siswa secara keseluruhan (Anggraini, 2025). Salah satu upaya yang dapat dilakukan Guru BK adalah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving.

Prayitno et al. (2014) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok. Menurut Hanifa, Fatimah, & Alawiyah (2023) Layanan bimbingan kelompok adalah proses pengarahan yang dilakukan oleh seorang pembimbing (fasilitator), konselor atau Guru BK di dalam lingkup kelompok, dalam satu waktu. Sesuai dengan pendapat Rusmana (2009), layanan bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk penanganan atau penyelesaian masalah yang dilakukan oleh guru BK kepada siswa dengan jumlah anggota kelompok atau klien 5 hingga 12 orang.

Teknik problem solving menurut Corey (Azhari, et al., 2025) ialah strategi perilaku kognitif yang mengajarkan orang cara untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi solusi yang paling efektif untuk masalah yang dihadapi dan untuk memberikan pelatihan sistematis keterampilan kognitif. Teknik problem solving juga tepat dilaksanakan dalam suasana kelompok, karena anggota kelompok dapat menyarankan dan menawarkan solusi yang potensial, selain itu, beberapa anggota kelompok juga kurang memiliki keterampilan dan kurang mampu dalam memecahkan masalah sehingga membutuhkan anggota kelompok lain untuk dapat berkembang (Tiku, et al., 2025). Sementara itu menurut Jauhari (2025) problem solving diartikan sebagai proses pengambilan keputusan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam rangka mencari jalan keluar atas suatu masalah yang dihadapi, baik dalam konteks sosial, pembelajaran, maupun kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penelitian Ashari & Nasution (2024) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif menurunkan tingkat stres akademik peserta didik dengan rata-rata pretest 66.50 menurun 42,6250 pada posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Penelitian lain oleh Ginting & Daulay (2025) bahwa peserta didik yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik problem solving mengalami penurunan stres akademik dengan perbedaan skor yang signifikan dibandingkan sebelum mengikuti layanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan signifikan tingkat stres akademik setelah

diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, dengan skor rata-rata pretest 76,88 dan posttest 58,13 ($p < 0,05$). Selanjutnya, penelitian Rohmatun & Maryatun (2022) menemukan bahwa intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada peserta didik SMA di Jakarta.

Berbeda dengan penelitian Ashari & Nasution (2024) berfokus pada efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam menurunkan stres akademik peserta didik MTs. Penelitian Ginting & Daulay (2025) juga mengkaji teknik problem solving dalam layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan stres akademik peserta didik SMP. Sementara itu, penelitian Rohmatun & Maryatun (2022) tidak hanya berfokus pada stres akademik, tetapi juga pada kecemasan peserta didik SMA di Jakarta. Penelitian ini secara spesifik mengeksplorasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam konteks stres akademik peserta didik SMK, yang belum banyak diteliti sebelumnya. Perbedaannya terletak pada konteks satuan pendidikan (SMK), karakteristik peserta didik kejuruan, serta fokus analisis yang lebih diarahkan pada kondisi stres akademik yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan kesiapan dunia kerja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mixed methods. Mixed methods research design merupakan suatu prosedur dalam mengumpulkan, menganalisis, dan "mencampur" metode kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian atau serangkaian penelitian untuk memahami permasalahan dalam penelitian (Creswell & Clark, 2017). Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu the explanatory sequential design yang merupakan cara pengumpulan data yang diawali dengan pengumpulan data kuantitatif kemudian dilanjutkan pengumpulan data kualitatif untuk menganalisis data yang diperoleh secara kuantitatif, sehingga hasil penelitian dengan desain ini bersifat menjelaskan suatu gambaran umum (generalisasi) (Creswell, 2012). Desain yang dipilih adalah one group pretest-posttest design dalam desain ini, hanya ada satu kelompok subjek atau partisipan yang diukur dua kali: sebelum (pretest) dan setelah (posttest) perlakuan atau intervensi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

Teknik purposive sampling menurut Sugiyono (2017) pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Untuk itu terdapat kriteria dalam penelitian ini, yaitu:

1) Peserta didik yang menunjukkan tingkat stres akademik sedang dan kategori tinggi berdasarkan studi pendahuluan.
2) Peserta didik yang mendapatkan rekomendasi untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, karena membutuhkan dukungan mengelola kemampuan diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.
3) Pengambilan sampel sesuai dengan Rusmana (2009) jumlah ideal anggota atau peserta dalam bimbingan kelompok yaitu antara 8-10 konseli.

Dari kriteria tersebut terdapat beberapa acuan dalam pengambilan sampel penelitian, untuk penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 8 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik adalah dengan membandingkan skor angket stres akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor stres akademik peserta didik yang berarti kegiatan bimbingan kelompok teknik problem solving yang dilaksanakan dapat menurunkan stres akademik. Perincian skor stres akademik peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *problem solving adalah sebagai berikut:*

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Responden	Pretest	Posttest	N Gain Score	N Gain Score (%)
S-1	137	82	0,744	74,42
S-2	133	79	0,682	68,18
S-3	139	86	0,638	63,83
S-4	95	84	0,612	61,22

S-5	89	78	0,75	75
S-6	120	109	0,721	72,09
S-7	112	92	0,667	66,67
S-8	138	133	0,625	62,5
Mean	120.38	92.88	0,72	72,18

Berdasarkan tabel di atas, bahwa diperoleh rata-rata pretest 120,38 menurun pada skor posttest 92,88 setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Hasil uji n-gain diperoleh rata-rata sebesar 0,72 yang dikategorikan tinggi dengan persentase 72,18% yang dikategorikan efektif. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terbukti dapat menurunkan stres akademik peserta didik kelas XI di SMK Giri Bhakti Indonesia.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest

		Hasil	Statistic	Df	Sig.
Hasil	Stres akademik	Pretest	.970	7	.652
		Posttest	.964	7	.634

Berdasarkan pada tabel 2 di atas, hasil uji normalitas pretest diperoleh 0,652 > 0,05 dan untuk posttest 0,634 > 0,05 maka Ho keduanya diterima yang berarti kedua data berdistribusi normal. Karena hasil perhitungan data hasil pretest dan postest berdistribusi normal, maka akan dilakukan uji homogenitas. Karena hasil perhitungan data antara pretest dan postest berdistribusi normal, maka akan dilakukan uji homogenitas:

Tabel 3. Uji Homogenitas Pretest dan Postest

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Stres Akademik	Based on Mean	.198	2	6	.528

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui nilai signifikansi (sig) Based on Mean adalah sebesar 0,528 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan varians data pretest dan posttest adalah sama atau homogen. Dengan demikian salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independent sample t test sudah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Paired Sample t Test

Std. Deviati on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Differenc					
		Lower	Upper				
29.89	1.058	2.430	29.39	30.40	124,28	8	.000

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukan bahwa Sig. 2 tailed sebesar 0.000, karena dalam uji perbedaan dua rerata pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis satu sisi (2 tailed), sehingga sig. (2 tailed) dibagi dua. Maka sig sebesar 0,000:2 = 0,0 < 0,05 yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving lebih baik (menurun) daripada stres akademik peserta didik yang tidak memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving.

Wawancara dilakukan kepada 5 peserta didik kelas XI SMK untuk menggali pengalaman peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving serta kendala yang dihadapi selama pelaksanaannya. Berikut ini hasil wawancara yang diperoleh:

1) Responden AS : *"Awalnya saya takut salah ngomong waktu diskusi pelajaran, jadi sering diam saja dan malah makin kepikiran. Tapi setelah sering ikut diskusi di bimbingan kelompok, saya jadi lebih berani bicara. Sekarang kalau ada tugas atau presentasi, tidak terlalu panik."*

2) Responden ST : *"Saya dulu bingung kalau harus pilih cara mengerjakan tugas, takut salah. Jadi malah tidak mulai-mulai. Setelah belajar cari solusi bareng-bareng, saya jadi lebih berani mencoba dulu."*

3) Responden FS : *"Kadang saya merasa tugas banyak banget dan bikin pusing. Tapi waktu cerita di kelompok, ternyata teman-teman juga merasakan hal yang sama. Jadi saya merasa tidak sendirian."*

4) Responden AW : *"Saya biasanya gugup kalau presentasi, sampai susah tidur sebelumnya. Tapi setelah dilatih bicara di kelompok kecil, saya jadi lebih siap. Walaupun masih gugup, tidak separah dulu."*

5) Responden RS : *"Kalau ada soal sulit atau tugas mendadak, biasanya saya langsung panik. Sekarang saya coba pikirkan dulu langkah-langkahnya, seperti yang diajarkan waktu bimbingan."*

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adanya penurunan skor stres akademik peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada peserta didik kelas XI di SMK Giri Bhakti Indonesia dengan rata-rata pretest 120,38 menurun 92,88 pada posttest setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Hasil uji n-gain diperoleh rata-rata sebesar 0,72 yang dikategorikan tinggi dengan persentase 72,18% yang dikategorikan efektif. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terbukti dapat menurunkan stres akademik peserta didik kelas XI di SMK Giri Bhakti Indonesia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan oleh Ashari & Nasution (2024) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif menurunkan tingkat stres akademik peserta didik dengan rata-rata pretest 66.50 menurun 42,6250 pada posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Penelitian lain oleh Ginting & Daulay (2025) bahwa terjadi penurunan signifikan tingkat stres akademik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, dengan skor rata-rata pretest 76,88 dan posttest 58,13 ($p < 0,05$). Selanjutnya, penelitian Rohmatun & Maryatun (2022) menemukan bahwa intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada peserta didik SMA di Jakarta.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik kelas XI SMK Giri Bhakti Indonesia, diperoleh gambaran bahwa stres akademik yang dialami peserta didik berkaitan erat dengan tuntutan belajar yang cukup tinggi. Barseli et al. (2020) menyatakan bahwa stres akademik pada remaja umumnya dipicu oleh beban tugas, tekanan pencapaian prestasi, serta ekspektasi lingkungan sekolah. Namun demikian, setelah mengikuti proses bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, peserta didik

mulai menunjukkan perubahan dalam mengelola stres akademik. Strategi pemecahan masalah yang terstruktur dan sistematis, siswa lebih mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif (Fatimah, 2020). Secara kognitif, peserta didik menjadi lebih mampu berpikir sistematis dalam menyelesaikan masalah. Secara perilaku, peserta didik menjadi lebih berani berbicara, mencoba solusi, dan tidak mudah panik ketika menghadapi tuntutan belajar.

Berdasarkan keseluruhan hasil, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving memiliki implikasi penting bagi guru dan peserta didik yang memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres yang dihadapi di sekolah. Teknik ini menjadikan peserta didik mampu mengenali sumber stres, berpikir rasional menghadapi tekanan belajar, serta mengelola stres akademik secara adaptif dan terarah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terbukti efektif menurunkan stres akademik pada peserta didik kelas XI di SMK Giri Bhakti Indonesia dengan rata-rata pretest 120,38 menurun 92,88 pada posttest setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Hasil uji n-gain diperoleh rata-rata sebesar 0,72 yang dikategorikan tinggi dengan persentase 72,18% yang dikategorikan efektif. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terbukti dapat menurunkan stres akademik peserta didik kelas XI di SMK Giri Bhakti Indonesia.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving memiliki implikasi penting bagi guru dan peserta didik yang memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres yang dihadapi di sekolah. Teknik ini menjadikan peserta didik mampu mengenali sumber stres, berpikir rasional menghadapi tekanan belajar, serta mengelola stres akademik secara adaptif dan terarah.

REFERENSI

Alfayruz, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. https://repository.upi.edu/82975/

Anggraini, H. A. (2025). Peran guru bimbingan dan konseling dalam penerapan etika guru bimbingan dan konseling. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 5(1), 49-57.

Ashari, A., & Nasution, F. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Siswa. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 15(1), 37–43. https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82621

Aubertha, Y. N., Na'imah, T., & Wahidah, F. R. N. (2025). Dinamika Stres Akademik, Dukungan Sosial, dan Agresivitas pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467, 2(2), 56-69. https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/1093/982

Azhari, H., Prabowo, A. S., & Wibowo, B. Y. (2025). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Mencegah Dampak Konformitas Negatif Pada Remaja. Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara, 1(10), 424-431.

Barseli, M, Ifdil, I, & Fitria, L (2020). Stres akademik akibat Covid-19. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), jurnal.iicet.org.

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. Journal of Anxiety Disorders, 27(3), 278–288. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011DZ

Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. (fourth edition). Lincoln: Pearson.

Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). Designing and Conducting Mixed Methods Research. Thousand Oaks, CA Sage Publications.

Fatimah, S. (2020). Merendam stres akademik dengan pendekatan kognitif perilaku. CV. Pena Persada.

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.

Hanifa, L., Fatimah, S., & Alawiyah, T. (2023). Layanan bimbingan kelompok melalui teknik reinforcement untuk kepercayaan diri rendah siswa kelas VIII MTS darussalam. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 6(1), 11-19.

Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. F. (2022). Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), 82-86. https://doi.org/10.26539/teraputik.61907

Jauhari, M. I. A. A. B. (2025). Kajian Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Siswa. Jurnal BK UNESA, 15(1), 164-171.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stres, appraisal, and coping. New York: McGraw-Hill. Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. Educational Studiesand Research Journal, 2(1), 37-47.https://doi.org/10.60036/ah05w331

Nurwela, S. T., & Israfil, I., (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja ; Literatur Review. Jurnal Keperawatan Jiwa. 10. 10.26714/jkj.10.4.2022.697-704.

Noor, A. H., & Ansori, A. (2026). Pendidikan masyarakat: masa kini dan masa yang akan datang. Bayfa Cendekia Indonesia.

Prayitno., Wibowo, M. E., Marjohan., Mugiarso, H., & Ifdil. (2014). Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan. Padang: UNP Press.

Ramadani, A., Devi, A. C. A., Lestari, D. A., Hidayat, G. U., & Wardani, Y. W. (2025). Psikoedukasi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan: Menyalakan Harapan dan Menumbuhkan Optimisme. Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 13(2), 161-170.
https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/1931

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.

Rusmana, N. (2009). Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi). Bandung: Rizqi, (29).

Santoso, R. H., & Fatimah, S. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengambilan Keputusan Karir Kelas XII Di Smk Cendekia. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 7(1), 88-98. Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (26 ed.). Bandung:

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (26 ed.). Bandung: Alfabeta.

Tiku, S., Sallata, L., Pali'pangan, F. T. I., & Filadelfia, H. (2025). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI. 1 Di SMAN 4 Tana Toraja. Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen dan Katolik, 3(1), 01-10.

Wahana, S. E. P. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK Bhakti Nusantara Mranggen (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung). https://repository.unissula.ac.id/32159/1/Psikologi_30701800120_fullpdf.pdf

Yusuf, S. (2009). Mental hygiene. Bandung : Maestro.

Yusuf, S., Sugandhi, N. M., & Saomah, A. (2021). Bimbingan dan Konseling Remaja (Nur Asri (ed.); 1st ed.). Remaja Rosdakarya