



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 11%

Date: Thursday, October 20, 2022

Statistics: 347 words Plagiarized / 3170 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMPN 1 DARANGDAN Amira Nur Fajar 1 , Siti Fatimah 2 , Devy Sekar Ayu Ningrum 3 1 amiranurfajar@gmail.com , 2 sitifatimah432@gmail.com, 3 devysekar@ikipsiliwangi.ac.id Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP Siliwangi Abstrak The purpose of this research is to assist students in overcoming their academic stress using a group guidance module with the EFT (Emotional Freedom Technique) technique.

This research uses research and development (R&D) methods using the Borg and Gall model. The sample used in this study were 8 students of class VIII SMPN 1 Darangdan. The results showed that the product developed at SMPN 1 Darangdan, namely the development of group guidance module media with the EFT (Emotional Freedom Technique) technique to overcome students' academic stress was very feasible to use, this is in line with the results of expert practitioner validation which is 90% "Very Eligible" and the validation of student responses to the product is 97% "Very Eligible" so that the group guidance module with the EFT (Emotional Freedom Technique) technique is categorized as suitable to be used to help overcome students' academic stress.

Keywords: Group Guidance Module, EFT (Emotional Freedom Technique) technique, academic stress Abstrak Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa dalam mengatasi stress akademiknya menggunakan modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique). Pada penelitian ini menggunakan metode penelitan dan pengembangan (R&D) dengan menggunakan model Borg and Gall. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII SMPN 1 Darangdan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan di SMPN 1 Darangdan yaitu pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan Teknik

EFT (Emotional Freedom Technique) untuk mengatasi stres akademik siswa sangat layak untuk digunakan, hal ini selaras dengan hasil validasi ahli praktisi adalah 90% "Sangat Layak" dan validasi dari respon siswa terhadap produk adalah 97% "Sangat Layak" sehingga modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) dikategorikan layak digunakan untuk membantu mengatasi stress akademik siswa.

Kata Kunci : Modul Bimbingan Kelompok, Teknik EFT (Emotional Freedom Technique), stres akademik _ _ _ _ PENDAHULUAN Pendidikan merupakan hak asasi setiap warga negara Indonesia dan untuk itu setiap warga negara Indonesia berhak memperoleh pendidikan yang berkualitas selaras dengan kepentingan mereka, tanpa memandang sosial, ekonomi, ras, etnis, agama atau jenis kelamin. Secara umum pendidikan adalah proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan secara turun temurun melalui pendidikan, pelatihan, dan penelitian (M. Prawiro, 2018). Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 (M.

Prawiro, 2018), pendidikan diartikan sebagai pembelajaran, pembelajaran, dan pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi diri, jiwa keagamaan, pengendalian diri, akhlak, dan budi pekerti. moralitas ini adalah upaya sadar dan disengaja untuk menciptakan lingkungan dan proses. Kecerdasan berbangsa dan bernegara. Jenjang pendidikan menurut (R Hidayat 2019) merupakan tahapan Pendidikan yang diterapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai dan kemampuan yang akan dikembangkan. Menurut UU No.

20 tahun 2003 pasal 14, jenjang pendidikan formal di Indonesia sendiri di klasifikasikan dalam beberapa tahapan yang berbeda diantaranya Sedolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) sekolah dasar yang ditempuh dalam waktu 6 tahun mulai dari kelas 1 sampai kelas 6, Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan pendidikan formal yang dilakukan setelah lulus sekolah dasar dengan ditempuh dalam waktu 3 tahun, Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) adalah pendidikan formal yang dilakukan setelah lulus sekolah menengah pertamadan ditempuh dengan waktu 3 tahun juga, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP atau MTs, Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal dalam binaan materi agama yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan dengan kekhasan agama Islam, Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan penyelenggara pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan ini di klasifikasikan berdasarkan usia, tingkat kecakapan dan keahlian tiap siswanya. Selain itu, waktu tempuhnya pun berbeda-beda tergantung tingkat pendidikan di Indonesia.

Hal ini dimaksudkan untuk memfasilitasi proses pengkategorian siswa dan pedoman yang perlu diikuti untuk mencapai tujuan belajar dan mengajar mereka. Setiap orang di dunia ini mengalami masa pertumbuhan dalam hidupnya, termasuk remaja.. Remaja menurut Suntrock (Sofa Nabila, 2022) diartikan sebagai masaperkembangan transnsisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan fisik, biologis, kognirif, psikososial, sosial emosional, dan bahasa. Perubahan fisik yang cepat pada masa pubertas berdampak besar baik pada perubahan internal seperti sistem peredaran darah, sistem pencernaan dan sistem pernapasan, maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan dan fisik dan konsep diri remaja. Pada perkembangan kognitif, remaja berada pada tahap operasional formal dimana individu dapat berpikir secara abstrak, remaja mengembangkan gambaran tentang keadaan ideal, memecahkan masalah lebih sistematis dan berpikir lebih fleksibel dan kompleks.

Perkembangan sosial remaja lebih luas dan lebih intim, remaja lebih mampu mengelola emosi mereka, dan perkembangan risiko lebih kompleks dan lebih meresap. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja adalah hereditas (ketentuan), nutrisi, hormone dan lingkungan. Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan.

Namun dalam proses pendidikan di sekolah peserta didik tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Stres yang di alami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik Santrock, J. W (Hidayat, B. U. A. 2012). Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Taufik, T., lfdil, I., & Ardi, Z. 2013). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah Calagua (Azhar, A. 2015).

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana peserta didik tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stressor (Sayekti, E. 2017).

Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh

Mutiara Fitriani (2021) di SMP Kota Padang mengenai Gambaran Sterss Akademik Siswa SMP Pada Saat Pembelajaran Daring (Online) Di Kota Padang. Berdasarkan hasil yang diperoleh, ditemukan bahwa dari 228 orang siswa, 11 orang peserta didik (4.8%) berada dalam kategori rendah, dalam kategori sedang terdapat 124 orang peserta didik (54.4%), dan dalam kategori tinggi terdapat 93 orang peserta didik (40.8%). Oleh sebab itu, mayoritas siswa SMP di Kota Padang dapat dikatakan mengalami stres akademik saat melaksanakan pembelajaran daring/online.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Olga, Nitami (2018) mengenai **Tingkat Stres Akademik Siswa** SMP, penelitian ini mengatakan bahwa ujian nasional merupakan tes yang beresiko dan penyebab terjadinya stress akademik pada siswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh siswa yang mengalami stress akademik sangat tinggi berjumlah 14%, kategori stress akademik tinggi berjumlah 60,3%, dan kategori stress akademik rendah berjumlah 25%. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami stress akademik saat menghadapi ujian nasional tergolong tinggi yaitu sebesar 60,3%.

Penelitian selanjutnya oleh Rahmita Laily Muhtadini (2018) tentang menulis Expressive Writing untuk mengurangi **stres akademik pada siswa sekolah menengah (SMP)**. Expressive Writing ini **yaitu menuliskan hal yang membebani dalam pikiran dan oerasaan dalam bentuk tulisan selama 15-30** menit selama 3 hari berturut-turut, subjek yang digunakan adalah siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Kartika IV Malang yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan stress akademik yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa expressive writing dapat menurunkan stress akademik siswa.

Kondisi peserta didik **yang mengalami stres akademik** berdampak pada hasil belajarnya. **Dalam jangka panjang, stres yang tidak terselesaikan dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa berupa kelelahan mental dan** keputusasaan, sehingga menimbulkan masalah perilaku pada siswa seperti merokok yang merusak diri sendiri, penggunaan narkoba dan alkohol.

Konsisten dengan definisi stres akademik di atas, konseling untuk mengembangkan praktik layanan bimbingan dan konseling **untuk meningkatkan kualitas atau potensi siswa** dengan mengurangi kejadian stres akademik siswa yang diharapkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik. Guru BK merupakan bagian integral dari proses pendidikan, maka secara sadar akan memposisikan diri untuk memberikan layanan **bimbingan dan konseling dalam** upaya membantu peserta didik untuk mencapai perkembangan diri yang optimal sesuai cita-cita tujuan nasional. Guru BK (Dr. Hartono, M.

Si, 2020) adalah pendidik professional yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling yang diwujudkan dalam penguasaannya terhadap standar kompetensi konselor berdasarkan mandat Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008 tentang standar kualifikasi akademik dan standar kompetensi konselor. Berdasarkan pasal 8 Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Guru BK wajib memiliki kualifikasi akademik, menguasai standar kompetensi, memiliki sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani dan mampu mewujudkan tujuan pendidikan nasional yang diamanatkan pada pasal 3 Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Guru BK (Dr. Hartono, M.

Si, 2020) mengemban tugas untuk memberikan fasilitas kepada setiap peserta didik berupa pelayanan bimbingan dan konseling agar mereka mampu mengikuti pembelajaran secara maksimal dengan memanfaatkan sumber belajar dalam upaya mengembangkan potensinya. Dengan demikian kedudukan Guru BK sebagai aspek penting dalam penyelenggaraan system Pendidikan formal di sekolah yang berperan menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan peserta didik sebagai konseli. Tugas utama seorang guru BK adalah dalam bentuk kegiatan yaitu menyusun rencana layanan konseling dan konseling, melaksanakan layanan konseling dan konseling, mengevaluasi proses dan hasil layanan konseling dan konseling, dan meningkatkan berdasarkan hasil evaluasi. .

Lalu untuk peran Guru BK itu sendiri yaitu mendampingi siswa dalam pengembangan belajar di sekolah, membantu siswa untuk mengenali diri mereka, menentukan cita-cita dan tujuan hidupnya serta Menyusun kerangka tujuan-tujuan tersebut, dan membantu menyelesaikan masalah yang menanggung proses belajar di sekolah. Teknik yang telah digunakan untuk mengatasi stress akademik pada siswa ini adalah teknik expressive writing oleh Rahmita (2018), dimana teknik expressive writing merupakan teknik untuk menuliskan hal-hal yang membebani dalam pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan selama 15-30 menit yang dianggap mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMP.

Selanjutnya teknik/solusi pengembangan media dalam penelitian ini adalah dengan modul bimbingan belajar dengan teknik EFT (Emotional Freedom Technique) dimana modul ini dapat membantu guru BK dalam mengatasi stres akademik siswa dengan menggunakan teknik EFT (Emotional Freedom Technique). Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) ini merupakan teknik terapi meridian energy EFT merupakan terapi akupuntur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh, EFT adalah tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan.

EFT dapat dilakukan semua orang, dengan cara benar EFT efektif mengatasi keluhan fisik maupun emosional EFT bekerja mengatasi keluhan individu, EFT bekerja membebaskan pengguna dari rasa sakit baik fisik dan emosional baik akut dan kronis. Peneliti berusaha memberikan alternatif pencegahannya dengan membuat modul bimbingan kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa. METODE Pada penelitian ini digunakan jenis metode penelitian dan pengembangan (Research and Development). R&D merupakan jenis penelitian yang menciptakan suatu produk alih-alih menguji teori.

Pemahaman ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Creswell (Sa'adah, 2020) dimana peneliti tidak hanya berkuat pada data, karena data mungkin tidak relevan dengan fakta sehingga harus ada analisis. Dengan menganalisis, peneliti akan memperoleh data yang relevan dengan fakta. Karena metode penelitian dan pengembangan tidak mementingkan teori hasil dan temuan. Namun penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan atau mengembangkan suatu produk. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas VIII untuk uji terbatas. Dalam menentukan validitasnya maka produk penelitian ini dilakukan validasi oleh ahli produk, ahli materi dan praktisi. HASIL DAN PEMBAHASAN/HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil Tabel 1.

Profil Tingkat Stres Akademik Siswa

Jml Responden	Total	Persentase	Keterangan
1	67	80%	Sangat tinggi
2	64	83, 75%	Sangat tinggi
3	66	82, 5%	Sangat tinggi
4	68	85%	Sangat tinggi
5	66	82, 5%	Sangat tinggi
6	67	83, 75%	Sangat tinggi
7	65	81, 25%	Sangat tinggi
8	69	86, 25%	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik siswa tersebut, diperoleh melalui penyebaran angket stres akademik siswa yang dimodifikasi dari penelitian Imamah Yulinawati (2018). Hasil perangkat lunak IBM SPSS 25 di Tabel 1 profil tingkat stres akademik siswa, diketahui mayoritas responden sebanyak 8 orang ini memiliki tingkat stres akademik yang tinggi sebelum uji coba produk.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa dapat dikategorikan sangat tinggi, sehingga diperlukan perbaikan untuk mencapai kategori sedang atau rendah. Untuk mencapai itu, pelaksanaan layanan dapat diberikan secara berbeda, yaitu dengan memanfaatkan media Prezi sebagai media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (Emotional Freedom Technique) untuk membantu mengatasi stres akademik siswa. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Software Microsoft Excel 2016, tabel berikut adalah validasi oleh praktisi BK di sekolah dan hasil tanggapan siswa mengenai media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (Emotional Freedom Technique).

Untuk validasi ahli produk oleh Pembimbing I Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd, dan ahli materi

oleh Pembimbing II Devy Sekar Ayu Ningrum, M.Psi., Psikolog **hasil penelitian menunjukkan bahwa** produk dan materi yang disajikan dalam draft produk untuk mengembangkan modul **bimbingan kelompok dengan teknik EFT (Emotional Freedom Technique)** dikatakan layak untuk digunakan. Tabel 2. Hasil Deskriptif Uji Kelayakan Produk Oleh Praktisi Berdasarkan Aspek No. _Aspek _Presentase _Kriteria __ _Kelayakan Isi _95, 8% _SANGAT BAIK __ _Kebahasaan _81, 25% _SANGAT BAIK _ _Rata-rata _90% _SANGAT BAIK __ Tabel 3.

Hasil Respon Siswa Tentang **Modul Bimbingan Kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique)** No. _Aspek _Presentase _Kriteria __ _Aspek Ketertarikan _95% _SANGAT BAIK __ _Aspek Materi _90% _SANGAT BAIK __ _Aspek Bahasa _98% _SANGAT BAIK __ _Rata-rata _97% _SANGAT BAIK __ Tabel 4. Hasil Pre Test Siswa Jml Responden _Total _Presentase _Kategori __ _1 _67 _83, 75% _SANGAT TINGGI __ _2 _64 _80% _SANGAT TINGGI __ _3 _66 _82, 5% _SANGAT TINGGI __ _4 _68 _85% _SANGAT TINGGI __ _5 _66 _82, 5% _SANGAT TINGGI __ _6 _67 _83, 75% _SANGAT TINGGI __ _7 _65 _81, 25% _SANGAT TINGGI __ _8 _69 _86, 25% _SANGAT TINGGI __ _Rata-Rata _83% _SANGAT TINGGI __ Tabel 5.

Hasil Post Test Siswa Jml Responden _Total _Presentase _Kategori __ _1 _52 _65% _SEDANG __ _2 _47 _58, 75% _SEDANG __ _3 _52 _65% _SEDANG __ _4 _48 _60% _SEDANG __ _5 _47 _58, 75% _SEDANG __ _6 _50 _62, 50% _SEDANG __ _7 _47 _58, 75% _SEDANG __ _8 _56 _70% _SEDANG __ _Rata-Rata _62% _SEDANG __ Pembahasan **Modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Techique)** sangat membantu siswa dalam memberi pemahaman dan pengetahuan baru mengenai stres akademik dengan digunakan nya Teknik EFT (Emotional Freedom Techique) ini bisa membantu siswa dalam mengatasi stres akademiknya.

Siswa yang mengalami stress akademik akan memiliki kecemasan, seperti cemas dalam menghadapi tugas, kecemasan dalam menghadapi ujian sehingga berakibat pada hasil belajarnya, selaras dengan penelitian Devy Sekar Ayu Ningrum (2020) menyatakan bahwa **kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir** ini mengakibatkan kondisi tertekan bahkan panik dan menyebabkan hasil belajar siswa menjadi menurun. Setiap kegiatan yang dilaksanakan dalam **Bimbingan dan Konseling** pasti memiliki tujuan, Prayitno (Sri Narti, 2014) **bimbingan kelompok bertujuan untuk** membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta/anggota.

Dalam hal tersebut, bahwa permasalahan yang menjadi perhatian para peserta/anggota ini adalah stres akademik yang dialami siswanya dan layanan bimbingan kelompok di SMPN 1 Darangdan khususnya kelas VIII ini perlu mendapatkan perhatian lebih dimana

terhambat dalam pelaksanaan pemberian layanannya dan kurangnya pemahaman siswa terhadap layanan bimbingan kelompok karena tidak adanya media sebagai sarana dalam layanan bimbingan kelompok. Berkaitan dengan itu, Kustandi (2012) menyatakan bahwa Guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media.

Guru Bimbingan dan Konseling membutuhkan alat atau fasilitator yang disebut media, dalam memberikan pelayanannya sehingga dapat mengurangi dampak disabilitas. Media membantu guru meminimalkan kemungkinan terjadinya distorsi pesan sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Setelah diperoleh hasil analisis penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian pengembangan yang dilakukan peneliti berupa uji dari kelayakan produk modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique).

dari berbagai media pembelajaran, modul adalah salah satu bentuk media pembelajaran yang dikemas secara sistematis dan menarik sehingga mudah untuk dipelajari secara mandiri oleh siswa dan terdapat informasi yang lengkap dengan tampilan menarik sehingga siswa dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, diharapkan untuk ke depannya Guru Bimbingan Konseling memiliki jam khusus untuk memberikan layanan kepada siswa dan untuk membantu siswa dalam meningkatkan minat dalam pelaksanaannya, Guru Bimbingan dan Konseling dituntut untuk bisa memanfaatkan media modul ini sebagai sarana dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) ini dapat dikategorikan layak, hal ini selaras dengan hasil validasi ahli praktisi dan validasi siswa yang menggunakan modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique). Hasil dari ahli praktisi yaitu 90% "Sangat Layak" dan hasil dari respon siswa terhadap produk yaitu 97% "Sangat Layak". Sehingga modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) ini dikategorikan layak untuk digunakan.

KESIMPULAN Pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (Emotional Freedom Technique) untuk mengatasi stres akademik siswa kelas VIII dikategorikan sangat layak untuk digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok. Media modul bimbingan kelompok dengan teknik EFT (Emotional Freedom Technique) ini juga efektif dalam membantu mengatasi stres akademik siswa di SMPN 1 Darangdan. REFERENSI Nur Sa'adah, Risa., Wahyu. (2020). Metode Penelitian R&D (Research and Development) Kajian Teoritis dan Aplikatif. Malang : CV. Literasi Nusantara Abadi. Prawiro M. (2018). Pengertian Pendidikan : Definisi, Tujuan, Fungsi, dan Jenis Pendidikan. (Online), dalam <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-pendidikan.html>.

diakses pada 24 Juli 2022. Nabilla, Faizatin, S. (2022). Perkembangan Remaja Adolescence. Universitas Jember Dr. Hidayat, Rahmat, MA. (2019). Ilmu Pendidikan Konsep, teori dan Aplikasinya. Medan : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia LPPPI). Rahmawati, W. K. (2021). Stres Akademik Siswa Dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Di MAN 1 Jember. **Program Studi Bimbingan dan** Konseling. Universitas PGRI Argopuro Jember. ISSN: 2089-2608. E-ISSN: 2614-0527. Barseli, Mufadhal. Ildil. (2017). Konsep Stres Akademik. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Universitas Negeri Padang. Bella, Nisa. Vivien. (2019).

Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Kisah Dalam Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ittafaqiah Indralaya. UIN Raden Fatah Palembang. Narti, Sri. (2014). **Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam** Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Fitriani Mutiara. (2021). Gambaran **Stres Akademik Siswa SMP** Pada Saat Pembelajaran Dararing Di Kota Padang. **Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri** Padang. ISSN (Online): 2746-7546. Vol. 3. No. 1 (01 Januari 2021). Laily Rahmita. (2018).

Expressive **Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School.** Fakultas Psikologi. Unuversitas Muhammadiyah Malang. Nitami Olga. (2018). **Tingkat Stres Akademik Siswa SMP.** **Jurusan Bimbingan dan** **Konseling** & Psikologi. Fakiltas Ilmu Pendidikan. Universitas Malang. Idriani, Idris. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. Universitas Negeri Gorontalo. Vol. 7. No. 2. Arikunto, Suharsimi. (2010), Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta. Herdiansyah, Haris. (2015). Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif.

Depok: PT. Rajadrafindo Persada. Ningrum, Devy Sekar Ayu, P Endah Andriani. (2020). Hubungan Social Support dengan **Kecemasan Siswa dalam Menghadapi** Ujian. IKIP SILIWANGI. Universitas Jendral Achmad Yani. p-ISSN: 2614-6223. e-ISSN: 2614-2198. Vol. 4. No. 2 (Mei, 2020).

INTERNET SOURCES:

-
- <1% - <https://jequi.ridwaninstitute.co.id/index.php/jequi/article/view/44>
 - <1% - <https://ikipsiliwangi.ac.id/profil-2/struktur-organisasi/>
 - <1% - <http://repo.uinsatu.ac.id/23024/9/BAB%20III.pdf>
 - <1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/edcomtech/article/view/9005>
 - <1% - <https://artikelsiana.com/jenis-jenis-kelompok-kepentingan/>

<1% - <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pendidikan-karakter.html>
<1% - <https://www.mikirbae.com/2014/11/jalur-dan-jenjang-pendidikan.html>
<1% -
<https://nusagama.com/pengertian-pendidikan-dasar-sd-arti-sekolah-mi-pengertian-pendidikan-sekolah-dasar/>
<1% - <http://eksis.ditpsmk.net/artikel/definisi-smk-sekolah-menengah-kejuruan>
<1% - https://id.wikipedia.org/wiki/Madrasah_aliah_kejuruan
<1% - <https://www.dosenpendidikan.co.id/remaja-adalah/>
<1% -
<https://rianujatripangestu.blogspot.com/2015/10/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>
1% - <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/198/209>
<1% -
<https://ulfahnurulwahdah.blogspot.com/2015/11/makalah-kedudukan-bimbingan-dan.html>
1% -
https://www.researchgate.net/publication/322204657_Konsep_Stres_Akademik_Siswa/fulltext/5a4b83bb458515f6b05c2642/Konsep-Stres-Akademik-Siswa.pdf
<1% - https://repository.yudharta.ac.id/746/1/201569110024_BAB%20%201.pdf
<1% -
<https://id.123dok.com/article/kerangka-teori-tinjauan-pustaka-skripsi-ignasia-fernanda-marcelina.yd74v52l>
<1% - <https://eprints.umm.ac.id/38244/1/SKRIPSI.pdf>
<1% - <https://www.gci.or.id/assets/papers/jambore-konseling-3-2017-208.pdf>
<1% - <http://www.jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/viewFile/136/169>
<1% - <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/417/277>
<1% - <https://jdihn.go.id/files/4/2003uu020.pdf>
<1% - <https://www.smakonsentani.sch.id/read/50/tupoksi-guru-pembimbing-bk>
1% - <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/viewFile/71/64>
<1% - <https://ometlit.com/hipotesis-penelitian/>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/13182/8/Bab%204.pdf>
<1% -
https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/download/6354/pdf_33
<1% - <https://www.bimbingankonseling.web.id/2019/02/permainan-simulasi.html>
<1% - <https://dosen.ikipsiliwangi.ac.id/siti-fatimah/>
<1% -
https://www.academia.edu/es/28874916/Model_Bimbingan_Kelompok_Dengan_Teknik_Stimulus_Control_Untuk_Meningkatkan_Kemandirian_Belajar_Siswa
<1% -
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1065713&val=7796&title=>

HUBUNGAN%20TINGKAT%20KECEMASAN%20SISWA%20DALAM%20MENGHADAPI%20
UJIAN%20AKHIR%20SEMESTER%20DENGAN%20HASIL%20BELAJAR%20MATEMATIKA
%20SISWA%20SMA%20NEGERI%202%20KENDARI

<1% - <https://ruangguruku.com/tujuan-bimbingan-kelompok/>

<1% -

<https://irvanhermawanto.blogspot.com/2017/07/upaya-guru-bimbingan-dan-konseling.html>

<1% - <https://karyatulisku.com/media-pembelajaran-serta/>

<1% -

<https://adoc.pub/bab-v-penutup-penelitian-yang-telah-diuraikan-maka-diperoleh.html>

<1% - <https://eurekapedidikan.com/modul-pembelajaran>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/353047926_Pengembangan_Modul_Bimbingan_Kelompok_dengan_Teknik_Permainan_Kolaboratif_untuk_Meningkatkan_Perilaku_Empati_Anak_Usia_Dini

<1% -

<https://www.sehatq.com/artikel/usir-stres-dengan-emotional-freedom-technique-atau-terapi-eft>

<1% -

<https://www.taufiq.net/2019/09/metode-r-dalam-pengembangan-multimedia.html>

<1% - <https://server.iicet.org/jkp/index.php/jkp/article/view/417>

<1% - <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/diadi/article/download/17428/8266>

<1% - <https://onsearch.id/Record/IOS2880.JATEN00000000045267/Holdings>

<1% - <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals?page=3&q=psikologi>

<1% - <https://core.ac.uk/reader/162036684>

<1% -

<https://www.indonesiacollege.co.id/7-prospek-kerja-untuk-lulusan-bimbingan-dan-konseling/>