

KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SOCIAL MODELLING* DALAM MEMINIMALISIR STRES AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Meri Rahmayanti¹, Edi Harapan², Evia Darmawani³

¹ merirahmayanti92@gmail.com, ² ehra205@gmail.com, ³ evia.syamsuddin@gmail.com

Universitas PGRI Palembang

Abstract

Student academic stress is influenced by many academic demands that cause students to feel burdened and unable to complete their responsibilities as students because of factors that occur as teenagers and students at school. This study aims to determine the effectiveness of group counseling Social Modeling Techniques in minimizing academic stress in high school students. This study used a quantitative experimental method with pre-test and post-test design. Data collection techniques used observation, questionnaires and documentation with data analysis using the Wilcoxon test to determine changes in students' academic stress behavior before and after being given treatment. It can be concluded that before being given treatment, the pre-test results were obtained with a total score of 269 with an average value of 67.2 in the moderate category. Then post-test group counseling was carried out with a total score of 181 with an average value of 45.2 in the low category. The results of the Wilcoxon test showed a Z count of -1.826. Because the Asymp value. Sig(2-tailed) 0.068 is smaller than 0.5, it can be concluded that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the hypothesis (Ho) is rejected. This means that there is a significant effect after being given group counseling with Social Modeling Technique, which shows that this method is effective in minimizing academic stress of high school students.

Keywords: *Academik Stres, Grup Cunseling, Social Modelling*

Abstrak

Stres akademik siswa dipengaruhi oleh banyak tuntutan-tuntutan akademik yang menyebabkan siswa merasa terbebani tidak dapat menyelesaikan tanggung jawab sebagai seseorang siswa karena faktor terjadi sebagai remaja sekaligus pelajar disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. Pada penelitian ini menggunakan motode kuantitatif eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket dan dokumentasi dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan perilaku stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan treatmen. Hal ini dapat disimpulkan sebelum diberikan perlakuan di peroleh hasil *pre-test* dengan jumlah skor 269 dengan rata-rata nilai sebesar 67,2 masuk dengan kategori sedang. Kemudian dilakukan

konseling kelompok *post-test* dengan jumlah skor 181 dengan nilai rata-rata sebesar 45,2 masuk kategori rendah. Hasil uji wilxocon menunjukan Z hitung sebesar -1,826. Karena nilai Asymp. Sig(2-tailed) 0,068 lebih kecil dari 0,5 dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis (H_o) ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh signifikan setelah diberikan konseling kelompok Teknik *Social Modelling*, yang menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meminimalisir stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas

Kata Kunci: Stres Akademik, Konseling Kelompok, Modeling sosial

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat belajar untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak paham menjadi paham. Sekolah adalah tempat berlangsung pendidikan formal mulai dari SD, SMP dan SMA sederajat. Di sekolah, guru dan siswa berinteraksi, untuk membantu siswa berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, baik secara akademik maupun non akademik. Secara akademik mencakup semua hal Ilmiah, Teoritis, dan Kompetinsional dari pengetahuan yang menjadi pembelajaran.

Tujuan akademik merupakan sasaran pencapaian yang telah ditetapkan untuk memandu proses pendidikan. Tujuan tersebut sama hal dengan membantu Instruksi untuk siswa berkembang dalam proses belajar dan mengajar di lingkungan akademis sekolah. Sebanding dengan tujuan yang telah disebutkan ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional seperti yang dinyatakan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional Yaitu. “Membentuk karakteristik seseorang yang beriman dan bertakwa Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, Kesehatan jasmani dan Rohani, kepribadian yang mantap mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan”

Salah satu makna tergambar dari tujuan pendidikan tersebut untuk mengembangkan potensi peserta didik, dalam upaya membentuk karakteristik siswa terkait mengembangkan potensi akademik, perencanaan, pembelajaran dan pengawasan. Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut tidak selamanya, berjalan dengan lancar, sering kali terjadi hambatan di alami siswa, baik fisik maupun psikis. Hambatan tersebut mempengaruhi kenyamanan siswa dalam belajar atau akademik pada saat proses pembelajaran. Berbagai kondisi belajar merupakan tuntutan akademik pada siswa

disekolah yang merupakan kebutuhan pada setiap jenjang pendidikan, termasuk siswa yang sedang duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA Sederajat). Siswa ditingkat SMA, rentan mengalami stres akademik, salah satunya dalam upaya memenuhi tuntutan atau kebutuhan sebagai remaja sekaligus pelajar di sekolah.

Tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh siswa terkait menyelesaikan tugas atau beban belajar siswa sesuai aturan akademik, sering kali menimbulkan dampak stres. Stres akademik bisa terjadi kepada siapapun bersifat internal maupun eksternal terkait dengan aspek psikologis dan fisik siswa. Sebagaimana dikemukakan Apriliani, (2018). Salah satu istilah untuk stres adalah kecemasan yang disebabkan oleh tekanan fisik, mental, atau sosial, yang oleh seseorang sebagai akibat dari kebutuhan untuk mempertahankan nilai-nilai moral dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang nyaman. Akademik stres adalah persepsi siswa tentang situasi akademik atau respon mereka sebagai akibat tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik mencakup termasuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang sudah kita kenal. stres mempengaruhi prestasi akademik siswa ini dapat disebabkan oleh berbagai sumber, seperti lingkungan, pergaulan, tugas yang terlalu banyak, hasil ujian yang buruk, dan tuntutan akademik yang di anggap terlalu berat (Ansyah, 2019).

Dari pendapat yang di atas jelas stres akademik yang dialami siswa di sekolah ada yang mempengaruhi kenyamanan, sikap belajar dan hasil belajar. Di antaranya muncul karakteristik siswa yang di tandai gelisah, cemas, sedih, sedikit depresi. Tuntutan akademik hal menjadikan siswa merasakan harga diri menurun atau merasa tidak mampu menyelesaikan tuntutan pendidikan, bahwa tidak sedikit siswa sulit fokus dalam belajar, memiliki gangguan berupa keluhan somatik seperti sakit kepala, denyut nadi, dan kesulitan tidur, sakit perut, kelelahan fisik di akibatkan tuntutan akademik.

Stres akademik dapat terjadi pada siapapun disekolah. Terkait fenomena siswa mengalami stres akademik untuk hal ini menunjukkan perhatian berbagai kalangan, baik melalui artikel dan jurnal maupun penelitian. Di antaranya hasil (Arsy, 2022), Menunjukkan Tingkat Stres di Sekolah Menengah Atas, Sangat tinggi 28,4 %, sedang 27,2

%, Stres sedang 10,2 % dan rendah 4,1 %. Stres yang dialami siswa tertekan merasa kurang mampu menghadapi tekanan dan tuntutan di kalangan akademik. Kemudian hasil penelitian Karomah, (2024). Menunjukkan Tingkat stres di Sekolah Menengah Atas. Dari 54 peserta didik. Katagori sangat tinggi 21,09 %. 114 Orang katagori sedang 44,54%. Dan

74 orang katagori rendah 28,12%. Rentan kondisi yang di alami stres siswa berperilaku Maladaptif menimbulkan pelanggaran terhadap tata tertib disekolah.

Hal lain Pengalaman peneliti magang di sekolah SMA 9 Negeri Palembang pada tahun 2024. Menemukan beberapa orang siswa yang sedang mengalami stres, Pemicu yang di alami stres akademik siswa dari faktor internal maupun eksternal. Banyaknya tugas-tugas disekolah dan merasa tertekan terhadap tugas-tugas yang tidak terselesaikan yang di berikan oleh guru yang mengakibatkan menumpuk karena ketidak mampuan dalam siswa dalam menyelesaikan tanggung jawab. Seseorang siswa yang mengalami stres tentu pemicu yang berbeda-beda diantaranya, karakteristik kecemasan pada saat proses pembelajaran dan mengabaikan apa yang menjadi tanggung jawab. Berbeda dengan sikap temannya tidak mengalami stres akademik mereka cenderung merasa aman. Siswa yang mengalami stres akademik ini tidak hanya satu kelas saja. Melainkan beberapa kelas lainnya, peneliti menemukan karakteristik siswa stres akademik bahkan ada menghindari masuk kelas pada saat jam pembelajaran dikarenakan tidak suka mata pelajaran tertentu yang mengkiatnya nilai akademik rendah. Dalam hal ini peneliti melaksanakan konseling individu terkait siswa mengalami stres akademik dengan pemicu yang berbeda. Konseling dilakukan untuk membantu siswa mengalami stres dalam meminimalisir masalah terjadi pada siswa tersebut.

Salah satu cara untuk membantu siswa mengurangi stres adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling, terutama Konseling Kelompok, yang merupakan pendekatan responsif. Konseling kelompok menggunakan berbagai pendekatan dan teknik yang disesuaikan dengan kesulitan yang dihadapi oleh individu atau grup. Dasar dari konseling kelompok adalah bahwa siswa memiliki masalah yang serupa dan menunjukkan tanda-tanda stres. Konseling kelompok menggunakan teknik pemodelan sosial untuk memprioritaskan upaya dan membantu grup secara langsung menghadapi stres.

Social Modelling (Penokohan) itu sendiri dapat membantu individu atau kelompok yang mengalami stres akademik. Pembelajaran (observasional), atau imitasi observasi melalui pengamatan, memungkinkan perubahan dalam imitasi. Imitasi menunjukkan tindakan yang diamati oleh orang lain, lebih berfokus pada meniru apa yang dilihat dan diamati. Dalam proses konseling observasional, seorang individu menunjukkan perubahan dalam tindakan setelah melihat tindakan orang lain.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen dengan desain *Pre-test-Post-test* Satu Grup. Dua fase pengukuran dilakukan dalam desain penelitian ini *Pre-test* dan *Post-Test*, yang diberikan kepada grup eksperimen. Pengukuran tersebut bertujuan untuk mengetahui perbandingan kondisi subjek penelitian antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pedamaran, yang beralamat di Jl. Sarsan Dahlan Desa Menang Raya, Kecamatan Pedamaran, Kabupaten Ogan Komering Ilir. Provinsi. Sumatra Selatan. SMA Negeri 1 Pedamaran ini merupakan sekolah yang terakreditasi “B”. Selain itu SMA Negeri 1 Pedamaran, kegiatan proses belajar mengajar hari Senin sampai Jumat. dimulai dari pukul 07.00- 14.30.

Penelitian ini melakukan treatment penggunaan konseling kelompok dengan Teknik *Social Modelling* melalui 4 tahapan dengan 3 kali Treatment (Pelaksanaan konseling kelompok), Mengenai stres akademik karena penumpukan tugas yang dianggap sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi strategi konseling kelompok dengan Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik apakah efektif untuk menghilangkan stres akademik yang menumpuk tugas karena dianggap sulit. Konseling kelompok Teknik social modelling dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 60 sampai 90 menit setiap pertemuannya. Konseling kelompok dilakukan dalam 3 kali pertemuan. Data yang di peroleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Interval Stres Akademik Siswa

Rendah	rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	tinggi	$M + 1SD \geq X$

Tabel 2. Kategori interval stres akademik siswa

Rendah	rendah $X < 58$
Sedang	sedang $58 \leq X < 65$
Tinggi	tinggi $X \geq 65$

Tabel 3. Hasil Pre-test

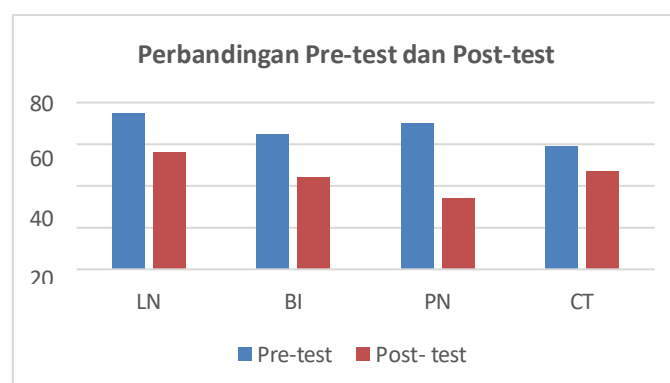
No	Rosponden	Jenis kelamin	Jumlah skor	kategori
1	LN	P. (XI.2)	75	Tinggi
3	BI	LK. (XI.2)	65	Sedang
5	PN	LK. (XI.2)	70	Tinggi
6	CT	P. (XI.3)	59	Sedang
Jumlah Minimal			59	
Skor Maksimal			75	
Jumlah			269	

Dari data hasil pre-test pada tabel 3, dapat kita ketahui bahwa nilai skor tertinggi (skor maksimum) dalam tes tersebut sebesar 75 dan nilai terendah (skor minimum) sebesar 59 dengan nilai rata-rata sebesar 67,2 sehingga berdasarkan data hasil *Pre-Test* tersebut dapat diketahui siswa yang mengalami stres akademik cenderung sedang. Pada katagori sedang dapat diartikan bahwa siswa belum mampu membuktikan potensi dirinya, belum mampu bertekad mendapatkan apa yang di inginkan, siswa memiliki keinginan belum dalam semangat, belajar, siswa menyadari kurang semangat belajar tidak menyadari tugasnya sebagai siswa mengikuti aturan akademik. Kemudia setelah selesai *Pre-Test* peneliti memberikan treatmen berupa konseling kelompok pendekatan behavior dengan pengobservasian tokoh yang diberikan dengan Teknik *Social Modeling*.

Tabel 4. Hasil Post-test

No	Rosponden	Jenis kelamin	Jumlah skor	kategori
1	LN	P. (XI.2)	56	Rendah
3	BI	LK. (XI.2)	44	Rendah
5	PN	LK. (XI.2)	34	Rendah
6	CT	P. (XI.3)	47	Rendah
Jumlah Minimum			34	
Skor Maksimum			56	
Jumlah			181	

Dari data hasil post-test pada tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai tertinggi (skor maksimum) dalam tes tersebut 56 dan nilai terendah sebesar 34 dengan jumlah skor akhir total 181 sehingga diperoleh nilai rata-rata 45,2 sehingga berdasarkan hasil Post-test tersebut dapat diketahui tingkat stres akademik siswa cenderung rendah. Pada kategori rendah dapat dilihat siswa mengalami perubahan seperti, siswa mampu membuktikan terkait potensi diri, siswa mampu berkomitmen/bertekad agar mendapatkan apa yang diinginkan, siswa menyadari adanya mengalami stres akademik dapat diselesaikan dan kurang semangat dalam belajar serta mengikuti aturan akademik. Siswa menyadari tugasnya dan tanggung jawab serta memiliki komitmen. Siswa mengalami stres akademik memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya.



Grafik 1. Hasil Perbandingan Nilai Pre-Test Dan Post-Test

Berdasarkan penggambaran tebal *Pre-test* dan *Post-test* pada tabel 3 dan 4 Menunjukkan hasil *Pre-test* dan *Post-test* stres akademik siswa mengalami penurunan skor secara signifikan pasca diberi perlakuan dengan skor rata-rata *Pre-test* 67,2 dan rata-rata skor 26,9. Hasil ini juga dapat dibuktikan juga dengan adanya perubahan pada perilaku responden yang memiliki tingkat stres akademik sedang ke rendah setelah diberikan perlakuan konseling kelompok Teknik *Social Modelling*.

Setelah semua data terkumpul dan dijumlahkan Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui dalam penelitian ini, Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengamati dan mengukur peningkatan skor setelah diperlakukan berupa layanan konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat apakah hipotesis H_a dan H_o diterima atau ditolak.

Dalam penelitian ini, Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengamati dan mengukur peningkatan skor setelah diperlakukan berupa layanan konseling kelompok Teknik *social modelling* dalam meminimalisir stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat apakah hipotesis H_a dan H_o diterima atau ditolak.

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Apakah Konseling Kelompok Teknik *Social Modelling* Efektif dalam Meminimalisir Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas?” Hasil pengujian hipotesis penelitian ini adalah:

Pedoman untuk pengambilan Keputusan dalam uji *Wilcoxon* didasarkan pada nilai signifikansi (Sig) dengan hasil *Output* dari SPSS sebagai berikut:

- a. Jika nilai Asymp Sig < 0,05 maka hipotesis diterima
- b. Jika nilai Asymp Sig > 0,05 maka hipotesis ditolak

Tabel 5. Uji wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan Positif rank (selisih positif) n_0 yang berarti semua responden tidak mengalami peningkatan dalam stres akademik ini berarti tidak hanya meminimalisir stres akademik melainkan, (n_0), dapat menghilangkan keluhan stres akademik yang dianggap sulit menumpukan tugas berdampak pada potensi mereka.

Sedangkan Negative rank (selisih negative) n_4 , nilai 4 menunjukkan adanya pengurangan dalam stres akademik dari hasil *pre-test* dan *post-test*, sedangkan mean rank (rata-rata pengurangan) 2,50 sedangkan jumlah sum of rank (rangking negatif) 10,00 ties (kesamaan nilai) *pre-test* dan *post test* 0 sehingga dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persis diantara satu dengan lainnya.

Tabel 6. Statistik uji wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Post-test – Pre-test
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel statistics uji Wilcoxon dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu -1,826 dan nilai signifikansinya diperoleh sebesar 0,068. Diketahui bahwa Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Ini berarti terdapat pengaruh signifikan setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Social Modelling*. Dengan kata lain, konseling kelompok dengan Teknik *Social Modelling* efektif dalam meminimalisir bahkan menghilangkan keluhan stres akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas DISMA Negeri 1 Pedamaran.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa angka rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan signifikan setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik siswa sekolah menengah atas. Dalam analisis data menyatakan mean *pre-test* (termasuk kategori sedang) 67.25 dan mean *post-test* 45.25 (termasuk kategori rendah).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMA Negeri 1 Pedamaran pada siswa kelas XI yang menjadi sampel dalam penelitian, mengalami penurunan atau berkembang setelah mengikuti layanan konseling kelompok Teknik *Social Modeling* yang dilakukan dengan pendekatan behavior. Perbedaan skor pada Pre-test dan Post-test menunjukkan adanya perubahan skor signifikan. Dimana sebelum siswa mengikuti layanan konseling kelompok teknik *Social Modelling* berada pada katagori sedang dan setelah mengikuti konseling kelompok teknik *Social Modelling* berada pada kategori rendah. Pada hasil penurunan perentase nilai skor selisih Pre-test dan Post-test setelah diberi perlakuan skor 22. Untuk rata-rata Pre-test di peroleh 67, 25 Penurunan perentase pada nilai selisih dan skor pre-test di peroleh 32% terjadi penurunan pada siswa yang mengalami stres akademik karena menumpukan tugas yang di anggap sulit. Pada nilai uji Wilcoxon Positif rank (selisih positif) $n,0$ tidak nilai peningkatan positif melainkan nilainya $n,0$ yang bearti tidak hanya meminimalisir stres akademik bahkan menghilangkan keluhan penumpukan tugas yang dianggap sulit.

Sebelum konseling, sebagaian besar siswa menunjukkan prilaku yang mengalami stres akademik, baik psikis maupun fisik. Sikap terbebani dalam belajar, menumpuk tugas karena merasa sulit, gangguan fokus dan tidak konsentrasi saat belajar serta pergaulan yang menunjukkan sikap keluar kelas pada saat jam Pelajaran. Pada hasil Pre-test menunjukkan bahwa siswa merasa mengalami stres akademik yang mengakibatkan tidak mengikuti aturan akademik serta melanggar peraturan sekolah.

Saat mengikuti konseling kelompok sesi pertama siswa terlihat mulai menyadari beberapa konseksinya dari pengaruh atau dampak negatif stres akademik terhadap diri sendiri dan tanggung jawab siswa sebagai peserta didik, selanjutnya sesi kedua terlihat siswa ingin bertekad melakukan perubahan prilaku negatif ke prilaku positif agar mempunyai gambaran tentang potensi yang dimiliki melalui video pendek yang diberikan dan konsep diri yang positif. Dan pada sesi ke tiga terlihat peserta didik mencari, memahami dan penggalan atas kemampuan atau potensi masing-masing individu yang telah mereka dapatkan dari proses pengobservasian tingkah laku positif tokoh model secara langsung (live model) yang diberikan berupa teman sekelas yang berprestasi atau alumni-alumni yang telah sukses. Peneliti dan siswa berdiskusi agar siswa mempraktekan contoh prilaku modelling yang telah berikan untuk semangat dalam belajar disekolah

contoh sikap kecil semangat, mengerjakan tugas, dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan sekolah. Dengan begitu peserta didik dapat mencontoh dan memotivasi tingkah laku peserta didik terhadap *Social Modelling* yang diberikan sebagai seseorang yang merencanakan masa depan melalui pendidikan.

Setelah melakukan treatmen, terlihat perubahan sikap belajar dan melaksanakan aturan akademik mengenai penggalian potensi yang dimiliki melalui pengobservasian Toko *Modelling* yang diberikan yang dapat dilihat melalui data Post-test yang menurun. Pada tahap treatmen satu, dua, tiga, *Social Modelling* (Pengobservasian tokoh model) yang berikan secara langsung (live modelling), yaitu dari lingkungan sekolah itu sendiri. Memberikan pesan moral pengalian potensi peserta didik dan tanggung jawab atas diri sendiri serta aturan sekolah dan merencanakan masa depan perubahan niat positif, siswa dapat memahami dan mendalami nilai-nilai semangat dalam belajar yang bertanggung jawab atas aturan akademik disekolahnya.

Setelah melakukan 3 kali treatmen, terlihat perubahan sikap siswa mengenai stres akademik mengenai pemahaman yang lebih baik tentang tingkah laku diri mereka mengenai potensi dan rasa tanggung jawab aturan akademik dapat dilihat data Post-test yang menurun. Pada tahap treatmen pertemuan satu, dua dan tiga, *Social Modelling* yang diberikan live model di lingkungan sekolah, memberikan pengobservasian tingkah laku yang positif, melalui *Social Modelling*, siswa dapat memahami dan mendalami tingkah laku yang positif sesuai aturan akademik. Menurut (Farozin,2026). Konseling kelompok adalah layanan di siapkan oleh guru bimbingan konseling atau konselor bagi siswa sejumlah siswa/konseli yang di undang. Kemudian konseling kelompok dilakukan dengan memasukkan dinamika kelompok dalam membahas hal-hal yang dirasa memberikan Solusi dalam permasalahan yang telah disepati untuk dipecahkan secara bersama. Hal ini membantu siswa dalam berkomunikasi dan mencari Solusi bersama-sama konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan menggali dan menyadari potensi yang dimiliki. *Social Modelling* memfasilitasi pemahaman yang mendalam terhadap pengobsservasian tokoh sosial yang mungkin memiliki dampak positif melalui cara pandang siswa terhadap tingkah laku yang di amati serta mengembangkan diri mereka sendiri dan peran mereka dalam konseling Solusi yang tepat terhadap suatu permasalahan.

Berdasarkan hasil Pre-test menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori sedang yang artinya diartikan bahwa siswa belum mampu buktikan potensinya, belum mampu bertekad apa yang di inginkan, siswa belum menggali potensi yang dia miliki, siswa menunjukkan prilaku yang mengalami stres akademik, baik psikis maupun fisik dan tidak menyadari tugasnya sebagai seseorang siswa. Sebagaimana dikemukakan Apriliani, (2018). Stres merupakan perasaan cemas, tertekan secara fisik, psikis, maupun sosial yang dialami individu karena adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai baik serta beban belajar yang tidak sanggup mereka hadapi, baik bersumber internal maupun eksternal yang mengakibatkan mereka memenuhi kebutuhan remaja sekaligus pelajar disekolah

Maka dari di berikan layanan konseling kelompok guna memecahkan permasalahan tersebut agar tidak menjadi semakin serius. Menurut Nurdian (2020). *Social Modelling* mempunyai tujuan untuk membantu dalam meningkatkan pemahaman kognitif terhadap prilaku positif dalam memberikan model tokoh-tokoh yang berpotensi untuk mengubah tingkah laku. Penelitian ini mengevaluasi Strategi konseling kelompok teknik *Social Modelling* efektif meminimalisir stres akademik siswa. Dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavior melalui teknik *Social Modelling*, diharapkan siswa dapat menggali potensi yang dimiliki mengenal nilai-nilai positif dan semangat dalam belajar serta mengikuti aturan akademik di sekolah.

Dengan selesainya proses treatment dapat dilihat hasil uji coba Wilcoxon bahwa konseling kelompok teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik siswa sekolah menengah atas, hal ini dibuktikan dengan adanya hasil uji wilcoxon berdasarkan tabel statistics uji wilcoxon dapat diketahui bahwa z yang diperoleh yaitu -1,826 dan nilai signifikansinya diperoleh sebesar 0,068.

Dapat diketahui Asymp.Sig (2-tailed).0,068 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat di artikan adanya pengaruh signifikan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik efektif untuk meminimalisir stres akademik Sekolah Menengah Atas. Dengan kata lain Peran Peneliti di Sma Negeri 1 Pedamaran sangat membantu dalam menggunakan strategi konseling kelompok teknik *Social Modelling* tidak hanya meminimalisir stres akademik bahkan terbukti berdasarkan uji Wilcoxon pada Rank positif n_0 membuktikan menghilangkan keluhan stres terbukti, pada penelitian ini karena keterbatas waktu dan tenaga hanya 4 orang sampel andaikan

kelompok lebih dari 4 orang seyogyanya lebih luas dapat disaran bahwa teknik *Social Modelling* terbukti efektif dalam bimbingan konseling untuk menjadi solusi penerapan bagi guru bimbingan dan konseling dilaksanakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik Sekolah Menengah Atas dapat di ambil beberapa Kesimpulan yaitu stres akademik siswa sebelum diberikan konseling kelompok berada pada rata-rata 67,2 dalam kategori sedang yang artinya bahwa siswa belum mampu membuktikan potensi dirinya, belum mampu bertekad mendapatkan apa yang di inginkan, siswa memiliki keinginan dan belum semangat dalam belajar, siswa menyadari kurang semangat belajar tidak menyadari tugasnya sebagai siswa mengikuti aturan akademik.

Setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik mengalami penurunan dengan nilai rata-rata 45,2 kategori rendah, yang artinya siswa mengalami perubahan seperti, siswa mampu membuktikan terkait potensi diri, siswa mampu berkomitmen/bertekad agar mendapatkan apa yang di inginkan, siswa menyadari adanya mengalami stres akademik dapat diselesaikan dan kurang semangat dalam belajar serta mengikuti aturan akademik. Siswa menyadari tugasnya dan memiliki komitmen, siswa mengalami stres akademik memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa Z hitung yang beroleh yaitu -1,826 dan nilai signifikansinya diperoleh sebesar 0,068. Diketahui bahwa Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Ini berarti terdapat pengaruh signifikan setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Social Modelling*. Dengan kata lain, konseling kelompok dengan Teknik *Social Modelling* efektif dalam meminimalisir stres akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas DI SMA Negeri 1 Pedamaran.

REFERENSI

- Apriliani, U., Wasidi., & Sholihah, A. (2018). Hubungan antara adversity quotient (aq) dengan prokrastinasi akademik siswa kelas x smp negeri 5 bengkulu. *Consila: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1 (3), 12-23
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9-18.
- Arsy, (2022). Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma Kartika Viii-1 Di Jakarta Selatan. Vol 6 no 2
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Fahrozin, M. (2016) "Pedoman Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejurusan. *Jakarta: kemendikbud*
- Karomah, S.A.H., & Rakhmawati, D. (2024). Tingkat Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi. Sma Negeri 1 Semarang. *Jurnal psikologi revolusioner*, 8(8).
- Nurdian, N., Erawati, D., & Pratama, D. (2020). Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosial Modelling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Shalat Fardu Anak Asuh Di Lksa Berkah Palangka Raya. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dakwah Islam*, 17(1), 1-16