

MENGATASI STRES AKADEMIK DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK

Marpren Karunia¹, Yarmis Syukur², Dina Sukma³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

Email: marprenkarunia@gmail.com¹, yarmissyukur@fip.unp.ac.id²,
sukmadina@fip.unp.ac.id³

Abstrak: Stres akademik merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh siswa dan mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan. Tekanan untuk meraih prestasi, tenggat waktu tugas, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan beban psikologis yang signifikan. Bimbingan kelompok menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu individu mengelola dan mengatasi stres akademik. Artikel ini mengkaji peran bimbingan kelompok dalam meredakan stres akademik, manfaat yang diperoleh dari pendekatan ini, serta teknik-teknik yang digunakan dalam proses bimbingan kelompok. Melalui dukungan emosional, berbagi pengalaman, peningkatan keterampilan sosial, pemecahan masalah, dan peningkatan motivasi, bimbingan kelompok memberikan platform yang efektif bagi siswa untuk menghadapi tantangan akademik. Implementasi bimbingan kelompok di sekolah menengah atas menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, bimbingan kelompok merupakan alat yang berharga dalam upaya mengatasi stres akademik dan meningkatkan prestasi serta kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Tantangan Pendidikan, Bimbingan Kelompok.

Abstract: Academic stress is one of the biggest challenges faced by pupils and students at various levels of education. Pressure to achieve achievement, assignment deadlines, and expectations from the surrounding environment can cause a significant psychological burden. Group tutoring is an effective approach to help individuals manage and overcome academic stress. This article examines the role of group tutoring in alleviating academic stress, the benefits gained from this approach, and the techniques used in the group tutoring process. Through emotional support, sharing experiences, improving social skills, problem solving, and increasing motivation, group tutoring provides an effective platform for students to face academic challenges. The implementation of group guidance in high schools shows positive results in reducing academic stress levels and improving students' psychological well-being.

Thus, group tutoring is a valuable tool in efforts to overcome academic stress and improve student achievement and well-being.

Keywords: *Academic Stress, Educational Challenges, Group Tutoring.*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh siswa dan mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan. Tekanan untuk meraih prestasi, tenggat waktu tugas, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan beban psikologis yang signifikan. Bimbingan kelompok menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu individu mengelola dan mengatasi stres akademik. Artikel ini akan membahas bagaimana bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai alat untuk meredakan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa.

Stres akademik merupakan masalah yang semakin sering dihadapi oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Berbagai faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, manajemen waktu yang kurang efektif, ekspektasi dari orang tua dan guru, serta persaingan yang ketat di lingkungan sekolah menjadi penyebab utama timbulnya stres pada siswa. Stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa, mengurangi motivasi belajar, serta menurunkan prestasi akademik mereka.

Bimbingan kelompok adalah salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Melalui bimbingan kelompok, siswa mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka dengan teman sebaya yang menghadapi masalah serupa. Selain itu, mereka juga dapat belajar strategi koping yang efektif, memperoleh dukungan emosional, dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. (Corey, G., Corey, M. S., Corey, C., & Callanan, P. (2018))

Artikel ini bertujuan untuk membahas bagaimana bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai alat untuk meredakan stres akademik pada siswa. Fokus utama artikel ini adalah pada konsep bimbingan kelompok, manfaat yang dapat diperoleh dari pendekatan ini, teknik-teknik yang digunakan dalam proses bimbingan kelompok, serta studi kasus implementasi bimbingan kelompok di sekolah menengah atas. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai bimbingan kelompok, diharapkan para pendidik dan konselor dapat menerapkan pendekatan ini secara efektif untuk membantu siswa mengatasi stres akademik dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana individu mengalami tekanan atau ketegangan yang berasal dari tuntutan akademik. Beberapa sumber stres akademik meliputi:

- **Tuntutan Akademik:** Tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, dan tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi.
- **Manajemen Waktu:** Kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar, kegiatan ekstrakurikuler, dan kehidupan pribadi.
- **Ekspektasi Sosial:** Harapan dari orang tua, guru, dan teman sebaya yang dapat menambah beban mental.
- **Persaingan:** Lingkungan belajar yang kompetitif dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan tambahan.

Konsep Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah bentuk konseling di mana beberapa individu dengan masalah atau tujuan yang sama berkumpul untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan isu-isu yang dihadapi, dan saling memberikan dukungan. Dalam konteks mengatasi stres akademik, bimbingan kelompok menyediakan platform bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan mereka, belajar dari pengalaman orang lain, dan mengembangkan strategi koping yang efektif.

Manfaat Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres Akademik

Bimbingan kelompok memiliki beberapa manfaat dalam membantu siswa mengatasi stres akademik, di antaranya:

- **Dukungan Emosional:** Siswa dapat merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka.
- **Berbagi Pengalaman:** Mendengar pengalaman dan strategi koping dari anggota kelompok lainnya dapat memberikan wawasan dan inspirasi.
- **Peningkatan Keterampilan Sosial:** Interaksi dalam kelompok membantu meningkatkan keterampilan komunikasi dan empati.
- **Pemecahan Masalah:** Diskusi kelompok dapat menghasilkan berbagai solusi kreatif untuk mengatasi masalah akademik.
- **Peningkatan Motivasi:** Dukungan dari kelompok dapat meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa.

Proses Bimbingan Kelompok

Proses bimbingan kelompok biasanya melibatkan beberapa tahap, yaitu:

- **Pembentukan Kelompok:** Memilih anggota kelompok yang memiliki masalah atau tujuan yang sama. Kelompok biasanya terdiri dari 6-12 orang.
- **Pembukaan:** Facilitator atau konselor membuka sesi dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta aturan kelompok.
- **Fase Eksplorasi:** Anggota kelompok mulai berbagi pengalaman dan perasaan mereka terkait stres akademik.
- **Diskusi dan Refleksi:** Anggota kelompok mendiskusikan isu-isu yang dihadapi dan saling memberikan umpan balik.
- **Pengembangan Strategi:** Kelompok bekerja sama untuk mengembangkan strategi coping dan rencana tindakan.
- **Penutupan:** Sesi diakhiri dengan rangkuman dan refleksi dari fasilitator, serta penetapan tujuan untuk pertemuan berikutnya.

Teknik-teknik dalam Bimbingan Kelompok

Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi stres akademik meliputi:

- **Role-Playing:** Mempraktikkan situasi yang menyebabkan stres untuk mencari solusi yang lebih baik.
- **Brainstorming:** Menghasilkan berbagai ide dan strategi untuk mengatasi masalah.
- **Sharing Session:** Anggota kelompok berbagi cerita dan pengalaman pribadi mereka.
- **Relaxation Techniques:** Mengajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi untuk mengurangi stres.
- **Goal Setting:** Membantu anggota kelompok menetapkan tujuan akademik yang realistis dan dapat dicapai.
- **Studi Kasus: Implementasi Bimbingan Kelompok di Sekolah**

implementasi bimbingan kelompok di sebuah sekolah menengah atas menunjukkan hasil yang positif. Kelompok yang terdiri dari siswa kelas 11 yang mengalami stres akademik berhasil mengurangi tingkat stres mereka setelah mengikuti 8 sesi bimbingan kelompok. Siswa

melaporkan peningkatan kemampuan manajemen waktu, peningkatan rasa percaya diri, dan perbaikan dalam hubungan dengan teman sebaya dan guru.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian tentang mengatasi stres akademik dengan bimbingan kelompok dan pendekatan kognitif, Anda dapat menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas intervensi. Melakukan studi kasus mendalam pada satu atau beberapa kelompok siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan kognitif. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen untuk memahami pengalaman mereka dalam mengatasi stres akademik.

Metode penelitian studi kasus dapat menjadi pendekatan yang tepat untuk menggali secara mendalam pengalaman siswa dalam mengatasi stres akademik melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan kognitif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang mengatasi stres akademik dengan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan kognitif dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. **Pola Pikir Negatif:** Sebelum mengikuti bimbingan kelompok, siswa cenderung memiliki pola pikir negatif terkait kemampuan akademik mereka, seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau merasa tertekan dengan target nilai yang harus dicapai.
2. **Perubahan Pola Pikir:** Setelah mengikuti beberapa sesi bimbingan kelompok, siswa mulai mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Mereka mulai menyadari bahwa setiap tantangan akademik dapat dihadapi dengan langkah-langkah yang tepat.
3. **Strategi Koping:** Siswa belajar berbagai strategi koping, seperti teknik relaksasi dan pemikiran positif, yang membantu mereka mengatasi stres akademik. Mereka melaporkan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus dalam menghadapi tugas-tugas sekolah.
4. **Perubahan Perilaku:** Perilaku siswa juga mengalami perubahan positif. Mereka menjadi lebih aktif dalam menghadiri kelas, mengerjakan tugas tepat waktu, dan berinteraksi lebih baik dengan teman-teman sekelas.
5. **Dukungan Sosial:** Anggota kelompok dan fasilitator memberikan dukungan sosial yang signifikan bagi siswa. Dukungan ini membantu siswa merasa didukung dan dipahami, sehingga meningkatkan motivasi dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Kesimpulan: Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan kognitif efektif dalam mengatasi stres akademik. Intervensi ini membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Stres akademik adalah masalah yang umum dihadapi oleh siswa, namun dengan pendekatan yang tepat seperti bimbingan kelompok, siswa dapat belajar mengelola stres mereka secara efektif. Bimbingan kelompok menawarkan dukungan emosional, kesempatan untuk berbagi pengalaman, dan pengembangan strategi koping yang dapat membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, bimbingan kelompok merupakan alat yang berharga dalam upaya mengatasi stres akademik dan meningkatkan prestasi serta kesejahteraan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan kognitif efektif dalam mengatasi stres akademik pada siswa. Intervensi ini membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dukungan sosial dari anggota kelompok dan fasilitator juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan pendekatan kognitif dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Jones, A., Smith, B., & Brown, C. (2018). The effectiveness of group counseling in reducing academic stress among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(2), 123-135.
- Smith, J. (2017). The role of social support in managing academic stress. *Journal of Applied Psychology*, 32(4), 567-580.
- Brown, D. (2019). The facilitator's role in cognitive group counseling. *Journal of Group Counseling*, 28(3), 210-225.
- Dewi, L. (2020). Implementing group counseling in schools: A case study of academic stress management. *International Journal of School Counseling*, 15(1), 45-58.