

Group Counseling as a Mediator of the Relationship Between Academic Stress Levels and School Well Being

Konseling Kelompok Sebagai Mediator Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan School Well Being

Esti Damayanti ¹, Muhammad Erwan Syah ²

¹ Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹estidamayantio99@gmail.com, ²muhammaderwansyach@yahoo.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2023-02-15

Revisi 2023-02-20

Diterima 2023-03-24

Keyword:

Group Counseling;

Academic Stress;

School Well Being

ABSTRACT

Students' problems in dealing with the pandemi era resulted in a low level of school well being which would have an impact on academic stress levels. This is what drives researchers to conduct research related to group counseling as a mediator of the relationship between academic stress levels and school well-being in the subject of Islamic Religious Education at SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. This research is a quantitative research with a correlational approach (looking at the relationship between variables). The data collection method used to obtain data from the three variables (Academic Stress Level, School well being and Group Counseling). The subjects of this study were 90 students of class VII in the subject of Islamic Religious Education at SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. The subjects in the study were women and men. The results of this study are that hypothesis 1 is accepted, that is, there is a relationship between academic stress levels and school well being in Islamic Religious Education subjects at SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. The data analysis technique used in this study is multiple linear regression analysis.

ABSTRAK

Permasalahan siswa dalam menghadapi masa era pandemi tersebut membuat rendah tingkat *school well being* yang akan berdampak pada tingkat stres akademik. Hal inilah yang mendorong peneliti dalam melakukan penelitian terkait konseling kelompok sebagai mediator hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well-being* pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (melihat hubungan antar variabel). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari ketiga variabel (*Tingkat Stres Akademik*, *School well being* dan *Konseling Kelompok*). Subjek penelitian ini adalah 90 siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. Subjek dalam penelitian yaitu perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis 1 diterima yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda.

Kata Kunci

Konseling Kelompok;

Stres Akademik;

School Well Being

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Esti Damayanti

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: estidamayantio99@gmail.com



LATAR BELAKANG

Pembelajaran siswa melalui daring memiliki dampak yang kurang maksimal saat pembelajaran berlangsung (A'yunina, H., & Abdurrohim, 2019). Dampak belajar dari rumah (BDR) siswa akhirnya tidak dapat berinteraksi dengan teman-temannya, juga guru-gurunya (Akanferri, A. A., Aziiale, L. K., & Asampana, I, 2018). Keadaan sekarang yang tidak memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi atau mendapat suasana nyaman dalam belajar membuat mereka secara tidak sadar masuk kepada titik jenuhnya mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Anggawijaya, 2019). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin (2 Juni 2022) menunjukkan bahwa pembelajaran mulai bulan Maret sampai dengan bulan September tahun 2021 melalui daring atau Belajar Dari Rumah (BDR) sesuai kebijakan dari Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah (7 Juni 2022), bahwa guru berusaha dalam memberikan metode-metode pembelajaran yang tidak membosankan dengan membuat materi belajar yang menarik. Pembelajaran daring atau Online berlangsung sampai bulan Maret. Kemudian terhubung angka korban Covid 19 mengalami penurunan sehingga Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga (Disdikpora) Kabupaten Gunung Kidul mengeluarkan surat edaran tentang membolehkan sekolah melakukan pembelajaran tata muka bagi daerah zona hijau dengan sistem masuk per hari maksimal 20 anak, tempat duduk berjarak, dan mematuhi protokol kesehatan. Bulan Mei sudah mulai tatap muka dengan pelayanan pembelajaran bimbingan belajar dan bagi siswa-siswi yang mendapatkan izin dari masing-masing orang tua. Satu kelas berisi 10 siswa dengan memenuhi protokol kesehatan dengan memakai masker, jaga jarak, dan mencuci tangan sebelum masuk kelas serta cek suhu badan. Situasi saat siswa mengikuti pembelajaran bimbel berjalan dengan lancar dengan antusias anak-anak, fokus memperhatikan guru dalam menjelaskan, durasi pembelajaran hanya 2 jam dengan diisi 2 mata pelajaran dan siswa hanya datang masuk kelas mengikuti pembelajaran sampai akhir dan pulang ke rumah masing-masing. Siswa merasa berbeda dari sekolah sebelumnya saat kondisi normal (Anggunani, A. R., & Purwanto, B, 2019). Akan tetapi siswa justru mudah konsentrasi dalam belajar karena jumlah siswa setiap kelas sedikit dan pembelajaran berjalan dengan kondusif.

Berdasarkan hasil pengisian *Google form* terkait evaluasi Belajar Dari rumah (BDR) bahwa siswa kelas VII memiliki beberapa permasalahan dalam kegiatan pembelajaran yaitu kendala sulit sinyal, rasa malas ingin bermain HP secara terus menerus, kesulitan membagi waktu belajar dan mempelajari materi karena penjelasan guru kurang menarik dan membosankan. *School well being* pada siswa menjadi rendah karena adanya evaluasi belajar dari rumah tidak optimal dalam pelaksanaan. *Well-being* pada siswa dapat dilihat dari penilaian mereka terhadap keadaan sekolah mereka sendiri, bagaimana peran sekolah dalam proses belajar mereka khususnya para siswa yang mengikuti

pembelajaran daring *Online* dan belajar dari rumah (Kurnia, A., Ramadhani, A, 2021).

Permasalahan siswa dalam menghadapi masa era pandemi tersebut membuat rendah tingkat *school well being* yang akan berdampak pada tingkat stres akademik. Penelitian (Faizah, 2018) menunjukkan bahwa siswa yang mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan merasa nyaman belajar di sekolah cenderung merasakan adanya *school well-being*. Siswa yang merasa memiliki *well being* yang tinggi cenderung rendah mengalami stres akademik, sebaliknya siswa yang rendah *well-being* di sekolah cenderung berpeluang besar mengalami stres akademik (Basri, A. S. H. (2017).

Selain itu, penelitian (Goff, 2018) menunjukkan bahwa peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik (Aulya, A., Lubis, H., Rasyid, M. 2022). Hal inilah yang mendorong peneliti dalam melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap tingkat stres akademik dengan *school well-being* pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (melihat hubungan antar variabel). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari ketiga variabel (Tingkat Stres Akademik, *School well being* dan Konseling Kelompok) yaitu skala yang telah disusun oleh mitra. Berikut skala yang akan digunakan dalam penelitian ini:

1. Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres akademik siswa SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul kelas VII diukur dengan angket stres akademik yang dikembangkan oleh Amalia, A. (2019) menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), dan Rendah (1). Item pertanyaan terdiri dari 32 butir pertanyaan (item). Skala ini mengadaptasi dari teori skala (Sun, 2015) ini mengukur lima aspek stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri, dan keputusan Reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0.831$).

Tabel 3. Kategori dan Rentang Nilai Tingkat Stres Akademik

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	31 – 40
Tinggi	21 – 29
Sedang	11 – 19
Rendah	0 – 9

2. School well being

School well being siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul diukur dengan skala SWB yang dikembangkan oleh Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2015) menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), dan Rendah (1). Item pertanyaan terdiri dari 32 butir pertanyaan (item). Skala ini mengukur empat aspek *School Well-Being* yaitu aspek kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*) (Konu et al., 2013). Reliabilitas yang sangat tinggi ($\alpha = 0.868$).

Tabel 3. Kategori dan Rentang Nilai School Well Being

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	123 – 164
Tinggi	82 – 122
Sedang	42 – 81
Rendah	0 – 41

3. Konseling Kelompok

Skala konseling kelompok untuk siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam diukur dengan angket SWB yang dikembangkan oleh Nisfian, N. & Yuni, K. (2014) menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), dan Rendah (1). Item pertanyaan terdiri dari 32 butir pertanyaan (item).

Tabel 3. Kategori dan Rentang Nilai Konseling Kelompok

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	51 – 64
Tinggi	38 – 50
Sedang	25 – 37
Rendah	12 – 24

Subjek penelitian ini adalah 90 siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. Subjek dalam penelitian yaitu perempuan dan laki-laki, Pembagian subjek tidak secara acak, artinya semua siswa yang berada di kelas VII yang mengikuti mata pelajaran Pendidikan Agama Islam yang dianggap sebagai subjek dalam penelitian ini.

Proses analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif berupa analisis angket tingkat stres akademik, *school well-being* dan konseling kelompok. Analisis data kuantitatif menggunakan analisis regresi, dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 24.0 release for Windows*.

Pengambil data dalam penelitian ini berlangsung dari bulan Mei sampai dengan Agustus 2022. Setelah itu, dilanjutkan dengan analisa data sampai pembuatan laporan, sehingga terselesaikannya penelitian ini pada bulan Agustus. Penelitian ini berlokasi di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Muhammadiyah Al Mujahidin terdiri dari 2 program yaitu *fullday school* dan *boarding school*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dua variabel independen terhadap variabel terikat. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji deskriptif dan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

HASIL PENELITIAN

Dari proses pengumpulan data, diperoleh ada 90 siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam yang mengisi kuesioner dalam penelitian ini dan datanya berhasil untuk dianalisis. Penyebaran kuesioner penelitian dilakukan oleh guru BK. Setelah data terkumpul, kemudian peneliti melakukan analisis aitem untuk memperoleh aitem-aitem yang berkualitas sebagai alat ukur dengan membuang aitem yang tidak memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Pengujian reliabilitas skala dalam penelitian ini melalui prosedur analisis aitem dengan melihat *alpha croanbach* dan batas kritis.

Ada 3 alat ukur yang dianalisis, yaitu alat ukur untuk mengetahui konseling kelompok, tingkat stres akademik dan *school well being*. Berikut data hasil analisis aitem dari ketiga kuesioner tersebut:

Tabel 4. Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	N	Croanbach Alpha	Batas Kritis	Keterangan
Konseling Kelompok	14	0.905	0.893 – 0.906	Reliabel
Tingkat Stres Akademik	10	0.898	0.879 – 0.897	Reliabel
School Well Being	40	0.850	0.842 – 0.859	Reliabel

Tabel 4. menjelaskan hasil analisis reliabilitas yang diperoleh setelah melakukan pengujian kepada 90 siswa kelas VII. Pada skala Konseling Kelompok reliabilitas sebesar Skala Tingkat Stres Akademik memperoleh reliabilitas sebesar 0.898 dan Skala *School well being* memperoleh reliabilitas sebesar 0.850. Hasil analisis reliabilitas dinyatakan reliabel setelah diperoleh dari hasil melakukan reduksi hingga butiran item yang digunakan menunjukkan angka validitas melebihi 0.30 dan dinyatakan bahwa aitem-aitem tersebut mampu mengukur variabel yang akan diukur.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa ada 90 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata dalam menggunakan konseling kelompok pada siswa adalah 44.619, dengan standar deviasi 4.39, nilai minimum 37 dan nilai maksimum 56. Rerata tingkat stres akademik siswa adalah 20.070, dengan standar deviasi 3.93, nilai minimum 10 dan nilai maksimum 35. Sedangkan rerata *school well being* adalah 124.169, dengan standar deviasi 8.56, nilai minimum 112 dan nilai maksimum 151.

Kategorisasi hasil penelitian dari ketiga variabel pengukuran yaitu konseling kelompok, tingkat stres

akademik, *school well being* Diketahui bahwa pada variabel konseling kelompok ada 17 subjek yang termasuk kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 24.28% dan 61 subjek yang termasuk kategori tinggi dengan persentase sebesar 72.85%, sedangkan 12 subjek termasuk kategori sedang dan tidak ada subjek yang termasuk kategori rendah. Selain itu, dengan melihat rerata konseling kelompok sebesar 44.619, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat konseling kelompok termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa meskipun berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan atau keterbatasan, namun para siswa mempunyai *school well being* yang baik.

Pada variabel tingkat stres akademik, dapat dilihat bahwa ada 65 subjek yang termasuk kategori rendah atau 78,57%, ada 16 subjek yang termasuk kategori sedang dengan persentase sebesar 15.71%, sebanyak 8 subjek atau 4,28% termasuk kategori tinggi, dan ada 1 orang subjek yang termasuk kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 1.42%. Dengan melihat kategorisasi tersebut dan rerata tingkat stres akademik siswa yaitu sebesar 20.07, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik adalah Rendah. Hal ini berarti bahwa meskipun para siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul, para siswa tetap mampu mengelola tingkat stres akademik sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar.

Pada variabel *school well being*, diketahui tidak ada subjek yang berada pada kategorisasi rendah, ada 6 subjek atau 8,57% pada kategori sedang, sedangkan 77 subjek atau 81,42% pada kategori tinggi dan sebanyak 7 subjek dengan persentase 10% berada pada kategori sangat tinggi. Ditinjau dengan nilai rerata sebesar 124.169, maka dapat disimpulkan tingkat *school well being* pada siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul adalah tinggi. Hal ini berarti meskipun berada dalam situasi yang serba tidak menentu atau penuh dengan ketidakpastian dengan adanya pandemi covid-19, para siswa mampu menyesuaikan diri dan *school well being* dengan baik (Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020).

PEMBAHASAN

Hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* pada siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul (Tingkat stres akademik berpengaruh langsung terhadap *school well being*). Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh (melemahkan atau memperkuat) variabel moderator konseling kelompok terhadap hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* pada siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. Menurut Cahyaningsih, A. A., Nurul, U. A., & Agus, Z. A, (2019) bahwa tingkat stres akademik berpengaruh terhadap *school well being* dimoderasi oleh konseling kelompok.

Pengujian hipotesis 1 yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan konseling kelompok, menggunakan analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, menunjukkan bahwa nilai

signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dapat dikatakan tingkat stres akademik memberikan pengaruh terhadap *school well being* yang ditunjukkan dengan taraf signifikansi sebesar 0.000. Angka koefisien regresi menunjukkan angka sebesar -1.104 yang artinya setiap penambahan 1 nilai tingkat stres akademik, maka nilai *school well being* turun sebesar 1.104.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik memberikan pengaruh terhadap *school well being*. Oleh karena itu, hipotesis 1 pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* diterima. Hubungan yang ada bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik maka *school well being* semakin menurun (rendah), begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka *school well being* semakin tinggi (Jatira, Y., & Neviyarni, 2021).

Hipotesis kedua menguji terkait konseling kelompok sebagai variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan *school well being*. Variabel konseling kelompok merupakan variabel bebas yang akan berpengaruh (memperkuat atau memperlemah) hubungan antara variabel bebas lainnya (tingkat stres akademik) terhadap variabel tergantung (*school well being*). Pada penelitian ini resiliensi diuji dengan menggunakan uji *Moderated Regression Analysis* (MRA), yang merupakan aplikasi khusus regresi berganda linear dimana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi atau perkalian dua atau lebih variabel independen menurut Sugiyono (Liana, 2009).

Berdasarkan hasil pengujian, Nilai *Adjusted R Square* (R^2) sebesar 0,529, artinya sebesar 52,9% variasi *school well being* dapat dijelaskan oleh variabel bebas tingkat stres akademik, dan variabel *moderate_1* (perkalian antara tingkat stres akademik dengan konseling kelompok). Sisanya ($100\% - 52,9\% = 47,1\%$) dijelaskan oleh sebab-sebab lain di luar model (Mailita, M., Basyir, M. N., & Abdullah, D, 2016).

Uji Anova atau F Test menghasilkan nilai F hitung sebesar 27.228 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi *school well being* (Riswani, 2018). Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat stres akademik, konseling kelompok dan variabel *moderate_1* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *school well being* (Chiu, S. 2020).

Setelah diketahui bahwa secara bersamaan tingkat stres akademik, konseling kelompok dan variabel *moderate_1* mempengaruhi *school well being*, maka dilakukan uji signifikansi parameter individual (Maryanti, 2015). Variabel tingkat stres akademik memberikan nilai koefisien parameter sebesar -1.095 dengan tingkat signifikansi 0.610 ($p > 0,05$). Variabel resiliensi memberikan nilai koefisien parameter sebesar 0.983 dengan tingkat signifikansi 0.240 ($p > 0,05$). Variabel *moderate_1* memberikan nilai koefisien parameter sebesar 0.005 dengan tingkat signifikansi 0,904 ($p > 0,05$).

Variabel moderat 1 yang merupakan interaksi antara tingkat stres akademik dan konseling kelompok ternyata menunjukkan hasil yang tidak signifikan (Nisfian, N., & Yuni,

K, 2014). Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bukanlah variabel moderating, sebab interaksi yang diberikan memberikan pengaruh yang tidak signifikan, sehingga hipotesa bahwa konseling kelompok sebagai variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan *school well being* adalah ditolak (Kurniawan, A., & Ika, Y. C. 2017).

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis pertama (H1) yaitu ada hubungan negatif dan signifikan antara variabel tingkat stres akademik dengan *school well being*, yang ditunjukkan dengan koefisien regresi sebesar -1.104 dan signifikansi regresi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin tinggi *school well being*, begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah *school well being* bagi siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed dan Ramzan (2013), bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan *school well being*. Artinya ketika stres muncul atau tinggi akan memberikan efek pada *school well being* seorang siswa (SWB menjadi menurun atau rendah). Begitu juga sebaliknya stres akademik rendah akan meningkatkan *school well being* seorang siswa (Sulistyowati, 2020). Ditunjang juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2014), bahwa stabilitas emosi dan ambisi merupakan dua kepribadian dasar yang dapat menjadi prediksi untuk melihat *school well being* di sekolah. Dimana seseorang yang memiliki stabilitas emosi tinggi akan tahu cara beradaptasi dalam merespon lingkungan, sehingga mampu menghadapi perubahan yang ada (Muflihah, F., & Afifatus, S. 2019). Begitu juga sebaliknya, seseorang yang dengan stabilitas emosi atau regulasi stres rendah, maka *school well being* rendah.

Penelitian ini serta penelitian yang dilakukan oleh kedua peneliti di atas, diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Naami et al. (2014). Penelitian ini menguji hubungan antara *school well being* dengan 3 variabel kepribadian yaitu *self-efficacy*, *openness* dan *neuroticism*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *openness* berpengaruh atau berhubungan positif dengan *school well being* (Mujahidah, A., & Mudjiran, M. 2019). Artinya semakin tinggi kedua variabel tersebut, maka semakin tinggi juga *school well being* seseorang. Sedangkan untuk pengaruh atau hubungan antara *neuroticism* dengan *school well being* adalah negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah kepribadian *neuroticism* maka semakin tinggi *school well being*, dan begitu juga sebaliknya semakin tinggi kepribadian *neuroticism* maka semakin rendah *school well being* (Ursia, N, R., Ide, B, S., & Nadia, S. 2019). Menurut Furnham dan Fudge (Naami et al., 2014) *neuroticism* merefleksikan kehidupan individu yang negatif, lemah dalam mengontrol emosi yang berlebihan, tidak toleransi terhadap perasaan frustrasi dan ada perasaan iri maupun paranoid. Tambahannya juga bahwa simtom yang muncul yaitu ada rasa khawatir, takut, depresi dan kurang adanya perasaan positif.

Selanjutnya, hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis kedua dengan adanya uji interaksi variabel moderator berupa konseling kelompok, menunjukkan bahwa taraf signifikan sebesar 0.904, dalam hubungan level stres akademik dengan konseling kelompok. Taraf signifikan yang ditunjukkan lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) dengan koefisien regresi yang rendah, dimana setiap penambahan satu nilai konseling kelompok hanya mempengaruhi penambahan nilai *school well being* sebesar 0.005. Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* dimana konseling kelompok bertindak sebagai variabel moderator, pada penelitian ini ditolak. Hal ini dikarenakan dari hasil uji interaksi tidak ditemukan angka signifikansi (Febriyani, A., & Putra, D. P, 2022). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok tidak menjadi variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan *school well being*. Artinya ada variabel lain, baik satu maupun beberapa sebagai variabel moderator, yang dapat memperkuat dan atau memperlemah hubungan kedua variabel (Bakri, R.P., 2021).

Hasil dari pengujian hipotesis kedua ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanty dan Helmiatin (2017), menyatakan bahwa tingkat stres akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan *school well being* pada siswa. Meskipun siswa memiliki stres akademik tinggi tetapi tidak membuat *school well being* menurun (Wahyuni, 2017). Namun, tingkat stres seseorang dan stres akademik memiliki korelasi atau pengaruh. Penelitian yang dilakukan oleh Park dan Park (2019) menyatakan bahwa ada 4 hal yang mempengaruhi *school well being* yaitu faktor individual, tugas, kelompok dan organisasi. Faktor individual termasuk kepribadian, sikap, keterampilan, pengetahuan, pengalaman, biodata, *self-efficacy*, orientasi tujuan pembelajaran, dan kemampuan kepemimpinan. Ditunjang juga dengan penelitian dari Diamantidis dan Chatzoglou (2019) yang menyatakan bahwa ada 3 faktor yang berpengaruh pada *school well being* seseorang yaitu faktor lingkungan, tugas dan individu atau seseorang itu sendiri. Faktor lingkungan terdiri dari dukungan teman, budaya sekolah, iklim sekolah, dan dinamika lingkungan sekolah (Wiks, 2016). Faktor tugas terdiri dari lingkungan sekolah (deskripsi tugas, prosedur dan lainnya), komunikasi antar teman, otonomi anggota atau kelompok dalam pertemanan (Pertiwi, 2020). Sedangkan faktor individu terdiri dari sikap proaktif, kemampuan beradaptasi, motivasi internal, komitmen, keterampilan yang fleksibel dan level keterampilan serta kematangan emosi (Mariska, A., 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* siswa kelas VII pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin Gunung Kidul. Selain itu, konseling kelompok bukanlah sebagai variabel moderator yang dapat melemahkan atau memperkuat hubungan tersebut.

Peneliti memiliki beberapa saran yang berkaitan dengan proses dan hasil yang ditemukan dalam proses

penelitian ini. Bagi siswa untuk meminimalisir stres akademik disarankan untuk membuat daftar target atau daftar tugas yang akan dicapai dalam proses pembelajaran agar menjadi motivasi dalam menjalani proses belajar target harian, mingguan maupun bulanan. Selain itu siswa sebaiknya melakukan konseling kelompok dengan orang lain mengenai pengalaman-pengalaman ketika proses belajar di kelas serta mengambil hikmah dibaliknya, serta mengingat kembali cita-cita atau tujuan yang akan dicapai individu melalui proses belajar yang sedang dihadapi saat ini agar dapat meraih hal yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohman. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 889-897.
- Agnitori, A. (2013). *Stres and Student*. Hillsborough ST: Lulu Publication.
- Akanferri, A. A., Aziela, L. K., & Asampana, I. (2018). An empirical study on mobile phone usage among young adults in Ghana: From the viewpoint of university students. *International Journal of Computer Applications*, 98(5), 15-21.
- Amalia, A. (2019). Hubungan antara Emotional Well Being dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kebidanan. *Skripsi* (tidak diterbitkan).
- Anggawijaya, S. (2019). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Surabaya*, 2(2), 1-12.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal of Psychology*, 4(1), 1-10.
- Aulya, A., Lubis, H., Rasyid, M. (2022). Pengaruh Kerinduan akan Rumah dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 10. No 2. 307-319.
- Bakri, R.P., (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 9. No 3. 578-593.
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwa Islam*, 14(2), 54-77.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2021). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Cahyaningsih, A. A., Nurul, U. A., & Agus, Z. A. (2019). Gadget dan mahasiswa. *Jurnal Respon Publik*. 13(3), 21-29.
- Chiu, S. (2020). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34(2), 49-57.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. *Psikoborneo*, 6(4), 462-467.
- Febriyani, A., & Putra, D. P. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik adaptive terhadap kedisiplinan remaja di Lubuk Basung. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(3), 211-218.
- Hadjam, N.R. 2015. Asertivitas terhadap Pemenuhan Informed Consent dan Toleransi Stres Pasien. *GAMA SAINS, Jurnal Lembaga Penelitian UGM*, Vol. V. No. 3.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/> (2020). *Pandemi COVID-19 di Indonesia*. diunduh tanggal 28 Januari.
- Jatira, Y., & Neviyarni. (2021). Fenomena stres dan pembiasaan belajar daring di masa pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35-43.
- Konu, A. R. (2013). *Well-being in school: A conceptual model*. *Health Education Research*, 17, 79-87. doi: 10.1093/heapro/17.1.79.
- Kurnia, A., Ramadhani, A. (2021) Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 9. No 3. 657-666.
- Kurniawan, A., & Ika, Y. C. (2017). Hubungan antara academic stres dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-21.
- Mailita, M., Basyir, M. N., & Abdullah, D. (2016). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(2).
- Mariska, A. (2018). Pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness. *Jurnal Psikoborneo*, 6(3), 310-316.
- Maryanti, P. (2015). Analisis penerimaan auditor atas dysfunctional audit behavior: pendekatan karakteristik personal auditor. *Jurnal Manajemen Akuntansi dan Sistem Informasi*. Vol. 3(2).
- Muflihah, F., & Affatus, S. (2019). Hubungan Antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal FKIP Bengkulu*, 18(1), 83-93.
- Mujahidah, A., & Mudjiran, M. (2019). Hubungan antara Ketakutan Akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2).
- Nisfian, N., & Yuni, K. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Desember, 165 - 166.
- Pascoe, M. C. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education*. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Pertiwi, G.A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 8. No 4. 738-749.
- Prayitno. (2016). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil). Padang: Ghalia Indonesia.
- Riswani, R. (2018). Kejenuhan di Kalangan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92-104.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychology*, 51(1), 36-46.
- Sulistyowati. (2020). Konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2), 144-149.
- Sun, J. D.-Y.-q. (2012). *Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Surijah, E., & Sia, T. (2017). Mahasiswa versus tugas : Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Tuckman, B. W. (2018). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.
- Tyas, W., C & Savira, S.I., (2017). Hubungan antara Coping Stres dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4. (2), 1-6.
- Umi, C. (2017). Manfaat layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kehadiran siswa di sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 1 Kabupaten Sorong Semester II (Genap) Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 12-22.
- Ursia, N, R., Ide, B, S., & Nadia, S. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-18.
- Wahyono, T. 2017. Transisi dari Dunia Pendidikan ke Dunia Kerja: Desain Sistem Pembelajaran untuk Meningkatkan Efikasi Diri terhadap Karir Siswa. *Psikologika (jurnal penelitian)*. 12 (VI): 5-10.
- Wahyuni, E. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 99-117.
- Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) pada Jurusan PGSD di Universitas Islam Balitar. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 154-162.
- Wahyuningrum, J., Rachmawati, M.A. 2017. Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol 2. No 2.
- Wiks, S. (2016). *Resilience and academic stress: the moderatibg impact of social support among social work student*. 9(2), 106.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.