

Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School Well-Being yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3

The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being which is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High School Students

Anna Mariani Kartasasmita¹

¹ Program Studi Psikologi Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstract: The aim of this research is to determine the effect of academic stress on school well being. This research is 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 research were 87 grade 3 students at XYZ Middle School in Jakarta. The results of this research are that there is a negative relationship between the level of academic stress and school well being. Group counseling is a moderator variable that can weaken the relationship between academic stress and school well being.

Key words: Academic stress, group counseling, school well being.

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap school well being. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (melihat hubungan antar variable). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari ketiga variable (Tingkat Stres Akademik, School Well Being dan Konseling Kelompok). Subjek penelitian ini adalah 87 siswa kelas 3 SMP XYZ yang berada di Jakarta. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bersifat negatif antara tingkat stres akademik dengan school well being. Konseling kelompok merupakan variabel moderator yang dapat melemahkan hubungan stres akademik terhadap school well being.

Kata kunci: Stres akademik, konseling kelompok, school well being.

Korespondensi mengenai artikel penelitian ini dapat ditujukan kepada Anna Mariani Kartasasmita melalui e-mail: anna.mariani@binawan.ac.id

Siswa sekolah di era modern seperti saat ini menghadapi kondisi yang penuh dengan perubahan. Salah satu perubahan adalah dibidang kurikulum, dari kurikulum tahun 2013 menjadi kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Pada kurikulum MBKM, siswa kelas 3 SMP (atau kelas 9) diwajibkan mengikuti minimal 29JP mata pelajaran. Adapun 1JP setara dengan 40 menit, artinya 29JP setara dengan 1160 menit atau 19,33 jam normal. Ketentuan waktu ini belum ditambah dengan adanya beban pekerjaan rumah (PR) dan kegiatan ekstrakurikuler lain yang wajib diikuti oleh tiap siswa sekolah. Tidak heran banyak siswa SMP khususnya siswa kelas 3 yang merasa tertekan karen beban akademik ini. Sejatinya, sekolah merupakan wadah untuk mengembangkan diri siswa, tetapi disaat yang bersamaan, sekolah juga dapat memberikan berbagai tuntutan kepada siswa yang

ternyata dapat menjadi sumber tekanan, sehingga pada akhirnya memicu terjadinya stres di kalangan siswa.

Fimian (dalam Desmita, 2017) menyatakan bahwa, sekolah merupakan sumber stres utama bagi siswa. Masa-masa sekolah idealnya dapat menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan. Namun, ketika siswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan perubahan kurikulum, hal itu membuat mereka merasa tertekan sehingga menimbulkan stres akademik di kalangan siswa. Selain itu stres akademik yang dialami oleh siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, harapan yang tinggi, kebiasaan belajar yang buruk, permasalahan dalam pembelajaran, media pembelajaran yang berubah-ubah, dan keadaan sosial ekonomi yang rendah (Kadapatti dan Vijyalaxmi dalam Rani dan Sharma, 2018).

Lebih lanjut Jogaratnam dan Buchanan (dalam Simbolon, 2015) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah tekanan mental dan emosional, atau tension yang terjadi akibat tuntutan kehidupan sekolah. Hal ini dapat digambarkan sebagai pengalaman positif atau negatif yang mempengaruhi kehidupan dan penampilan akademis para siswa. Stres akademik diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan yang sangat tinggi, baik tuntutan dari sekolah, orang tua, ataupun tuntutan yang berasal dari lingkungan sosial dalam proses belajar mengajar. Tugas akademik yang dianggap sebagai beban menjadikan munculnya pikiran negatif. Pikiran negatif yang dibiarkan akan menyebabkan terganggunya proses belajar mengajar.

Beck dan Ellis (dalam Nurmalasari, Yustiana & Ilfiandra, 2016) mengemukakan bahwa kondisi emosi siswa yang mengalami stres akademik ditentukan oleh konstruk berpikir siswa terhadap situasi akademik yang dihadapi. Tuntutan akademik yang diberikan sekolah kepada siswa dapat menjadi stres akademik yang berdampak negatif jika siswa memaknainya sebagai tekanan. Jika siswa memandang tuntutan akademik yang diberikan sebagai tantangan yang dapat memacu siswa untuk mengembangkan diri, maka siswa akan mengalami stres akademik dalam tingkat yang rendah atau siswa mengalami stres positif. Pada dasarnya stres positif dibutuhkan agar siswa menjadi tertantang dalam melakukan sesuatu. Pola pikir siswa menjadi salah satu faktor penentu, jika peserta memandang tuntutan yang ada sebagai tantangan untuk mengembangkan diri, maka tuntutan sekolah menjadi motivasi bagi dirinya. Lain halnya, bila memandang tuntutan sebagai suatu hal yang mengancam dan melebihi batas kemampuan dirinya, maka hal itu akan memicu terjadi stres akademik.

Untuk melihat apakah siswa mengalami stres akademik, pihak sekolah atau orangtua perlu untuk mengetahui bagaimana gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami stres akademik. Agolla dan Ongiri (2009) menyatakan bahwa, gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh siswa dapat dilihat dari aspek fisik, perilaku, pikiran dan emosi. Suyono, Triyono dan Handarini (2016) dalam penelitiannya mengemukakan beberapa gejala siswa yang mengalami stres akademik, seperti siswa merasa jenuh karena beban pelajaran yang tinggi, siswa merasa jenuh akibat banyaknya tugas yang harus dikerjakan, merasa cemas saat mengerjakan soal latihan dan ulangan, siswa menjadi kurang kreatif akibat kelelahan fisik, siswa merasa bosan sehingga merasa tidak bersemangat mengikuti proses pembelajaran, sulit berkonsentrasi dan rendahnya motivasi belajar.

Stres yang dialami siswa khususnya siswa kelas 3 SMP akan berdampak pada kesejahteraan (*well-being*) mereka di sekolah. Kesejahteraan pada siswa berkaitan dengan kondisi kesehatan mental. Shanafelt et al. (dalam Hartanto, 2016) menyebutkan bahwa dalam pandangan ilmu psikologi tradisional, keadaan sejahtera dan kondisi mental yang sehat berarti menggambarkan kondisi absennya stres, rasa bersalah dan bahkan depresi serta penguasaan diri terhadap gejala negatif lainnya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMP kelas 3 sekolah XYZ ditemukan bahwa siswa memiliki beberapapermasalahan dalam kegiatan pembelajaran yaitu kesulitan membagi waktu

belajar, sulit memahami dan mempelajari materi karena penjelasan guru kurang menarik, menumpuknya tugas karena kurang disiplin waktu dalam mengerjakan, metode guru kurang variatif sehingga membosankan, kurang produktif dalam belajar, termasuk adanya tekanan dari orangtua agar siswa dapat lulus dan diterima di SMA favorit. Dampak dari stres yang dialami, siswa melampiaskan stres dalam memikirkan dan mengerjakan tugas sekolah dengan bermain game, mengobrol, menonton film, bahkan bolos sekolah. School Well Being pada siswa menjadi rendah karena adanya evaluasi belajar dari pihak sekolah terhadap siswa. Well-being pada siswa dapat dilihat dari penilaian mereka terhadap keadaan sekolah, beban tugas belajar, dan bagaimana peran sekolah dalam menindaklanjuti keluhan siswa.

Permasalahan siswa dalam menghadapi ujian akhir membuat rendah tingkat school well being yang akan berdampak pada tingkat stress akademik. Penelitian Ardini, (2020) 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. Atas dasar inilah yang mendorong peneliti dalam melakukan penelitian terkait konseling kelompok sebagai mediator hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well-being pada siswa SMP kelas 3.

Stres

Stres menurut Hans Selye dalam Sary (2015) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

Menurut Goldenson (dalam, Saam & Wahyuni, 2014) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebani tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan. Saam dan Wahyuni (2014) berpendapat stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan dan agresi.

Wangsa (2010) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan yang diterima seseorang dari lingkungannya, dimana keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan yang dimiliki terganggu. Stres itu sendiri secara umum diartikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Dimana semua itu dapat mempengaruhi kesehatan fisik bagi pengidap stres, biasanya orang yang sedang terkena stres akan mengalami rasa takut, cemas, frustrasi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir dan lain sebagainya (Sarastika, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon individu terhadap stimulus yang secara objektif adalah berbahaya yang dapat mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri

sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, dan stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.

School Well Being

Diener (1984) menjelaskan bahwa well-being merupakan konstruk multidimensional yang berdampak pada sikap positif seperti emosi yang positif dan selalu dalam keadaan suka cita. Jika well-being negatif maka akan mempengaruhi emosi yang negatif pula contohnya seperti mengalami kecemasan. Intinya adalah seseorang dengan tingkat well-being yang tinggi adalah individu yang mempunyai pengalaman emosi yang positif, jarang terlibat dengan emosi negatif dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

School well-being merujuk kepada model konseptual well-being yang dikemukakan oleh Alldart (Konu & Rimpela, 2002). Teori school well-being pertama kali dikembangkan oleh Alldart. Well-being menurut Alldart (dalam Konu & Rimpela, 2002) merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Menurut teori well-being yang dikembangkan oleh Alldart, kebutuhan dibagi menjadi tiga kategori meliputi having yang merujuk pada material dan kebutuhan impresional dalam sudut pandang yang luas. Kategori loving yaitu berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan membentuk identitas sosial. Kategori being yaitu meliputi pemenuhan diri seseorang untuk menyalurkan segala bentuk potensi yang dimiliki. Kemudian konsep well-being dikembangkan oleh Konu dan Rimpela (2002) dengan menambahkan satu kategori yaitu status kesehatan (health status) serta mengembangkan konsep well-being Alldart agar sesuai dengan kondisi sekolah. Sehingga dalam school well-being terdapat empat aspek yaitu having, loving, being, dan health. Definisi school well-being adalah keadaan dimana siswa dapat memenuhi kebutuhan dasarnya di sekolah (Konu & Rimpela, 2002). Pemenuhan kebutuhan siswa di sekolah meliputi empat aspek yaitu kondisi sekolah (having), hubungan sosial (loving), pemenuhan diri di sekolah, serta status kesehatan (health).

Berdasarkan definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa school well-being yaitu terpenuhinya kesejahteraan siswa di sekolah berdasarkan empat aspek yaitu kondisi sekolah (having), hubungan sosial (loving), pemenuhan diri di sekolah, serta status kesehatan (health).

Konseling

Menurut Shertzer dan Stone Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.

Menurut ASCA (American School Counselor Assosiation) konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.⁴

Menurut Glen E. Smith konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.⁵

Menurut Lewis konseling adalah proses mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) dibantu untuk merasa dan bertingkah laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak bermasalah, yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkahlaku yang memungkinkannya berperan secara lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya.⁶

Menurut W.S. Winkel ada dua aspek pokok dalam konseling yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses menunjuk pada kenyataan bahwa konseli/klien mengalami suatu rangkaian perubahan dalam diri sendiri, yang membawa masalah disadari, diungkapkan dan belum ada penyelesaiannya saat masalah telah terpecahkan secara memuaskan. Rangkaian perubahan dalam diri sendiri mengikuti urutan: mengungkapkan masalah secara tuntas; melihat inti masalah dengan lebih jelas; menyadari semua reaksi dalam alam perasaan terhadap masalah itu secara lebih utuh; menghadapi masalah dengan perasaan yang lebih bening dan lebih rasional; menemukan penyelesaian yang memuaskan atas masalah yang dibahas; mendapat keberanian untuk mewujudkan penyelesaian itu dalam tindakan-tindakan konkret setelah konseling berakhir. Aspek tatap muka menunjuk pada periode waktu konseli/klien berhadapan muka dengan konselor serta berwawancara dengan konselor mengenai masalah yang dihadapinya. Aspek-aspek yang lain, yaitu komunikasi antarpribadi dan tanggapan-tanggapan konselor yang bersifat membantu, merupakan suatu konkretisasi dan perwujudan dari kedua aspek tersebut diatas. Proses konseling terwujud dalam komunikasi manusiawi antara konselor dan konseli/klien, dalam pertemuan tatap muka konselor menggunakan teknik-teknik tertentu, yang memperlancar komunikasi antarpribadi dan memungkinkan untuk akhirnya menemukan penyelesaian atas masalah yang sedang dibahas.⁷

Dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (melihat hubungan antar variable). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari ketiga variable (Tingkat Stres Akademik, School Well Being dan Konseling Kelompok) yaitu skala yang telah disusun oleh mitra. Subjek penelitian ini adalah 87 siswa SMP kelas 3 sekolah XYZ di Jakarta. Subjek dalam penelitian yaitu perempuan dan laki-laki. Pembagian subjek secara acak, artinya tidak semua siswa yang berada di kelas 3 sekolah XYZ 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 for Windows.

HASIL

Variabel stres dalam penelitian ini diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu dinilai sebagai stres. Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu dinilai sebagai stres. Skala ini terdiri dari 10 item yang dibuat berdasarkan pengalaman individu tentang apa yang dirasakan dalam hidup mereka. PSS-10 terdiri dari 10 aitem dengan 6 item favorable dan 4 aitem unfavorable. Penilaian dalam skala ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan lima alternatif pilhan jawaban yaitu, 0 tidak pernah, 1 hampir tidak pernah, 2 kadang-kadang, 3 cukup sering, hingga 4 sangat sering.

Variabel kesejahteraan diukur menggunakan The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) yang dikembangkan oleh Tennant et al. (2007). WEMWBS terdiri dari 14 item yang mengukur mental well-being dengan menggunakan skala Likert yaitu dengan menyediakan 5 pilihan jawaban (1= tidak pernah sama sekali, 5 = setiap waktu).

Skala konseling kelompok untuk siswa SMP kelas 3 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).

Uji validitas untuk mengetahui valid atau tidaknya tiap pernyataan kuesioner. Pengukuran uji validitas menggunakan nilai *r* hitung. Caranya dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan *r* tabel. Berdasarkan nilai *r* tabel, tabel 2 arah maka didapatkan nilai *r* tabel dengan tingkat signifikansi 5% adalah 0.2108 (df-2). Pada pengujian item independen tiap variabel seluruh item pada kuesioner memenuhi syarat untuk dilakukan uji validitas dan dinyatakan valid karena nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel.

Uji reliabilitas dilakukan untuk menunjukkan reliabilitas variabel dalam penelitian. Dikatakan reliabel jika jawaban responden konsisten dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai *Cronbach's Alpha* dengan 0,60 maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas.

Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Status
Stres Akademik	0.935	Reliabel
School Well Being	0.914	Reliabel
Konseling Kelompok	0.906	Reliabel

Sumber: Olah data (2022).

Menurut Sujarweni (2014), kuesioner dikatakan reliabel bila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60. Pada tabel 1 menunjukkan pengujian reliabilitas dengan membandingkan nilai *Cronbach's Alpha* dengan 0,60 dan seluruh item dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar daripada 0,60. Dengan demikian seluruh item pada kuesioner baik itu independen ataupun dependen variabel telah lulus uji validitas dan reliabilitas sehingga dapat dilanjutkan ke uji hipotesis.

Tabel 2. Analisis Regresi Stres Akademik dengan School Well Being.

Model	Coefficients ^a		t	Sig.	
	Coefficients				
	<i>Unstandardized</i>	<i>Standardized</i>			
B	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>			
1					
(Constant)	17.451	1.787		7.829	.000
Stres Akademik	-.378	.016	.742	16.271	.000

a. Dependent Variable: Scholl Well Being

Pada tabel 2 didapatkan nilai Sig dari variabel stres akademik adalah 0.000 artinya nilainya lebih kecil daripada nilai probabilitas yang digunakan yaitu 0,05 sehingga hipotesis diterima. Pada nilai koefisien pengaruh stres akademik terhadap school well being -0,378 bernilai negatif. Artinya terdapat pengaruh negatif antara stres akademik terhadap school well being. Semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMP kelas 3, maka semakin tinggi school well being siswa tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMP kelas 3, maka semakin rendah school well being siswa.

Tabel 3. Analisis Regresi Stres Akademik dan Konseling Kelompok dengan School Well Being

		Coefficients^a				
		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	19,867	1,756		8,061	.000
	Stres Akademik	-.412	.044	.706	12,068	.041
	Konseling Kelompok	.188	.467	.211	2,116	.037

a. *Dependent Variable: School Well Being*

Pada tabel 3 hasil regresi kedua menunjukkan bahwa nilai Sig dari variabel stres akademik adalah 0.041 artinya nilainya lebih kecil daripada nilai probabilitas yang digunakan yaitu 0,05 sehingga hipotesis diterima sedangkan nilai Sig konseling kelompok 0.037 juga lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Adapun nilai koefisien pengaruh stres akademik terhadap school well being -0,712 bernilai negatif. Artinya terdapat pengaruh negatif antara stres akademik terhadap school well being dan bila dilihat nilai koefisien pengaruh konseling kelompok terhadap school well being 0,188 bernilai positif artinya terdapat pengaruh positif antara konseling kelompok dengan school well being.

Tabel 4. Analisis Regresi Moderasi.

		Coefficients^a				
		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	19,997	1,656		8,661	.000
	Stres Akademik	-.432	.084	.816	12,778	.041
	Konseling Kelompok	.199	.567	.216	2,676	.047
	Stres X Konseling	-.221	.763	-.364	-2,336	.032

a. *Dependent Variable: School Well Being*

Tabel 4 hasil regresi moderasi menunjukkan bahwa nilai variabel stres akademik dan konseling kelompok masing-masing memperoleh nilai signifikansi 0.041 dan 0.047 lebih rendah dari nilai probabilitas yang digunakan yaitu 0.005 yang artinya tiap variabel memiliki pengaruh yang signifikan terhadap school well being. Bila ditinjau dari nilai koefisien variabel Interaksi (stres X konseling) sebesar -0,221, nilai t sebesar -2,336 dan signifikansi sebesar 0.032 maka konseling kelompok mampu bertindak sebagai moderator pada hubungan antara stres akademik terhadap school well being. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa konseling kelompok akan memperlemah hubungan pengaruh stres terhadap school well being.

PEMBAHASAN

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.

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. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan variabel moderating karena interaksi yang diberikan kepada siswa SMP kelas 3 dapat memberikan pengaruh, sehingga hipotesa bahwa konseling kelompok sebagai variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan school well being adalah diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well being pada siswa SMP kelas 3. Hubungan bersifat negatif, artinya semakin rendah tingkat stres akademik siswa maka school well being akan tinggi, begitu juga sebaliknya. Adapun hipotesis 2 penelitian ini diterima yaitu konseling kelompok sebagai variabel moderator dapat mempengaruhi hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well being. Artinya, konseling kelompok merupakan sebagai variabel moderator yang dapat melemahkan atau mengurangi hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana.
- Ardini, F.M., Setyowati, A., Fauziah, M., (2020). Konseling Kelompok Eksistensial Untuk Meningkatkan Sense of School Belonging pada Siswa SMK se-Kota Yogyakarta. Indonesian Journal of Educational Counseling. Vol.4, No.2.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan Siswa. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hartanto. (2016). Validitas dan reliabilitas Warwick-Edinburg mental well being scale. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (2), 1–16.
- Karneli, Y., Ardimen, A., dan Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47.
- 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.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., dan Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 1(1),75-89.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01).

- Suyono, S., Triyono, T., dan Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4(2), 115-120.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart- Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 63-75.