

# Konseling kelompok untuk menurunkan stres selama sekolah daring

Yana Damayanti<sup>1</sup>

## Abstract

During the pandemic, learning at school is delivered by online. Online schools make many students experience stress due to the burden of the lessons. During this pandemic the learning methods provided by schools are more difficult to understand. The purpose of this case study is to reduce the symptoms of stress in students by using group counseling. The assessment method uses interviews, observation, and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). The subjects in this case were 5 teenagers aged 13 to 14 years old. The subjects were junior high school students in class VII and class VIII. All subjects live together in a boarding school in Malang. Before the intervention, the stress level of the subjects was in the high category. After the intervention with group counseling decreased to a moderate level.

## Keywords

Group counseling, stress, pandemic, online schools, student

## Pendahuluan

Stres adalah keadaan fisik dan psikis jiwa dan raga seseorang yang tidak dapat berfungsi secara normal (Munoz et al., 2020). Menurut Lyon (2012) stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap perilaku dan tuntutan tubuh. Stres juga dapat dikatakan sebagai respon otomatis tubuh terhadap setiap pengobatan yang menyebabkan perubahan fisik atau emosional yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal makhluk hidup, misalnya bagaimana tubuh manusia bereaksi terhadap beban kerja yang berlebihan. Jika seseorang mampu mengatasinya, berarti fungsi organ tubuh tidak terganggu, sehingga dapat dikatakan tidak mengalami stres. Di sisi lain, jika satu atau lebih organ dalam tubuh tidak normal dan orang yang terlibat tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik, mereka dikatakan mengalami stres (Misra & Castillo, 2004).

Stres terdiri dari tiga komponen yaitu stresor, proses, dan respon. Stresor merupakan sumber stimulus yang mengancam kebahagiaan. Misalnya seseorang, suara, kebisingan, panas, atau kepadatan tinggi. Menurut Selye Lyon (2012) respon stres adalah respon yang melibatkan elemen emosional, pemikiran, fisiologis, dan perilaku. Oleh karena itu, istilah stres tidak hanya mengacu pada penyebab stres dan respon terhadap penyebab stres, tetapi mengacu pada hubungan antara ketiganya (Putri, 2020). Artinya, ada .transaksi antara .stress .sources dan .self-capacity untuk menentukan respon .

Menurut Selye gejala stres terdiri dari gejala fisik, pikiran, perilaku, dan emosi (Lumban Gaol, 2016). Gejala ketegangan yang muncul karena subjek tidak mampu menyelesaikannya. Proses stres bukan hanya hubungan

antara rangsangan dan respon otomatis, tetapi peran kognisi menjadi jelas dalam proses tersebut. Proses kognitif menentukan strategi koping (Ursin & Eriksen, 2004). Menurut Lazarus & Folkman (1984), koping adalah sebuah proses dimana seorang individu berusaha untuk mengelola antara tuntutan pribadi dan lingkungan serta sumber daya ketika berhadapan dengan situasi yang mengganggu (situasi stres). Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi koping terdiri dari upaya kognitif dan perilaku. Ada beberapa kategori strategi koping yang digunakan individu saat mengatasi stres, beberapa diantaranya adalah strategi koping sebagai fokus masalah dan koping sebagai fokus emosi. Strategi koping yang berfokus pada masalah bertujuan untuk mengubah atau menghilangkan penyebab stres, sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi berfokus pada mengoordinasikan respon emosional yang disebabkan oleh situasi stres.

Secara umum, menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi koping dapat dibagi menjadi dua kategori utama: koping yang berpusat pada masalah dan koping yang berpusat pada emosi. Koping yang berpusat pada masalah lebih berorientasi pemecahan masalah termasuk mencoba mengubah sumber kecemasan. Koping yang terfokus secara emosional adalah upaya untuk mengurangi atau menyesuaikan emosi dengan menghindari pertemuan

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

## Korespondensi:

Yana Damayanti, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia  
Email: Yanadamayanti02@gmail.com

langsung dengan stresor dapat diatasi dengan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah intervensi kelompok yang membantu konselor mengatasi masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Proses melakukan konseling kelompok meliputi kebebasan mengungkapkan pikiran dan emosi, orientasi pada kenyataan, pengungkapan diri atas emosi mendalam yang dialami, saling percaya, saling memperhatikan, saling pengertian, saling pengertian, serta terjadi hubungan interpersonal (Wibowo, 2005). Penerapan konseling kelompok memberikan nilai terapeutik berupa pemberian harapan, memberikan informasi dan membantu dalam menangani permasalahan lain terkait interpersonal. Penelitian lain menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas dapat menurunkan tingkat stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Putri, 2020).

## Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam mengatasi permasalahan kasus kelompok yaitu, (1) Wawancara Klinis, (2) Observasi dan, (3) *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Wawancara klinis dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan yang sedang dihadapi subjek. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam terkait dengan permasalahan stres yang dialami subjek, melalui pengamatan serta dilakukan untuk melihat secara langsung ekspresi dan emosi pada subjek terkait dengan stres. ESSA digunakan sebagai instrumen untuk mengukur tingkat stres akademik pada subjek.

## Presentasi Kasus

Subjek dalam kasus ini berjumlah lima orang remaja berusia 13-14 tahun. Para subjek merupakan siswa SMP kelas VII dan kelas VIII. Semua subjek tinggal bersama di pesantren yang ada di Malang. Semua subjek merasakan gejala yang sama selama menjalani kegiatan belajar daring, seperti merasa pusing. Para Subjek merasa kesulitan tidur karena banyak tugas yang harus diselesaikan. Semua subjek juga kesulitan berkonsentrasi karena kondisi belajar via daring terus menerus. Tak jarang para subjek merasa mudah marah saat merasakan tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan. Subjek kesulitan untuk bersantai ketika banyak tugas yang diberikan. Semua subjek juga merasa nilainya semester ini menurun dibandingkan dengan nilai semester sebelumnya.

Subjek IR merasa jenuh dan tertekan selama menjalani kegiatan belajar daring. IR merasa kesulitan dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh pihak sekolah. Subjek IR merasa kesulitan untuk bersantai ketika banyak tugas yang diberikan. Subjek IR merasa pusing, tidur tidak tenang dan terkadang mudah marah. Subjek IR merasa banyaknya tugas yang diberikan membuat subjek IR kesulitan dalam menyelesaikan. Subjek IR juga merasa nilainya semester ini menurun dibandingkan dengan nilai

semester sebelumnya. Semester sebelumnya subjek masih mampu mendapatkan nilai di atas rata-rata namun selama pembelajaran daring subjek sering mendapatkan nilai rata-rata atau juga dibawah rata-rata. Subjek IR merasa takut jika terus menurun akan tinggal kelas saat kenaikan kelas nantinya.

Subjek ZI merupakan remaja laki-laki berusia 13 tahun dan seorang anak tunggal. Saat ini subjek sedang menempuh pendidikan di salah satu SMP yang ada di Malang. Subjek ZI termasuk anak yang pandai di kelasnya, namun semester ini nilai subjek ZI mengalami penurunan. Sebelumnya subjek ZI mendapat peringkat satu di kelasnya namun selama pembelajaran daring nilai subjek ZI turun sehingga peringkatnya juga menurun menjadi peringkat lima. Menurunnya nilai semester ini membuat subjek ZI khawatir jika nilainya semester depan akan menurun lagi sehingga akan mendapatkan teguran dari orangtuanya. Subjek ZI kesulitan memahami beberapa materi yang diberikan oleh guru. Subjek ZI merasa tidak tenang setiap kali tugasnya tidak selesai. Nilai yang didapat semester ini sangat tidak memuaskannya. Orangtuanya menegur karena nilai yang didapatkan sangat jauh dari sebelumnya.

Subjek ZI selama sekolah daring sering merasa kesulitan tidur memikirkan tugas sekolah yang menumpuk setiap minggunya. Setiap harinya selalu ada tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Banyaknya tugas sekolah yang diberikan membuat subjek ZI kesulitan membagi waktu dengan kegiatan yang ada di pondok. Subjek ZI juga merasa kesulitan jika hanya mendapatkan materi dari sekolah namun tidak dijelaskan kembali di kelas zoom. Saat kelas daring berlangsung subjek ZI juga sering bingung dengan penjelasan guru karena terlalu banyak yang dijelaskan. Terkadang subjek ZI juga mudah lupa karena banyak pelajaran yang harus dipelajari. Subjek ZI juga seperti halnya teman-temannya yang lain, subjek ZI juga hanya mengerjakan tugas semampunya.

Subjek RE merupakan remaja laki-laki berusia 14 tahun dan merupakan anak tunggal. Subjek RE merasa tertekan karena banyaknya tugas yang diberikan selama sekolah daring. Subjek RE merasa cukup kesulitan dalam sekolah via daring karena sekolah daring lebih banyak mendapatkan tugas dari sekolah dibandingkan dengan sekolah secara luring. Pelajaran yang diberikan selama daring juga lebih sulit dipahami dibandingkan dengan guru yang menjelaskan di depan kelas. Belajar daring membuat subjek RE kesulitan fokus saat sekolah daring berlangsung karena mudah terpengaruh dengan kondisi sekitar saat belajar. Subjek RE merasa sulit berkomunikasi dengan guru saat tidak paham dengan materi yang diberikan oleh pihak sekolah. Karena terkadang pihak sekolah hanya memberikan materi dan soal yang diambil di sekolah dan dibawa pulang tanpa diberikan penjelasan lebih dulu. Sehingga saat subjek RE tidak paham dengan tugasnya atau materi yang diberikan tidak bisa secara langsung menanyakan dengan guru.

Subjek RE merasa lebih mudah marah sebab banyaknya tekanan serta tanggung jawab tugas yang tidak terselesaikan dengan baik. Subjek RE merasa bahwa materi yang

diberikan sulit untuk dipahami dalam pembelajaran daring. Subjek RE juga merasa kurang puas dengan nilai yang didapatkan selama belajar daring. Nilai subjek RE semester ini menurun, sebelumnya masih bisa mendapatkan nilai di atas rata-rata semua namun semester ini nilainya lebih banyak rata-rata ada pula yang kurang dan membuat subjek RE mendapat teguran dari pihak pondok dan orangtuanya.

Subjek RI merupakan remaja laki-laki berusia 13 tahun. RI merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran daring setiap harinya. Subjek RI merasa kesulitan harus belajar hanya dengan melihat *handphone* atau laptop. Nilai yang didapatkan subjek RI semester ini juga mengalami penurunan. Sebelumnya ia mendapat peringkat sembilan namun selama sekolah daring peringkatnya menurun menjadi peringkat 14. Subjek RI merasa takut jika nilainya menurun terus menerus hingga membuatnya tidak naik kelas dan dimarahi oleh ibunya. Subjek RI merasa cemas saat menghadapi ulangan umum. Waktu yang diberikan oleh guru dalam mengerjakan soal terlalu cepat sehingga banyak soal yang belum selesai. Banyaknya tugas yang diberikan pihak sekolah membuatnya kadang lupa mengerjakan pekerjaan rumah. RI juga merasa kesulitan tidur saat akan ulangan keesokannya. RI merasa materi yang diberikan oleh guru banyak yang tidak bisa dipahami sehingga RI sangat cemas saat menghadapi ulangan umum. RI merasa tertekan dan kesulitan berkonsentrasi karena terbebani dengan tugas yang banyak. Saat merasa jenuh dengan pelajaran RI bermain *game* di *handphone* dan mengabaikan pelajaran daring yang diberikan.

Subjek SA merupakan remaja laki-laki berusia 13 tahun, anak kedua dari dua bersaudara. Subjek SA merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Subjek SA merasa sulit berkonsentrasi saat kegiatan belajar secara daring. Subjek SA merasa pesimis dengan nilai yang didapatkan semester ini apakah bisa membuatnya naik kelas atau tidak. Subjek SA takut jika nilainya terus menurun maka ia tidak naik kelas. Subjek SA cenderung merasa sedih jika melihat nilai teman-temannya lebih tinggi darinya. Nafsu makan subjek SA juga menurun setelah menerima nilai rapor dari sekolah. Subjek SA kesulitan memahami materi yang diberikan dan tidak adanya orang yang mengajarnya dalam belajar. Subjek SA berharap nilainya semester depan bisa membaik. SA merasa tidak nyaman dengan belajar daring. Subjek SA juga merasa tertekan saat mengerjakan banyak tugas. Emosi yang dimunculkan seperti marah sehingga memunculkan perilaku tidak mau mengerjakan tugas apapun dan memilih untuk tidur. Saat mendapatkan nilai jelek subjek SA juga segera menyobek kertas tugasnya agar tidak diketahui pengurus pondok.

Berdasarkan hasil asesmen dengan para subjek dapat disimpulkan bahwa para subjek memiliki gejala yang sama yaitu merasa pusing, kesulitan tidur, perasaan mudah marah, merasa tertekan, dan kesulitan berkonsentrasi. Para subjek merasa bahwa gejala muncul karena banyaknya tugas yang menumpuk selama masa pandemi. Permasalahan yang dialami para subjek dikarenakan tidak adanya usaha

yang dilakukan oleh para subjek saat terjadinya masalah. Saat terjadinya masalah para subjek hanya mengabaikan permasalahannya seperti tidur dan bermain *game* sehingga memunculkan gejala stres. Kasus ini dapat diselesaikan menggunakan konseling kelompok karena para subjek memiliki permasalahan yang sama yaitu stres.

## Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis pada kasus ini yaitu stres yang disebabkan karena belajar secara daring. Adanya ciri-ciri stres yang terdapat pada subjek yaitu: 1) Subjek merasa kurang puas dengan nilai yang didapatkan sehingga takut untuk tidak naik kelas. 2) Ketika banyak tugas subjek merasa pusing dan selera makan hilang. 3) Subjek cenderung mengalami perubahan mood seperti mudah marah saat tidak paham dengan pelajaran atau tugas yang diberikan. 4) Ketika kesulitan menyelesaikan tugas subjek mengabaikan tugasnya dan pergi untuk tidur.

Hasil keseluruhan prognosis pada kelompok ini adalah baik. Anggota kelompok bersikap kooperatif, dapat diajak berkomunikasi dengan baik, dapat diarahkan untuk mengikuti konseling bersama.

## Intervensi

Target intervensi adalah untuk menurunkan tingkat stres. Gejala stres yang dirasakan saat ini yaitu, merasa pusing, kesulitan tidur, perasaan mudah marah, merasa tertekan, dan kesulitan berkonsentrasi. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi feedback dan pengalaman belajar (Latipun, 2006).

Konseling kelompok diharapkan dapat menumbuhkan insight dari dalam diri dan mengetahui tidak hanya satu orang yang mengalami masalah. Dalam konseling kelompok anggota konseling tidak hanya menerima bantuan, namun juga diharapkan dapat lebih mengembangkan potensi, wawasan, perasaan, pikiran, membentuk sikap dan bertindak sesuai apa yang diharapkan.

*Sesi 1: Melakukan pembentukan kelompok*. Sesi ini dilakukannya pembentukan kelompok sesuai dengan kriteria permasalahan yang sama. Anggota kelompok dengan permasalahan yang sama yaitu mengalami stres selama pembelajaran daring. Anggota kelompok mengisi informed consent dan mengisi pretest untuk melihat tingkat stres yang dimiliki setiap subjek.

Sesi ini menjelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan konseling kelompok dan peraturan yang ada di dalam kelompok yaitu pengenalan anggota kelompok dan menceritakan permasalahan satu persatu. Saat subjek diminta untuk menceritakan permasalahan masing-masing secara bergantian, anggota kelompok saling memperhatikan satu dengan yang lain.

*Sesi II: : Eksplorasi masalah dan transisi.* Sesi ini anggota kelompok sudah mulai terbiasa dan nyaman terhadap anggota lainnya. Anggota kelompok menceritakan masalahnya, satu persatu anggota kelompok kemudian memberikan feedback pada anggota lainnya dan menyimpulkan permasalahan yang sedang diatasi. Selanjutnya anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan masukan antara satu dengan lainnya. Ada permasalahan yang dialami anggota kelompok dan pernah dialami juga oleh anggota kelompok lain sehingga mereka dapat bertukar pikiran.

*Sesi III: Melakukan diskusi antara anggota kelompok.* Pada sesi ini terdapat beberapa perbedaan pendapat antar anggota, perbedaan ini yang membuat anggota kelompok semakin lebih jauh membicarakan permasalahan yang anggota alami dan mengeluarkan pendapatnya masing-masing mengenai permasalahan dari setiap anggota. Selanjutnya anggota kelompok memahami permasalahan yang terjadi, masing-masing anggota telah mencapai insight atas permasalahan yang dihadapi. Setelah itu setiap anggota kelompok mencari jalan keluar bersama dengan memutuskan solusi untuk masalah yang dirasakan dari masukan anggota yang sudah memberikan pendapat mengenai permasalahan yang dialami dan terapis memberi masukan pada pemecahan masalah yang akan dicapai.

*Sesi IV: Melakukan Konsolidasi.* Pada sesi ini setiap anggota menyimpulkan hasil diskusi dari kelompok bahwa permasalahan yang dialami saat ini memiliki kesamaan dan permasalahan terjadi dikarenakan keadaan yang berubah secara drastis, sehingga membutuhkan penyesuaian dan usaha yang lebih. Kelima subjek merasa terbebani dengan sistem sekolah daring dan banyaknya materi dan tugas yang diberikan. Kelima subjek mengalami hal yang sama sehingga berdampak pada nilai akademiknya.

*Sesi V: Evaluasi dan terminasi* Evaluasi dilakukan seminggu setelah sesi keempat berjalan. Konselor menanyakan bagaimana perkembangan setelah sesi diskusi sebelumnya. Bagaimana pengaruhnya dalam kehidupan, serta kemajuan apa saja yang telah ada semasa konseling ini. Pada sesi evaluasi diketahui bahwa dari awal sesi konseling berjalan hingga saat ini, terdapat perkembangan dan kemajuan yang terjadi pada anggota kelompok. Anggota kelompok menjelaskan bahwa setelah mengikuti sesi pertama konseling awalnya masih sulit untuk mencoba berdamai dengan keadaan sekarang, para subjek sering berdiskusi dengan teman-teman jika tidak paham dengan pelajaran sekolah. Para subjek juga segera mengerjakan tugas yang diberikan agar tidak menumpuk saat mengumpulkan nantinya.

Saat terminasi subjek diminta untuk mengisi *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Selanjutnya dilakukan penutupan terapi dengan memberikan motivasi pada anggota kelompok. Pada sesi ini subjek mengatakan bahwa mendapatkan banyak masukan dan merasa nyaman selama diskusi karena merasa ada teman yang dipercaya dan memiliki permasalahan yang sama.

*Sesi VI: Follow up.* Sesi ini dilakukan setelah dua minggu pasca terapi. Walau terkadang masih merasa terbebani dengan tugas namun kelima subjek sudah bisa segera menyelesaikan setiap tugas ketika diberikan agar tidak semakin menumpuk. Kelima subjek juga sudah dapat menerima bahwa saat ini kondisi masih dalam tahap pemulihan untuk normal. Kelima subjek juga sudah menerapkan belajar bersama dengan yang lain agar lebih mudah memahami tugas yang diberikan.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil intervensi menunjukkan bahwa. Semua anggota telah insight dengan masalahnya dan mendapatkan jalan keluar dari konseling kelompok. Hal tersebut ditandai dengan subjek dapat mengatasi pikiran yang mengganggu sehingga dapat memperbaiki konsentrasinya kembali dalam belajar. Semua subjek juga telah mengaplikasikan hasil dari konseling kelompok yang telah dilakukan. Para subjek melakukan kegiatan belajar bersama untuk bisa saling berdiskusi saat ada materi sekolah yang subjek tidak paham dengan teman yang lainnya. Intervensi dilakukan selama tiga minggu.

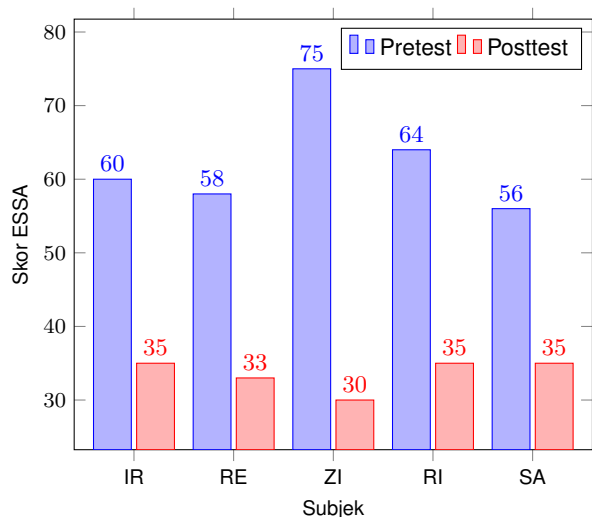
Para subjek memiliki gejala sama yaitu merasa pusing, kesulitan tidur, perasaannya mudah marah, merasa tertekan dan kesulitan berkonsentrasi. Para subjek merasa bahwa gejala muncul karena adanya tugas yang menumpuk selama sekolah daring berlangsung. Setelah pemberian konseling kelompok para subjek mengalami penurunan gejala stres seperti, tidak lagi kesulitan tidur karena memikirkan tugas yang menumpuk. Para subjek segera menyelesaikan tugas yang diberikan pihak sekolah agar tidak merasa tertekan dengan tugas yang banyak. Setiap anggota berusaha mendiskusikan tugas yang tidak dipahami dengan teman yang lain. Dari semua subjek masih ada anggota yang merasa kesal setiap mendapatkan tugas yang banyak, namun mereka tetap menyelesaikan tugas yang diberikan. Semua subjek belajar bersama-sama untuk berdiskusi tugas yang tidak dipahami, sehingga mereka dapat memahami materi yang diberikan oleh pihak sekolah.

Hasil Gambar 1 di atas merupakan pre test intervensi dan post test intervensi dari ESSA pada batasan kurang dari 26 yaitu Rendah, 27 hingga 52 yaitu Sedang, lebih dari 53 yaitu Tinggi. Para subjek diberikan Pre test sebelum dilakukan intervensi dengan skor rata-rata anggota yaitu lebih dari 53 yang berarti Tinggi. Hasil pra intervensi pada subjek menunjukkan skor stres yang tinggi dan setelah dilakukan intervensi menunjukkan perubahan penurunan skor ESSA menjadi lebih rendah. Para subjek diberikan Post test setelah diberikan intervensi dengan rentang skor yaitu 27 hingga 52 yang berarti Sedang.

### Pembahasan

Perubahan prosedur pembelajaran dari rumah secara mendadak membuat banyak siswa kesulitan dan memerlukan





Kategori skor ESSA:  
 $\leq 26$  = rendah; 27-52 = sedang;  $\geq 53$  tinggi

**Gambar 1.** Perubahan Pre-test dan Post-test Skala ESSA.

waktu untuk menyesuaikan diri dan butuh waktu untuk membiasakan siklus yang berbeda ini. Kelima subjek pada kasus ini mengalami stres dalam menjalani belajar dari rumah. Dalam konseling kelompok berbagai permasalahan dapat diatasi dengan adanya empati dari anggota kelompok melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan dan perilaku anggota yang tepat dengan cara memanfaatkan situasi kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok terjadi interaksi antar pribadi, proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung (Wibowo, 2005).

Kelima subjek telah mampu mengatur emosi yang dimiliki, dapat berdamai dengan situasi dan kondisi. Proses konseling kelompok diharapkan dapat menumbuhkan insight dari dalam diri dan mengetahui tidak hanya satu orang yang mengalami masalah dalam konseling kelompok anggota konseling tidak hanya menerima bantuan namun juga membantu orang lain sehingga menumbuhkan kohesivitas dalam kelompok. Dengan begitu dalam proses konseling ini maka masing-masing anggota kelompok dapat belajar dan bersama-sama mencari pemecahan terbaik di dalam menangani masalah. Setelah intervensi diberikan kelima subjek mengetahui cara yang tepat untuk mengurangi tekanan tugas yang banyak yaitu dengan segera menyelesaikan tugas yang diberikan dan belajar bersama teman-teman yang lain.

Salah satu faktor internal yang membantu kelima subjek lebih dapat memahami jalannya intervensi dan memiliki perubahan yang positif yaitu kelima subjek memiliki keinginan yang kuat untuk keluar dari perasaan tidak nyaman dan kelima subjek juga kooperatif selama sesi intervensi. Selain itu faktor eksternal yang mempengaruhi

perubahan positif pada kelima subjek yaitu adanya teman-teman yang mampu diajak berdiskusi mengenai pelajaran yang tidak dipahami. Hasil intervensi ini didukung dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan tingkat stres ibu yang memiliki anak ABK (Putri, 2020). Maka dapat dikatakan konseling kelompok mampu menurunkan gejala stres pada individu.

## Simpulan

Setelah pelaksanaan asesmen hingga intervensi dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mampu menurunkan tingkat stres pada siswa yang menjalani sekolah daring. Konseling kelompok ini berhasil dilakukan dengan adanya kerjasama yang baik antar subjek untuk saling berbagi pengalaman serta usaha dalam penyelesaian permasalahan yang sedang mereka hadapi. Saran untuk semua subjek diharapkan dapat menerapkan hasil konseling kelompok bila menghadapi permasalahan yang relatif sama.

## Referensi

- Latipun, 2006. *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company, Inc
- Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. pp.3-23. USA: Sage Publication, Inc.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Magrur. Y. R, Siregar. N. R & Silondae. D. P (2020). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa. *Jurnal Bening Volume 4*, Nomor 1 Januari 2020. 4, 117–124. <http://dx.doi.org/10.36709/bening.v4i1.10496>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Munoz, E., Scott, S. B., Corley, R., Wadsworth, S. J., Sliwinski, M. J., & Reynolds, C. A. (2020). The role of neighborhood stressors on cognitive function: A coordinated analysis. *Health and Place* 66(September). <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102442>
- Putri, A. A. H. (2020). Konseling kelompok Realitas untuk menurunkan stres pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(1), 25–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. UPT Unnes Press.