

Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa

Nisa Lutvia Nurjanah¹⁾, Ayatullah Humaeni²⁾, Iwan Kosasih³⁾, Isak Iskandar⁴⁾

¹Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultam Maulana Hasanuddin Banten
email: nisalutvia2020@gmail.com

²Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultam Maulana Hasanuddin Banten
email: ayatullah.humaeni@uinbanten.ac.id

³Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultam Maulana Hasanuddin Banten
email: iwan.kosasih@uinbanten.ac.id

⁴Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultam Maulana Hasanuddin Banten
email: isak.iskandar@uinbanten.ac.id

Artikel histori:

Submit: 13 Desember

Revisi: 15 Mei

Diterima: 2 Juni

Terbit: 30 Juni

Kata Kunci:

*konseling kelompok,
stress akademik,
tekanan orangtua,
mahasiswa*

Korespondensi:

nisalutvia2020@gmail.com

Abstrak: Stres akademik dan tekanan dari orang tua merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Berbagai macam tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa baik terkait akademik maupun non akademik. Salah satu tantangan yang berat ketika mahasiswa sudah berada pada tingkat akhir. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengerjakan tugas akhir atau skripsi dan juga Praktek Profesi Lapangan (PPL). Ketidakmampuan pemenuhan tuntutan akademik ini pada akhirnya memicu reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Maka dari itu, sebelum semakin jauh, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester bawah. Apabila tidak diatasi dengan baik, maka dapat berujung kepada distres dan memperburuk kondisi akademik mahasiswa. Artikel ini mengeksplorasi peran konseling kelompok sebagai metode intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan tekanan dari orang tua. Melalui konseling kelompok, mahasiswa dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, serta mengembangkan strategi coping yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga memperkuat hubungan sosial di antara peserta. Dengan pendekatan yang melibatkan diskusi, latihan keterampilan, dan dukungan sosial, konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik. Artikel ini juga memberikan rekomendasi untuk pengembangan program konseling kelompok di institusi pendidikan sebagai upaya untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwasanya Stres akademik bisa terjadi dikarenakan tuntutan dan

tekanan dari orang tua yang semakin meningkat, apalagi jika tidak terdapat kesesuaian antara tuntutan atau tekanan orang tua dengan perolehan anaknya. Akibat tekanan dari orangtua yang meningkat akan dapat mengakibatkan siswa mengalami stres akademik.

Abstract: Academic stress and parental pressure are common challenges faced by students, which can negatively impact their mental health and academic performance. Students face various challenges, both academic and non-academic. One of the most difficult challenges is when students are in their final year. Students are required to be able to complete their final assignment or thesis and also do professional field practice (PPL). The inability to fulfill these academic demands ultimately triggers negative physical, behavioral, mental, and emotional reactions. Therefore, before going any further, this study was conducted on second-semester students. If not handled properly, it can lead to distress and worsen students' academic conditions. This article explores the role of group counseling as an effective intervention method in helping students cope with academic stress and parental pressure. Through group counseling, students can share experiences, get emotional support, and develop better coping strategies. Research shows that group counseling not only improves psychological well-being but also strengthens social relationships among participants. With an approach that involves discussion, skills training, and social support, group counseling can help students reduce stress levels and improve their ability to deal with academic demands. This article also provides recommendations for the development of group counseling programs in educational institutions as an effort to support students' mental health. The results of the research that has been done, that academic stress can occur due to increasing demands and pressure from parents, especially if there is no match between the demands or pressure of parents and their children's achievements. As a result of increasing demands from parents, it can cause students to experience academic stress.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Di era pendidikan tinggi yang semakin kompetitif, mahasiswa sering menghadapi tantangan yang signifikan baik dari segi akademik maupun non-akademik. Stres akademik dapat dipicu oleh ketidakmampuan pemenuhan tuntutan akademik seperti mengerjakan proyek akhir atau skripsi dan tugas akhir lainnya. Selain itu, tekanan dari orang tua juga menjadi faktor tambahan yang memperberat situasi tersebut. Jika tidak ditangani dengan baik, stres ini dapat berujung kepada

distres kemudian memperburuk kondisi akademik mahasiswa dan bisa berpengaruh terhadap cara bersosialisasi.

Tekanan orang tua juga berkontribusi signifikan terhadap stres yang dialami mahasiswa. Banyak orang tua mengharapkan anak-anak mereka untuk meraih prestasi akademik yang tinggi dan juga sesuai dengan apa yang mereka harapkan tanpa memberikan dukungan emosional yang memadai. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan yang berlebihan dari orang tua dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa dan meningkatkan tingkat stres mereka dan juga berpengaruh terhadap cara mereka bersosialisasi.

Stres akademik menjadi isu utama yang dihadapi mahasiswa, sering kali disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, banyaknya tugas, dan harapan untuk mencapai prestasi yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan mental dan emosional akibat dari ekspektasi yang tidak realistis baik dari diri sendiri maupun dari orang tua. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka, seperti kecemasan, depresi dan juga berdampak terhadap kecenderungan untuk malas bersosialisasi.

Dari tekanan orang tua yang tidak sesuai dengan keinginan anaknya, menyebabkan Stres akademik yang tinggi sehingga dapat membuat klien merasa tertekan dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Klien tersebut menghindari kegiatan sosial karena merasa tidak memiliki waktu atau energi untuk bersosialisasi akibat tuntutan akademis yang berat. Dengan kondisi seperti itu juga, klien merasa lebih nyaman berada di rumah atau sendirian daripada berinteraksi dengan teman-teman. Dan dengan fokus utama pada studi dan memenuhi ekspektasi orang tua, klien sering kali mengabaikan kegiatan sosial, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk membangun jaringan sosial yang penting.

Maka dari itu, mengingat tingginya prevalensi stres di kalangan mahasiswa, penting untuk mengeksplorasi metode yang efektif dalam mengatasinya. Konseling kelompok memberikan platform bagi mahasiswa untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Selain itu, konseling kelompok juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih baik melalui interaksi positif dalam grup.

Konseling kelompok diusulkan sebagai intervensi efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres ini. Melalui konseling kelompok, mahasiswa dapat berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, dan mengembangkan strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan tekanan dari orang tua. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi perasaan mereka dan menemukan cara untuk mengelola stres secara lebih efektif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik. Misalnya, penelitian Rahmi dan Appulembang menemukan penurunan signifikan dalam skor stres akademik setelah intervensi konseling kelompok *person-centered* (Rahmi dan Appulembang, 2023). Selanjutnya, artikel Pulungan dan Nurhayani menyimpulkan bahwa konseling kelompok secara signifikan dapat mengurangi stress akademik. (Pulungan dan Nurhayani, 2024). Artikel Harahap dan Silvianetri juga menegaskan bahwa konseling kelompok cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa. (Harahap dan Silvianetri, 2024). Perbedaan artikel ini dengan beberapa artikel di atas adalah terdapat pada objek penelitiannya, dimana subjek dari penelitian di atas adalah para siswa di SMA dan SMK, sedangkan artikel ini subjeknya adalah mahasiswa. Selain itu artikel tersebut hanya mengaitkan antara konseling kelompok dalam mengatasi stress akademis saja, sedangkan artikel ini adalah kombinasi antara stres akademik dan tekanan orang tua serta bagaimana konseling kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana dinamika konseling kelompok dalam mengatasi stress akademik dan tekanan orang tua; Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik dan tekanan orang tua pada mahasiswa, dan Bagaimana peran konselor dalam memfasilitasi konseling kelompok untuk mahasiswa yang menghadapi stres akademik dan tekanan orang tua?

Metode Penelitian

Pendekatan ini sesuai dengan latar belakang masalah yaitu dengan penelitian tindakan (*action research*). Maka demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian bersifat deskriptif, alasan peneliti menggunakan metode tindakan, karena peneliti berusaha memberikan pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stress akademik siswa. Sampel penelitian adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik dan tekanan orang tua.

Penelitian Tindakan dapat didefinisikan sebagai suatu metode penelitian yang melibatkan kolaborasi antara peneliti dan partisipan untuk mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan tindakan tersebut, dan mengevaluasi hasilnya. Proses ini berulang dan reflektif, memungkinkan peneliti dan partisipan untuk terus memperbaiki dan menyesuaikan tindakan mereka berdasarkan umpan balik yang diterima.

Hasil Penelitian

A. Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang di bahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Khusnah et al., 2024)

Menurut Gazda, konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, fokus pada pemikiran, dan perilaku yang disadari yang berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung. Seterusnya konseling kelompok merupakan upaya bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Kemudian Menurut latipun, Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik, dan pengalaman belajar yang dalam prosesnya memanfaatkan prinsip-prinsip dinamika kelompok.(Yandri et al., 2022)

Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok yang berkembang masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut.

Dinamika akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut benar-benar hidup sesuai dengan tujuan dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota. Dinamika tersebut agar terwujud harus selalu membantu untuk saling mengakrabkan komunikasi secara terbuka, efektif untuk ikut serta dalam seluruh kegiatan memberi kesempatan kepada orang orang lain untuk menjalani perannya menjadi pentingnya setiap kegiatan kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan proses layanan individual yang dilakukan dengan suasana kelompok dimana ada konselor sebagai pimpinan kelompok dan klien sebagai anggota kelompok. (Siregar, 2018) Menurut Prayitno jumlah keanggotaan dalam konseling kelompok berjumlah 4-12 orang.

Konseling merupakan proses bantuan menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi pada diri klien dan dapat memberikan solusi terbaik dengan menggunakan asas kerahasiaan bersifat tatap muka bersifat berkelompok. Adapun tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien.
3. Merubah prilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
4. Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
5. Menciptakan dinamika social yang berkembang intensif.
6. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.(Ningtiyas, 2020)

B. Stress Akademik dan Tekanan Orangtua

Stres akademik terbagi beberapa aspek, yakni:

1. *Pressure from study*, yakni tekanan yang bersumber dari orangtua, persaingan antar teman sebaya, lingkungan sehari-hari dalam belajar,
2. *Workload*, yaitu lingkup beban kerja yang didalamnya termasuk tugas, ujian, dan pekerjaan rumah,
3. *Worry about grades*, yang mencakup evaluasi perasaan stres yang secara khusus disebabkan oleh perbedaan harapan diri dan nilai akademis yang didapat,
4. *Self-expectation*, yaitu penggambaran emosi stres umum ketika harapan akan diri sendiri tidak dapat dipenuhi, dan
5. *Despondency*. yakni ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kurangnya kepercayaan diri dalam lingkup kegiatan akademik.(Savitri dan Suwandi, 2023)

Menurut Arifyanto respon terhadap stres akademik adalah “Mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, perasaan”. Berikut penjelasannya :

1. Pemikiran Respon yang muncul dari pemikiran, seperti : kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus – menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.
2. Perilaku Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat – obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.
3. Reaksi tubuh Adapun respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti : telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.
4. Perasaan Respon yang muncul dari perasaan, seperti : cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa terdapat empat respon terhadap stresor akademik yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.(Arifyanto, 2020)

Menurut Kartanegara, banyak mahasiswa di perguruan tinggi menganggap bahwa menulis adalah suatu hal yang sulit dan tidak begitu penting. Budaya menulis karya tulis ilmiah pada kalangan mahasiswa di Indonesia bisa dibilang masih sangat rendah rendah. Menurut Heriyudananta, Hal ini ditandai dengan sedikitnya publikasi karya ilmiah di Indonesia. Keterampilan berbahasa yang baik perlu dimiliki mahasiswa. Selain itu keterampilan dalam menulis juga diperlukan untuk membuat karya tulis ilmiah. Langkah terbaik untuk menguasai kemampuan menulis KTI adalah dengan *learning by doing*. Sambil belajar seseorang bisa membuat karya ilmiah. (Hafizd, 2022)

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas, akademi, politeknik, atau sekolah tinggi. Secara umum, mahasiswa merupakan kelompok yang berada dalam tahap pendidikan tinggi dan memiliki peran penting dalam masyarakat.

Peran dan fungsi mahasiswa antara lain :

1. Mahasiswa Sebagai Aset Masa Depan. Mahasiswa dapat menjadi aset, yaitu mahasiswa dapat diharapkan menjadi manusia-manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Intinya mahasiswa itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan. Tak dapat dipungkiri bahwa seluruh organisasi yang ada akan bersifat mengalir, yaitu ditandai dengan pergantian kekuasaan dari golongan tua ke golongan muda, oleh karena itu kaderisasi harus dilakukan terus-menerus.
2. Mahasiswa sebagai insan akademis yang selalu berfikir ilmiah dalam mencari kebenaran. Kita harus memulainya dari hal tersebut karena bila kita renungkan kembali sifat nilai yang harus dijaga tersebut haruslah mutlak kebenarannya sehingga mahasiswa diwajibkan menjaganya. Sudah jelas, bahwa nilai yang harus dijaga adalah sesuatu yang bersifat benar mutlak, dan tidak ada keraguan lagi di dalamnya. Nilai itu jelaslah bukan hasil dari pragmatisme, nilai itu haruslah bersumber dari Tuhan Yang Maha Benar dan Maha Mengetahui.
3. Mahasiswa Sebagai “Agent of Change” Mahasiswa sebagai *Agent of Change* artinya adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Perubahan dari kondisi yang kurang baik menuju kondisi yang lebih baik. Mahasiswa adalah golongan yang harus menjadi garda terdepan dalam melakukan perubahan dikarenakan mahasiswa merupakan kaum yang “eksklusif”, hanya 5% dari pemuda yang bisa menyandang status mahasiswa, dan dari jumlah itu bisa dihitung pula berapa persen lagi yang mau mengkaji tentang peranperan mahasiswa di bangsa dan negaranya ini. (Fatmawati dan Laksmiwati, 2022)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki peran dan tanggung jawab yang besar di tengah-tengah masyarakat. Peran dan tanggung jawab tersebut adalah sebagai aset masa depan bangsa, penjaga nilai-nilai kebenaran serta sebagai agen perubahan untuk membawa negeri ini kepada kondisi yang lebih baik

Tahapan kegiatan konseling kelompok, yaitu:

1. Tahap Pembentukan, anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok. Tujuan dalam tahap ini adalah anggota memahami pengertian dan kegiatan konseling kelompok, tumbuhnya suasana kelompok dan minat anggota untuk mengikuti kegiatan, tumbuhnya rasa saling mengenal, percaya dan menerima, tumbuhnya suasana bebas dan terbuka, dan dimulainya pembahasan. Tugas pemimpin kelompok pada tahap ini adalah menampilkan diri secara utuh dan terbuka, hangat, tulus bersedia membantu dengan penuh empati, dan sebagai contoh teladan bagi anggota.
2. Tahap Peralihan, yaitu tahap pembangunan jembatan antara tahap 1 dan tahap 3. Pada tahap ini menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ketiga, menawarkan atau mengamati apakah anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap 3, membahas suasana yang timbul, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing masing anggota kelompok dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini yaitu kecemasan, resisten, atau bahkan masih enggan harus membuka ceritanya. Tugas pemimpin kelompok disini adalah mempersiapkan dan membuat anggota kelompok merasa memiliki kelompok tersebut.
3. Tahap Kegiatan, yaitu menyusun pencapaian tujuan. Dalam tahap ini mengungkapkan topik atau masalah yang dirasakan, dipikirkan dan dialami secara bebas, masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, keikutsertaan seluruh anggota secara aktif dalam membahas masalah dan topik. Tugas pemimpin konseling kelompok atau konselor ini adalah sebagai pengatur yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta berempati.
4. Tahap Pengakhiran, yaitu tahap penilaian dan tindak lanjut. Dalam tahap ini kegiatannya adalah pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan, kemudian membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan kesan dan harapan. Tugas pemimpin kelompok adalah tetap mengupayakan suasana hangat, bebas, dan terbuka, memberikan pernyataan

penutupan kegiatan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lanjutan, bersahabat dan empati.(Hermina & Hariyono, n.d.)

Pembahasan

Penelitian ini, peneliti melakukan konseling kelompok sebanyak 2 kali atau 2 sesi dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 6 dan pimpinan kelompok atau konselor 1. Kegiatan konseling kelompok pada sesi pertama, dinamika-nya sudah cukup hidup. Para anggota kelompok juga langsung memahami mengenai konseling kelompok itu seperti apa. Dalam melakukan konseling kelompok ada azas kerahasiaan juga yang harus diterapkan agar anggota yang ingin bercerita juga lebih leluasa dalam menceritakan permasalahan yang mereka alami.

Suatu prinsip yang mendasar sangat dibutuhkan dalam konseling kelompok supaya proses konseling dapat berjalan sebagaimana mestinya dan prinsip tersebut adalah asas konseling. Utomo mengungkapkan asas-asas konseling kelompok diantaranya asas:

- 1) Kesukarelaan;
- 2) Kerahasiaan;
- 3) Kegiatan dan keterbukaan;
- 4) Keahlian;
- 5) Kenormatifan; dan
- 6) Kemandirian.

Sumantri, dkk mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus diperhatikan baik oleh konselor maupun konseli. Adapun asas-asas yang dimaksud yaitu asas:

- 1) Kesukarelaan;
- 2) Kerahasiaan;
- 3) Keterbukaan;
- 4) Kenormatifan; dan
- 5) Kegiatan.

Baihaqi & Utami juga mengungkapkan bahwa konselor harus sangat menjaga asas dalam pemberian layanan konseling kelompok, yang terdiri

- 1) Asas kesukarelaan,
- 2) Asas keterbukaan,
- 3) Asas kerahasiaan dan
- 4) Asas kenormatifan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki asas yang terdiri atas asas, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan, kekinian, keterbukaan, keahlian, kenormatifan, kemandirian. Asas yang paling utama harus dijaga yaitu asas, kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan, dan kenormatifan. (Setyawan & Fa, 2023)

Dengan pimpinan kelompok (PK) menjelaskan mengenai asas-asas yang ada pada kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok juga sudah yakin dan percaya untuk menceritakan atas apa yang ingin mereka ceritakan pada kegiatan konseling kelompok. Selain asas, ada ikrar atau sumpah yang harus diucapkan terlebih dahulu oleh pimpinan kelompok (PK) dan anggota kelompok (AK) agar anggota kelompok lebih yakin dan tidak ragu dalam menceritakan permasalahannya.

Di bawah ini adalah ikrar konseling kelompok:

Saya (sebutkan nama masing-masing) dengan ini menyatakan bahwa saya sanggup dan bersedia menerima, menyimpan, menjaga, memelihara, dan merahasiakan segala data dan atau keterangan lainnya yang saya terima baik dari klien saya atau dari siapa pun juga, yaitu data dan atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain.

Dengan sama-sama mengucapkan ikrar konseling tersebut, klien terlihat sangat antusias dalam menyampaikan permasalahan yang dialaminya. Klien tersebut menceritakan bahwasanya dia merasakan stress akademik karena apa yang dia jalankan selama ini dalam proses perkuliahannya tidak sesuai dengan apa yang dia harapkan. Perkuliahan yang dia inginkan selama ini bertolak belakang dengan keinginan orang tua nya.

Namun, klien tersebut tidak bisa menolak keinginan orang tua nya karena dia merasa bahwa hanya dia harapan terakhir di keluarga nya. Dia mencoba meyakinkan diri nya sendiri dengan “*aku percaya dengan seiring berjalannya waktu aku pasti terbiasa dan bisa mencintai jurusan yang orang tua ku pilih*” akhirnya dia membulatkan tekad untuk memilih jurusan itu. Setelah terjun dalam perkuliahan. problem itu semakin meningkat. Ternyata dia berada di sekeliling yang sangat bertolak belakang dengan background dia pada masa di sekolah. “*aku lambat untuk memahami semua materi ini, sedangkan tugas udah mulai berdatangan*” kata klien tersebut. Klien tertekan dengan semua tugas yang ada.

Dari dia merasakan stress akademik, ternyata dia juga merasa tidak nyaman pada pertemanan di perkuliahan itu. Dia merasa pertemanan di kampus ternyata tidak sesuai dengan apa yang di bayangkan sebelumnya. Nah dari problem itu, klien tersebut juga merasa bingung dengan dirinya, dia tidak bisa membuka diri untuk berbaur dengan teman di kampus sedangkan tugas-tugas yang ada di jurusan itu harus mempunyai jiwa sosial yang tinggi. Dia juga mengatakan “*aku gabisa kalo harus pindah jurusan, karena ukt yang sudah dibayarkan bukan dengan nominal yang sedikit. Kasian juga orang tua*”. Setelah ditelusuri, klien tersebut ternyata belum mengatasinya secara mandiri. Klien tersebut masih stuck di keadaan tersebut selama kurang lebih 2 semester.

Kegiatan konseling kelompok pada sesi pertama ini, dari hasil diskusi ada beberapa solusi yang diberikan dan klien nya pun bersedia untuk melakukannya.

1. Klien akan mencoba untuk lebih terbuka lagi dalam bersosialisasi.
2. Klien akan mencoba untuk lebih mencintai jurusannya

Pada kegiatan konseling kelompok sesi pertama, ditahap akhir ada kontrak yang disepakati antara anggota kelompok (AK) dan pimpinan kelompok (PK) untuk merencanakan kapan akan melakukan konseling kelompok lagi untuk mengevaluasi mengenai solusi-solusi yang telah dilakukan. Dari solusi yang sudah dilakukan, perkembangan dari klien tersebut sudah meningkat jauh lebih baik. Sedikit demi sedikit permasalahan yang dialami sudah bisa diatasi dengan bijak secara mandiri.

Konseling kelompok merupakan metode yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik dan tekanan dari orang tua. Konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres akademik, seperti beban tugas yang berlebihan dan tekanan dari orang tua. Melalui interaksi dengan rekan-rekan, mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan saling membantu. Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung di mana mahasiswa dapat saling mendengarkan dan memberikan dukungan emosional.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan self-efficacy, dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan dalam menghadapi tantangan akademik. Subyek telah melakukan solusi yang diberikan seperti mencatat prioritas agar mengetahui hal mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Subjek sudah menerapkan belajar menggunakan kelompok kecil dan sejauh ini outputnya baik, subjek menjadi lebih semangat untuk belajar. Akan tetapi, hambatannya ada pada keterbatasan waktu dalam melakukan belajar kelompok karena subjek sadar setiap individu memiliki urusannya masing-masing. Subjek sudah menerapkan belajar menggunakan kelompok kecil dan sejauh ini outputnya baik, subjek menjadi lebih semangat untuk belajar. (Elias et al., 2011)

Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan menggunakan rational emotive behavior therapy mengambil sampel 8 (delapan) subyek penelitian yang memiliki perilaku agresif tinggi. Terapi dengan rational emotive behavior therapy ini dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan resiliensi stres akademik rendah. Secara kuantitatif, terdapat perbedaan hasil berupa penurunan skor resiliensi stres akademik dari pre-test dan post-test pada seluruh subyek penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terjadi perubahan perilaku prokastinasi pada mahasiswa semester akhir program studi

Bimbingan Konseling di Universitas Indraprasta PGRI, dan

- 2) Konseling kelompok manajemen stress efektif dalam mengurangi perilaku Prokastinasi pada semester akhir program studi Bimbingan Konseling di Universitas Indraprasta PGRI.(Aprilianti, 2024)

Berdasarkan hasil progress atau peningkatan berdasarkan lima kali pertemuan pada pelaksanaan konseling kelompok realita dan satu kali pertemuan pelaksanaan evaluasi, dalam lingkup *understanding* (pemahaman) mahasiswa sudah memahami, *comfortable* (perasaan) mahasiswa menunjukkan perasaan senang dan perkembangan kearah positif. Setelah pelaksanaan konseling kelompok realita, untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan resiliensi diri maka dilakukan pembagian angket resiliensi diri. Pemberian angket kedua dilakukan 1 minggu setelah pertemuan terakhir dari konseling kelompok realita.(Nindyati., 2020)

Maka dari itu peran konselor mengenai layanan konseling kelompok ini sangat dibutuhkan. Mulai dari di fasilitasi-nya layanan konseling kelompok. Kemudian juga Salah satu bentuk operasional dari tanggung jawab guru BK atau konselor dalam menjalankan layanannya adalah saat memberikan layanan konseling kelompok kepada peserta didik.

Ada beberapa bentuk tanggung jawab yang dilakukan diantaranya adalah

- a) Guru BK atau konselor sekolah bertanggung jawab untuk menyaring calon dari anggota kelompok dan memberikan persetujuan, tujuan, dan batasan kerahasiaan dari kelompok yang dibentuk,
- b) Konselor sekolah menyediakan sesi konseling dengan membentuk kelompok kecil, hal ini digunakan untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah yang menghambat pencapaian atau keberhasilan dari konseling kelompok,
- c) Konselor sekolah membantu anggota kelompok dalam mengidentifikasi, penyebab, alternatif dan kemungkinan konsekuensi dari masalah yang dihadapi sehingga mereka dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan tepat yang terencana, fokus pada tujuan,
- d) Konselor sekolah tidak memberikan konseling jangka panjang di sekolah untuk mengatasi gangguan psikologis, akan tetapi mereka siap untuk mengenali dan menanggapi krisis dan kebutuhan kesehatan mental anggota konseling kelompok.(Islami, 2022.)

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka program pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan Guru BK/Konselor kepada siswa dalam rangka mencapai keberhasilan untuk mengurangi dan menghilangkan stress akademik siswa yang tinggi dan sedang pada siswa MTS NeSwasta Al-Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhanbatu. Untuk itu dapat dilaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, layanan

konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok dalam rangka mengurangi tingkat stress akademik ke tingkat yang lebih rendah.(Khoir et al., 2023)

Stress akademik dan tekanan orang tua bukanlah problem yang asing. Namun problem tersebut banyak terjadi pada mahasiswa. Dan juga banyak yang melakukan penelitian mengenai problem stress akademik dan tekanan orang tua. Dari problem tersebut juga ternyata dapat menimbulkan problem baru, yaitu berdampak pada kemalasan seseorang untuk bersosialisasi. maka dari itu setelah dilakukan-nya kegiatan konseling kelompok oleh peneliti, bahwasanya dengan melakukan kegiatan konseling kelompok dapat menjadi solusi untuk mengatasi stress akademik dan tekanan orang tua. Terkadang, mahasiswa yang mengalami stress akademik dan tekanan orang tua ini hanya membutuhkan dukungan yang lebih dalam lagi. Melalui kegiatan konseling kelompok ini, mahasiswa yang mengalami stress akademik dan tuntutan orang tua mereka bisa mendapatkan solusi-solusi yang sekiranya mudah untuk dilakukan. Dukungan dari teman sebaya juga dibutuhkan. Dan dengan melakukan kegiatan konseling kelompok juga, mahasiswa yang mengalami stress akademik dan tekanan orang tua, mereka bisa mendapatkan dukungan dari banyak orang yang dimana sebelumnya mahasiswa tersebut membutuhkan dukungan dari orang tua nya atas kehidupan yang mereka pilih demi orang tua nya.

Kesimpulan

Konseling kelompok merupakan metode yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik dan tekanan dari orang tua. Konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres akademik, seperti beban tugas yang berlebihan dan tekanan dari orang tua. Melalui interaksi dengan rekan-rekan, mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan saling membantu.

Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung di mana mahasiswa dapat saling mendengarkan dan memberikan dukungan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan self-efficacy, dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan dalam menghadapi tantangan akademik.

Maka dari itu peran konselor mengenai layanan konseling kelompok ini sangat dibutuhkan. Mulai dari di fasilitasi-nya layanan konseling kelompok. Kemudian juga Salah satu bentuk operasional dari tanggung jawab guru BK atau konselor dalam menjalankan layanannya adalah saat memberikan layanan konseling kelompok kepada peserta didik. Bentuk tanggung jawab yang dilakukan diantaranya adalah: *Pertama*, guru BK atau konselor sekolah bertanggung jawab untuk menyaring calon dari anggota kelompok dan memberikan persetujuan, tujuan, dan batasan kerahasiaan dari kelompok yang dibentuk; *Kedua*, konselor sekolah menyediakan sesi konseling

dengan membentuk kelompok kecil; *Ketiga*, konselor sekolah membantu anggota kelompok dalam mengidentifikasi, penyebab, alternatif dan kemungkinan konsekuensi dari masalah yang dihadapi; *Keempat*, konselor sekolah tidak memberikan konseling jangka panjang di sekolah untuk mengatasi gangguan psikologis, akan tetapi mereka siap untuk mengenali dan menanggapi krisis dan kebutuhan kesehatan mental anggota konseling kelompok.

Berbagai problem mahasiswa yang mengalami stress akademik dan tuntutan orang tua tersebut juga ternyata dapat menimbulkan problem baru, yaitu berdampak pada kemalasan seseorang untuk bersosialisasi. Oleh karena itu, kegiatan konseling kelompok dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi stress akademik dan tuntutan orang tua.

Referensi

- Savitri, Putu Aninda Cahya & Swandi, Ni Luh Indah Desira. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/Pib.V4i1.20628>
- Aprilianti, Eka. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Stress Akademik Mahasiswa. Quasi Experimental di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *MA Thesis*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Arifyanto, A. T. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Halu Oleo. *Gema Pendidikan*, 27 (1), 10–17.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73
- Hafizd, J. Z. (2022). Implementasi Peran Mahasiswa Sebagai Agent of Change Melalui Karya Tulis Ilmiah. *Dimasejati*, 4(2), 175–184.
- Harahap, Jumli Sabrial dan Silvianetri. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadai Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 8(2), 107-122; DOI: <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836> <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK>
- Hermi, C., & Hariyono, D. S. (2018). Kajian Metode Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum. *Psycoidea*, 16(2), 163–174.
- Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa Sma. *Academic Journal Of Psychology*

- Khoir, R., Pane, A., Negeri, I., & Utara, S. (2023). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran di MTs Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu. *PEMA. Jurnal Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 3(2), 61–70.
- Khusnah, U. K., *et.al.* (2024). Konseling Kelompok Dengan Art Therapy dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya. *Tabsyir. Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*. 5(1), 81-90
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: Peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di universitas paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127-134
- Ningtiyas, A. (2020). Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *Journal of Counseling and Education*. 1(1), 13–16.
- Pulungan, Alimatuk Sakdiyah dan Nurhayani. (2024). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah Vokasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15 (1), 67-73
- Rahmi, Elsa Fadila dan Yeni Anna Appulembang. (2023). Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Abdimas PHB*. 6 (4), 1347-1355
- Setyawan, N., & Fa, A. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa?. *Al-Isyraq. Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 107–118.
- Siregar, Siti Wahyuni. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok, *Hikmah*, 12 (1), b. 78-97
- Yandri, H., Rahayu, G., & Neviyarni, S. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Education*. 4(2), 59–69.