Jurnal Pendidikan Guru Profesional
ISSN (Online): 3025-0749
Vol. 4, No. 2, November 2026, Hal. 111-124
DOI : https://doi.org/10.26877/jpgp.v4i2.4440
Available Online at https://journal2.upgris.ac.id/index.php/jpgp

Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap *Stres* Akademik Siswa

Hidayatul Maulidiana[1], Aluh Hartati[2], Baiq Sarlita Kartiani[3]
[1,2,3]Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat,Indonesia.
E-Mail : hidayatulmaulidiana849@gmail.com

Article History:	Artikel Masuk	Artikel diterima	Artikel terbit
(diisi oleh editor)	28 Agustus 2026	13 November 2026	16 November 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling behavioral terhadap stres akademik siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik melalui pengukuran pretest dan posttest, sedangkan intervensi diberikan melalui konseling behavioral secara individual dengan teknik self-management, reinforcement, dan modeling. Hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai rata-rata selisih pretest dan posttest sebesar 20,500, dengan nilai t hitung = 6,944, df = 7, dan nilai Sig. (2-tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan konseling behavioral terhadap stres akademik siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Praya Tengah. Penurunan skor stres akademik setelah pemberian konseling menunjukkan bahwa konseling behavioral dapat membantu siswa mengurangi perilaku yang berkaitan dengan stres akademik, seperti menunda tugas, kesulitan mengatur waktu, kurang berkonsentrasi, serta kesulitan menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, konseling behavioral dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan stres akademik siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta desain penelitian yang memungkinkan pengukuran keberlanjutan efek konseling.

Kata Kunci : konseling behavioral, stres akademik

Abstract

This study aims to determine the effect of behavioral counseling on the academic stress of 11th-grade social studies students at Praya Tengah State High School 1 in the 2026/2027academic year. This study used a quantitative approach with an experimental design. The sample consisted of 8 students selected using random sampling. Data collection was conducted using an academic stress scale through pretest and posttest measurements, while the intervention was delivered through individual behavioral counseling using self-management, reinforcement, and modeling techniques. The results of the analysis using a paired-sample t-test showed an average difference between the pretest and posttest scores of 20.500, with a calculated t-value of 6.944, df = 7, and a significance level (2-tailed) < 0.001. Since the significance value was < 0.05, H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating that behavioral counseling has a significant effect on the academic stress of 11th-grade social studies students at Praya Tengah State High School 1. The decrease in academic stress scores following the counseling intervention indicates that behavioral counseling can help students reduce behaviors associated with academic stress, such as procrastination, difficulty managing time, lack of concentration, and difficulty coping with academic demands. Thus, behavioral counseling can be used as an alternative guidance and counseling service to help reduce students' academic stress. Future research is recommended to use a larger sample size, a longer intervention period, and a research design that allows for the measurement of the sustainability of the counseling effects.

Keywords: behavioral counseling, academic stress

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu instrumen utama dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, berkarakter, dan kompetitif di era global. Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi manusia agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Sari 2025 : 3). Menurut Ki Hajar Dewantara, Pendidikan merupakan proses menuntun segala kekuatan kodrat kekuatan yang ada pada anak-anak peserta didik. Tujuannya adalah agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan pada dasarnya adalah upaya sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia, sehingga ia mampu menjadi sumber daya yang berkualitas, berkarakter, dan siap bersaing di era global. Pendidikan bukan sekadar proses membagi ilmu, melainkan proses menyeluruh yang mempersiapkan individu menghadapi berbagai tantangan hidup. Pendidikan dimaknai sebagai proses menuntun potensi alami yang telah dimiliki anak sejak lahir, dengan tujuan akhir agar mereka dapat hidup selamat dan bahagia, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat.

Pendidikan merupakan dasar utama untuk mewujudkan kecerdasan dan membentuk karakter individu khususnya siswa disekolah, terutama siswa yang mengalami banyak masalah seperti stres akademik. Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk memanajemen stres yang dihadapi agar dapat mengontrol diri dan emosinya (Panma & Nyumirah 2021 : 2596). Di antara berbagai bentuk masalah yang dihadapi siswa, stres akademik menjadi salah satu permasalahan yang paling signifikan, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang muncul ketika siswa merasa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik yang ada didepan mereka. Ini bisa meliputi tekanan untuk mencapai nilai tinggi dalam ujian, tugas yang mendesak, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan guru. Stres ini bersifat jangka pendek, seperti ketika menghadapi ujian besar, atau jangka panjang, ketika siswa merasa terus menerus tertekan oleh tuntutan akademik (Claudia, E 2025 : 2).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan berperan penting dalam membentuk kecerdasan sekaligus karakter siswa, namun dalam prosesnya, siswa kerap dihadapkan pada berbagai masalah, salah satunya stres akademik. Karena stres dapat berdampak pada kondisi fisik, mental, maupun emosi seseorang, setiap siswa perlu memiliki kemampuan mengelola stres agar tetap bisa mengontrol diri. Di antara berbagai persoalan yang dihadapi siswa SMA, stres akademik menjadi salah satu yang paling menonjol. Secara sederhana, stres akademik terjadi ketika siswa merasa tidak sanggup memenuhi tuntutan akademik yang dihadapinya, seperti tekanan untuk mendapat nilai tinggi, tugas yang menumpuk dengan tenggat mendesak, serta ekspektasi besar dari orang tua dan guru.

Sekolah adalah tempat dimana peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) penting dalam memberikan solusi terhadap siswa yang mengalami banyak masalah. Untuk memberikan dorongan terhadap siswa yang mengalami banyak masalah dapat diberikan *therapy* seperti konseling behavioral. Konseling behavioral merupakan sebuah proses konseling atau bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku, dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien. Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah *interpersonal*, emosional, dan keputusan tertentu (Surya, M 2003 dalam Riadi, M 2023).

Menurut Corey 2021(dalam Wiladantika, K. R., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014), Konseling behavioral adalah teori yang menekankan bahwa tingkah laku manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan, dan seluruh tingkah lakunya dipelajari atau diperoleh melalui proses latihan. Menurut Krumboltz & Thoresen (dalam Surya, M 1988), konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah *interpersonal*, emosional, dan keputusan tertentu.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran krusial di sekolah dalam membantu siswa yang menghadapi berbagai masalah. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling behavioral, yaitu metode bantuan yang berfokus pada perubahan tingkah laku klien untuk menyelesaikan persoalan pribadi, emosional, maupun sosial, sekaligus membantu klien menentukan arah hidup yang diinginkan. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia bukanlah bawaan, melainkan hasil bentukan lingkungan dan proses belajar atau latihan yang

berulang. Karena perilaku dipelajari, maka perilaku bermasalah pun dapat diubah atau diperbaiki melalui proses belajar ulang yang terarah. Secara sederhana, konseling behavioral dapat dipahami sebagai proses pendampingan yang dilakukan konselor untuk membantu klien belajar kembali pola perilaku yang lebih adaptif, sehingga klien mampu mengatasi masalah interpersonal, mengelola emosi, dan mengambil keputusan yang tepat dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Praya Tengah, peneliti menemukan sejumlah masalah seperti tekanan dari guru atau orang tua, susah konsentrasi, rendahnya motivasi belajar pada beberapa siswa, kesulitan mengelola emosi, seperti mudah marah atau cemas berlebihan, kurangnya rasa percaya diri dalam bergaul, perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi), konflik *interpersonal* dengan teman sebaya, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Penyebabnya terjadinya masalah tersebut dikarenakan pola asuh orang tua kurang efektif dalam menentukan *support* terhadap anak, orang tua tidak pernah menanyakan kendala yang dihadapi anaknya disekolah, banyaknya pikiran yang menumpuk, baik terkait masalah keluarga, pertemanan, maupun tugas sekolah yang menumpuk, sehingga perhatian siswa terpecah saat belajar, pengalaman kegagalan berulang yang tidak ditindaklanjuti dengan dukungan yang tepat, dan kurangnya apresiasi dari lingkungan sekitar. Adapun faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal.*

Faktor *internal* yaitu dari dalam keluarga, faktor ekonomi keluarga bisa menjadi pemicu siswa kurang memiliki motivasi dalam belajar. Banyak orang tua yang memiliki latar belakang sederhana kurang perduli terhadap anak karena terlalu fokus mencari uang dan kurangnya fasilitas yang diberikan kepada anak seperti *handphone,* sepeda motor untuk berangkat kesekolah, atau kurangnya sarana dan prasarana seperti buku dan kebutuhan lainnya tidak terpenuhi karena faktor ekonomi. Faktor *eksternal* yaitu faktor dari luar lingkungan seperti lingkungan bermain siswa terlalu sering bermain *game, playstation,* nongkrong dengan teman-temannya hingga larut malam, serta bermain judi online yang membuat siswa terpengaruh untuk tidak belajar karena fokus untuk pergaulan yang mengakibatkan stres akademik.

Temuan dari berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki efektivitas dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Ayu Ashari dan Fauziah Nasution (2024) dengan judul

Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Siswa efektif dalam menurunkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa. Metode yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang sama, yaitu upaya menurunkan stres akademik melalui layanan bimbingan dan konseling. Perbedaannya terletak pada bentuk intervensi yang diterapkan. Penelitian Ashari dan Nasution menggunakan teknik problem solving dalam layanan bimbingan kelompok, sedangkan penelitian ini menerapkan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, *reinforcement*, dan *modeling*. Selain itu, terdapat perbedaan pada subjek, lokasi, serta waktu pelaksanaan penelitian.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil observasi di SMA Negeri 1 Praya Tengah menemukan siswa mengalami berbagai masalah, seperti tekanan dari guru atau orang tua, sulit konsentrasi, motivasi belajar rendah, sulit mengelola emosi, kurang percaya diri, prokrastinasi, konflik dengan teman, dan kecenderungan menarik diri secara sosial. Masalah ini muncul akibat pola asuh yang kurang efektif, minimnya komunikasi orang tua-anak, beban pikiran yang menumpuk, pengalaman kegagalan tanpa dukungan yang tepat, serta kurangnya apresiasi dari lingkungan. Penyebab ini dipengaruhi oleh faktor *internal* (kondisi ekonomi keluarga yang membuat orang tua kurang perhatian dan fasilitas belajar tidak terpenuhi) dan faktor *eksternal* (lingkungan pergaulan seperti game, nongkrong, dan judi online yang memicu stres akademik). Penelitian terdahulu, seperti Ashari dan Nasution (2024), membuktikan layanan bimbingan konseling efektif menurunkan stres akademik melalui teknik *problem solving*. Penelitian ini memiliki fokus serupa, namun berbeda pada intervensi yang digunakan, yaitu konseling behavioral dengan teknik *self-management*, *reinforcement*, dan *modeling*, serta berbeda subjek, lokasi, dan waktu penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling behavioral terhadap stres akademik siswa SMA. Secara lebih spesifik, penelitian ini bermaksud untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa SMA sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling behavioral, menganalisis efektivitas penerapan konseling behavioral

dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa SMA, serta memberikan rekomendasi praktis bagi guru bimbingan konseling mengenai penerapan konseling behavioral sebagai bagian dari program intervensi kesehatan mental di sekolah.

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Stres Akademik Siwa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain eksperimen One Group Pretest-Post-test design. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan melalui analisis data numerik serta penerapan prosedur statistik (Sugiyono, 2020). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027.

Metode eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti mengendalikan variabel tertentu sehingga hubungan antarvariabel dapat diamati dengan lebih jelas. Melalui penerapan metode ini, peneliti dapat menilai apakah konseling behavioral memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan desain pretest–posttest, yaitu pengukuran tingkat stres akademik siswa dilakukan sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa konseling individu. Desain ini bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah siswa mengikuti kegiatan konseling behavioral .Dengan demikian, hasil penelitian dapat menunjukkan sejauh mana perlakuan yang diberikan memengaruhi variabel yang diteliti.

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek penelitian yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2020 : 126). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027 yang terdiri dari 3 kelas, dengan jumlah keseluruhan 108 siswa yang akan diidentifikasi pada saat pelaksanaan pretest.

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Menurut Sugiyono (2020 : 129), Simple Random Sampling merupakan salah satu teknik penentuan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Teknik ini termasuk ke dalam probability sampling, yaitu metode pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik anggota populasi. Dengan demikian, setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang setara untuk menjadi responden dalam penelitian. Instrumen penelitian menggunakan Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Selalu (S), Sering (SR), Jarang Sekali (JS), dan Tidak Pernah (TP).

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian kuantitatif untuk memperoleh data yang akurat, objektif, serta sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa metode yang saling melengkapi, yaitu: Penelitian ini menerapkan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu angket (kuesioner) sebagai metode utama, observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap.

Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data yang bersifat kuantitatif (bergejala interval) yang berupa angka-angka. Kemudian langkah-langkah pelaksanaan metode statistik sebagai cara untuk mengolah data untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Teknik analisis adalah metode atau cara untuk mengolah data menjadi informasi. Apakah ada Pengaruh Konseling Behavioral terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027. Metode penelitian berisi spesifikasi penelitian, jenis penelitian, metode pendekatan, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian. Metode penelitian ditulis secara deskriptif dan dibuat dalam 1 alinea.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dalam proses pengumpulan data memerlukan waktu yang cukup untuk mendapatkan data yang valid. Data dalam penelitian ini bersumber dari data angket yang diberikan kepada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah. Pada bab ini akan dibahas melalui analisis data tentang Stres Akademik pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027 baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment).

Sebelum melakukan pengujian hipotesis utama untuk mengetahui pengaruh konseling behavioral menggunakan terhadap stres akademik peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas intrumen berfungsi untuk menjamin kualitas, ketepatan, dan keandalan instrumen pengumpulan data seperti kuesioner atau angket, serta melakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas.Uji normalitas diterapkan menggunakan metode Shapiro-Wilk guna memastikan bahwa sebaran data skor pre-test maupun post-test berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pemenuhan uji prasyarat ini sangat krusial dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan Pre-Eksperimental (One Group Pretest-Posttest Design) sebagai landasan ilmiah yang sah sebelum peneliti dapat melanjutkan ke tahap pengujian statistik parametrik menggunakan formula Paired Sample T-Test melalui perangkat lunak SPSS.

Uji validitas dan reliabilitas merupakan dua prosedur evaluasi dalam penelitian kuantitatif yang berfungsi untuk menjamin kualitas, ketepatan, dan keandalan instrumen pengumpulan data seperti kuesioner atau angket. Uji validitas berperan untuk mengukur ketepatan atau kesahihan suatu alat ukur, artinya memastikan bahwa instrumen tersebut benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara presisi sesuai dengan variabel penelitian. Sementara itu, uji reliabilitas berfungsi untuk menguji konsistensi, keajekan, atau keterandalan instrumen tersebut ketika digunakan berulang kali pada waktu dan subjek yang berbeda; jika nilai reliabilitasnya tinggi, maka alat ukur akan tetap menghasilkan data yang stabil dan serupa meskipun kondisi pengujian berubah. Dengan terpenuhinya kedua prasyarat empiris ini, data yang diperoleh di lapangan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, bebas dari bias pengukuran, dan layak digunakan sebagai landasan analisis untuk menarik kesimpulan penelitian.

Uji normalitas merupakan salah satu bagian krusial dari uji prasyarat analisis data yang bertujuan untuk mendeteksi apakah sebaran data skor stres akademik pada siswa, baik sebelum (pre-test) maupun sesudah (post-test) diberikan perlakuan, berdistribusi secara normal atau tidak.

Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.209	8	.200*	.884	8	.206
Posttest	.198	8	.200*	.913	8	.372

Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang terlihat pada tabel diatas, didapati bahwa nilai signifikan Shapiro-Wilk untuk data pretest adalah 0,206 dan untuk data posttest adalah 0,372. Kedua nilai tersebut berada di atas taraf signifikansi 0,05. Ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal. Distribusi normal mengindikasikan bahwa penyebaran nilai responden tidak mengalami banyak penyimpangan dari kurva normal. Dengan demikian, data pretest dan posttest dalam penelitian ini memenuhi salah satu syarat untuk menggunakan analisis statistik parametrik. Keadaan ini menandakan bahwa data dari penelitian dapat digunakan dalam tahap analisis berikutnya dengan tepat dan benar.

Data pretest dan postest yang diperoleh dari sampel yang berjumlah 8 siswa, dilakukan analisis statistik untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua hasil tersebut. Penelitian ini menggunakan analisis Paired Sample t-test melalui aplikasi SPSS 26.0, sesuai dengan desain penelitian model one group pretest and postest design. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah penurunan skor yang terjadi setelah pemberian layanan konseling individu menggunakan konseling behavioral memiliki signifikansi secara statistik. Langkah-langkahnya dimulai dengan menghitung selisih skor setiap individu (d), nilai deviasi rata-rata (Md), serta jumlah kuadrat deviasi ($\sum Xd^2$). Data yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam rumus T-test dan diolah menggunakan SPSS untuk mendapatkan nilai t hitung dan nilai signifikansi (p-value). Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

Tabel 4.8. Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027

Paired Samples Test

		Paired Differences							Significance	
					95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest – Posttest	20.500	8.350	2.952	13.520	27.480	6.944	7	<.001	<.001

Berdasarkan tabel hasil pengujian hipotesis menggunakan uji Paired Sample t-test antara skor pretest dan posttest perilaku stres akademik siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest adalah 55,25 sedangkan rata-rata posttest menurun menjadi 34,75 dengan jumlah responden sebanyak 8 orang. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar 20,500 dihitung dengan standar deviasi 8,350 dan nilai t hitung sebesar 6,944 pada derajat kebebasan (df) = 7. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 < 0,05 mengindikasikan bahwa perbedaan antara skor sebelum dan sesudah treatment adalah signifikan secara statistik, sehingga mendukung hipotesis bahwa konseling behavioral berpengaruh terhadap penurunan perilaku stres akademik pada siswa

Berdasarkan hasil analisis dengan uji Paired Sample T-test , diperoleh nilai t hitung sebesar 6,944 sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 7 adalah 2,365. Karena t hitung lebih besar dari t tabel (6,944 > 2,365), maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan postest setelah pelaksanaan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa: "Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan konseling behavioral terhadap penurunan perilaku stres akademik pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027."

Dalam penelitian ini, analisis data stres akademik dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan treatment dalam bentuk layanan konseling individu dengan konseling behavioral sebagai perlakuan, karena penelitian ini menggunakan desain one group pretest dan posttest. Subjek penelitian merupakan siswa yang pada tahap awal menunjukkan

tingkat stres akademik yang tinggi. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa konseling behavioral dan dilakukan pengukuran kembali melalui posttest untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah diberikan treatment.

Berdasarkan hasil angket pretest, diperoleh skor rata-rata sebesar 55,25 dari 8 siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada kondisi stres akademik yang tinggi sebelum diberikan treatment. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, bahwa stres akademik siswa dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan untuk memperoleh hasil belajar yang baik, kesulitan mengatur waktu belajar, serta tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga dan sekolah.

Setelah diberikan treatment berupa konseling behavioral, diperoleh rata-rata skor posttest sebesar 34,75. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor stres akademik dibandingkan dengan hasil pretest. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan pada kondisi siswa setelah mengikuti proses konseling behavioral. Siswa mulai menunjukkan perubahan dalam menghadapi tuntutan akademik, terutama dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas, serta mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Hasil tersebut dapat dipahami berdasarkan prinsip konseling behavioral yang memandang bahwa perilaku individu dapat dipelajari dan diubah melalui proses belajar serta pengalaman baru. Dalam penelitian ini, konseling behavioral diarahkan untuk membantu siswa mengenali perilaku yang kurang adaptif dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif. Tahapan konseling behavioral yang meliputi asesmen, penentuan tujuan, pemilihan teknik intervensi, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami permasalahan yang dialami dan menentukan perubahan perilaku yang ingin dicapai. Landasan tersebut juga telah dijelaskan dalam kajian teori penelitian bahwa konseling behavioral berorientasi pada perubahan perilaku yang dapat diamati dan diukur.

Penerapan konseling behavioral dalam penelitian ini juga berkaitan dengan penggunaan strategi seperti self-management, reinforcement, dan modeling. Self-management membantu siswa mengatur perilakunya sendiri, misalnya dengan membuat jadwal belajar dan menentukan prioritas tugas. Reinforcement digunakan untuk memperkuat perilaku positif yang mulai ditunjukkan siswa, sedangkan Modeling dapat membantu siswa mempelajari perilaku yang lebih adaptif melalui pengamatan dan peniruan terhadap perilaku

positif. Penggunaan strategi tersebut sesuai dengan tujuan konseling behavioral dalam membantu siswa mengurangi perilaku maladaptif dan membentuk perilaku yang lebih adaptif.

Secara statistik, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar 6,944 dengan df = 7 dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai t hitung tersebut lebih besar daripada t tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5% (6,944 > 2,365), sedangkan nilai Sig. (2-tailed) 0,001 < 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan konseling behavioral terhadap penurunan stres akademik siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027.

Penurunan rata-rata skor dari 55,25 menjadi 34,75 menunjukkan bahwa konseling behavioral memberikan perubahan yang positif terhadap kondisi stres akademik siswa. Selisih rata-rata sebesar 20,50 menunjukkan bahwa setelah memperoleh treatment, skor stres akademik siswa mengalami penurunan. Hasil ini juga diperkuat oleh data individual, di mana seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan skor posttest yang lebih rendah dibandingkan dengan skor pretest.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa konseling behavioral dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi stres akademik. Melalui proses konseling yang terarah, siswa tidak hanya diajak memahami permasalahan yang dihadapi, tetapi juga dilatih untuk membangun perilaku baru yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut sesuai dengan tujuan konseling behavioral yang menekankan perubahan perilaku melalui proses belajar, latihan, penguatan, dan evaluasi secara sistematis.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa penurunan stres akademik setelah pemberian treatment tidak hanya terlihat dari perubahan skor secara kuantitatif, tetapi juga dari perubahan perilaku siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, konseling behavioral dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih efektif.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh konseling behavioral terhadap stres akademik siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan treatment, tingkat stres akademik siswa berada pada kondisi tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil pretest terhadap 8 siswa dengan jumlah skor sebesar 442 dan rata-rata skor sebesar 55,25. Setelah diberikan treatment berupa layanan konseling individu dengan menggunakan konseling behavioral, terjadi penurunan tingkat stres akademik siswa yang ditunjukkan dengan hasil post-test sebesar 278 dengan rata-rata skor sebesar 34,75. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata skor sebesar 20,50 antara hasil pretest dan post-test.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test, diperoleh nilai t hitung sebesar 6,944 dengan derajat kebebasan (df) = 7 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai t hitung lebih besar daripada t tabel sebesar 2,365 (6,944 > 2,365) dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan konseling behavioral terhadap penurunan stres akademik siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2026/2027.

DAFTAR PUSTAKA

Ashari, A., & Nasution, F. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam penurunan tingkat stres akademik siswa. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Claudia, E. (2025). Menghadapi Stres Akademik.Strategi Untuk Siswa dan Orang Tua.

Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Hanifah, H., Salsabillah, L., Fitri, A. T., Febriani, R. M., & Hidayatullah, R. (2025). Landasan teori, penelitian relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian pendidikan. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 3(2), 391-404.

Kazdin, A. E. (2021). Behavior modification in applied settings (8th ed.). Waveland Press.

Larasmita, Y., Marjo, H. K., & Badrujaman, A. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik. INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 12(2), 90-100.

Miltenberger, R. G. (2023). Behavior modification: Principles and procedures (7th ed.). Cengage Learning.

Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman, 4(1), 59-75.

Nathaniel, J. J., & Saputra, L. D. (2025). Perbedaan stres akademik antara siswa SMA sekolah negeri dan swasta di Salatiga. Jurnal Psikologi Mandala, 9(2), 1–14.

Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada wanita usia produktif di masa pandemi Covid-19. Jurnal Masyarakat Mandiri, 5(5), 2594-2602.

Pujowati, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2022). The effectiveness of solution-focused brief group counseling to increase the optimism of students with academic stress. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(2), 137–144.

Riadi, M. (2023). Konseling behavior (pengertian, karakteristik, tujuan, teknik dan langkah-langkahnya).

Sari, N. (2025). Pengertian pendidikan. Dasar-Dasar Pendidikan, 3.

Setyawan, D. A. (2014). Hipotesis. Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta, 2.

Sugiyono. D (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Surya, M. (1988). Dasar-dasar konseling pendidikan (konsep dan teori). Bandung: Kota Kembang.

Surya, M. (2003). Dasar-dasar konseling pendidikan (konsep dan teori). Bandung: Kota Kembang.

Syifa, L., Mulawarman, & Sunawan. (2022). Reducing academic stress using online counseling based on Acceptance and Commitment Therapy. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(2), 115–121.

Tasalim, R., & Cahyani, Y. (2021). Hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Indonesian Journal of Counseling and Education.

World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. WHO Fact Sheets.

Tim IKIP Mataram. (2011). Pedoman penulisan karya ilmiah. IKIP Mataram.

Wiladantika, K. R., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Fokus pendekatan konseling behavioral untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Jurnal Ilmiah Fokus.