

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITA TEKNIK WDEP UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA MAN 1 KOTA SERANG

Oleh :

Aika Mahdah¹⁾, Raudah Zaimah Dalimunthe²⁾, Arga Satrio Prabowo³⁾
^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
email: aikamahdah27@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 16 Juli 2026
Revisi, 17 September 2026
Diterima, 20 September 2026
Publish, 22 September 2026

Kata Kunci :

Stres Akademik,
Konseling Kelompok,
Pendekatan Realita,
Teknik WDEP,
Remaja.

ABSTRAK

Stres akademik menjadi latar belakang dalam penelitian ini, yang menjadi permasalahan yang tidak sederhana dan dapat menghambat kegiatan sehari-hari, terutama siswa disekolah. Permasalahan stres akademik kerap kali terjadi karena beban akademik yang berlebihan, seperti dituntut untuk mendapatkan nilai yang bagus di sekolah. Jika tidak segera di tangani, siswa akan terus merasa tertekan dan bisa depresi karena tuntutan akademik yang diterimanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP untuk mengurangi stres akademik pada siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen dengan pendekatan pra-eksperimen dan menggunakan one-grup pre-test-Post-test design. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MAN 1 Kota Serang dengan mengambil sample purposive sampling. Teknik pengumpulan data memanfaatkan angket stres akademik yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilangsungkan dengan memanfaatkan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian dilihat dari pelaksanaan pre-test dan post-test yang menunjukan adanya penurunan yang substansial dengan rata-rata sebesar 68,88 dari sebelumnya 114,63. Analisis uji Paired Sample t-Test pada proses pengambilan keputusan hipotesis nilai 0,01 lebih rendah dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Temuan ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Aika Mahdah
Afiliasi: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email: aikamahdah27@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen guna mengkaji pengaruh intervensi layanan konseling kelompok berbasis pendekatan realita teknik WDEP dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa di MAN 1 Kota Serang. Pendekatan pra-eksperimen dipilih untuk menguji hubungan kausalitas dan efektivitas

perlakuan (treatment) terhadap variabel terikat tanpa menggunakan kelompok kontrol secara penuh sebagaimana pada eksperimen murni (Sugiyono, 2014; Andini, 2023). Kerangka penelitian ini secara spesifik menghubungkan dua variabel utama, yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP sebagai variabel bebas (independent variable / X) dan tingkat stres akademik siswa sebagai variabel terikat

(dependent variable / Y). Desain penelitian yang diterapkan adalah One-Group Pretest-Posttest Design, di mana evaluasi dilakukan dalam dua tahap pengukuran pada satu kelompok subjek. Tahap pertama (pre-test atau O₁) bertujuan untuk mengukur kondisi awal tingkat stres akademik siswa sebelum intervensi diberikan. Selanjutnya, kelompok tersebut diberikan perlakuan (treatment atau X) berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP. Setelah seluruh rangkaian sesi intervensi selesai, dilakukan pengukuran kedua (post-test atau O₂) untuk mengevaluasi perubahan serta sejauh mana efektivitas teknik tersebut dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa.

Penelitian ini dijadwalkan berlangsung dari bulan Januari hingga September 2026 di MAN 1 Kota Serang, yang beralamat di Jl. Empat Lima No.20, Kota Serang, Banten. Alasan pemilihan lokasi didasarkan pada hasil studi pendahuluan dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta beberapa siswa kelas XII, yang menunjukkan adanya indikasi stres akademik tinggi akibat tekanan orang tua, rasa takut akan nilai rendah, dan kecemasan menghadapi ujian. Pelaksanaan penelitian mencakup tiga tahapan utama, yakni tahap persiapan (pembuatan dan uji coba instrumen), tahap pelaksanaan (pre-test, pemberian treatment, dan post-test), serta tahap pascapenelitian (analisis data, evaluasi, dan penyusunan laporan). Definisi operasional variabel difokuskan pada tiga konsep utama, yaitu konseling kelompok, teknik WDEP, dan stres akademik. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok kecil untuk memberikan bantuan, umpan balik, serta dukungan sosial antaranggota. Teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) digunakan sebagai kerangka kerja untuk membantu siswa menyadari keinginan mereka, mengevaluasi perilaku yang sedang dilakukan, serta menyusun rencana tindakan yang lebih konkrit dan realistis.

Sementara itu, stres akademik dimaknai sebagai respons individu terhadap tuntutan pembelajaran yang melebihi kemampuannya, yang diukur melalui indikator fisiologis, perilaku, kognitif, dan emosional. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XII MAN 1 Kota Serang tahun ajaran 2026/2027 yang terbagi ke dalam 8 kelas (XII IPA 1 hingga XII AGAMA) dengan total 308 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel mencakup siswa kelas XII yang telah mengisi angket pre-test, bersedia menandatangani lembar persetujuan (informed consent), serta teridentifikasi memiliki skor tingkat stres akademik tinggi (skor $X \geq 111$). Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih sebanyak 8 orang siswa sebagai sampel intervensi. Prosedur pelaksanaan penelitian diawali

dengan tahap persiapan yang meliputi perizinan, observasi lapangan, konsultasi dengan guru BK, penyusunan dan judgement ahli terhadap instrumen, hingga uji coba instrumen angket. Pada tahap pelaksanaan, pre-test diberikan kepada calon subjek untuk mengidentifikasi 8 siswa dengan tingkat stres akademik tinggi yang kemudian dibentuk menjadi satu kelompok intervensi. Setelah itu, perlakuan berupa layanan konseling kelompok diberikan, dan diakhiri dengan pemberian post-test. Pada tahap akhir, data pre-test dan post-test diolah dan dianalisis secara statistik untuk ditarik kesimpulan serta rekomendasi penelitian.

Program intervensi dilaksanakan sebanyak 7 sesi atau pertemuan yang dirancang secara terstruktur untuk mengatasi berbagai indikator stres akademik. Sesi 1 berfokus pada tahap pembentukan (forming), penyepakatan komitmen kelompok, serta pemahaman dasar mengenai stres akademik dan teknik WDEP. Sesi 2 hingga 6 membahas indikator spesifik stres akademik dengan bantuan media kartu untuk mengeksplorasi pengalaman siswa, yang meliputi gangguan tidur (Sesi 2), kesulitan berpikir rasional (Sesi 3), kekhawatiran berlebih pada hal yang belum terjadi (Sesi 4), gangguan konsentrasi belajar (Sesi 5), dan gangguan pola makan (Sesi 6). Pada setiap sesi tematik tersebut, langkah WDEP diterapkan secara konsisten untuk membantu siswa mengenali harapan mereka (Want), mengidentifikasi perilaku yang muncul (Doing), mengevaluasi efektivitas respons tersebut (Evaluation), dan menyusun langkah perbaikan (Planning). Rangkaian kegiatan diakhiri pada Sesi 7 yang berfokus pada tahap terminasi, evaluasi perubahan yang dirasakan siswa, perumusan rencana tindakan jangka panjang, pengisian post-test, serta penyampaian kesan, pesan, dan refleksi akhir sebelum penelitian resmi ditutup.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pra-eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design untuk menguji hubungan kausal serta mengukur efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan realita teknik WDEP terhadap penurunan stres akademik siswa (Sugiyono, 2014; Andini, 2023). Desain ini melibatkan pengukuran awal (pre-test / O₁) untuk mengetahui tingkat stres akademik sebelum diberikan intervensi, pemberian perlakuan (treatment / X) berupa teknik WDEP, dan pengukuran akhir (post-test / O₂) untuk mengevaluasi perubahan pasca-intervensi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok pendekatan realita teknik WDEP (X), sedangkan variabel terikatnya adalah stres akademik siswa (Y). Konsep konseling kelompok ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan dukungan dan umpan balik (Nursalim, 2015), dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) sebagai kerangka kerja untuk membangun kesadaran serta tanggung jawab siswa.

Sementara itu, stres akademik dipahami sebagai respons terhadap tuntutan pembelajaran yang melebihi kemampuan siswa, mencakup indikator kognitif, emosional, perilaku, dan fisiologis. Studi ini dilaksanakan di MAN 1 Kota Serang (Jl. Empat Lima No. 20, Serang) dari bulan Januari hingga September 2026 pada tahun ajaran 2026/2027. Lokasi ini dipilih berdasarkan wawancara pra-penelitian dengan guru BK dan siswa yang mengindikasikan tingginya tekanan akademik, kecemasan ujian, dan ketakutan akan nilai rendah.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XII yang tersebar di 8 kelas (IPA 1-4, IPS 1-3, dan Agama) dengan total 308 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria non-acak yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi sampel meliputi siswa kelas XII MAN 1 Kota Serang yang telah mengisi angket pre-test, teridentifikasi memiliki skor stres akademik tinggi ($X \geq 111$), serta bersedia mengikuti seluruh proses treatment dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), sehingga terpilih sebanyak 8 orang siswa sebagai subjek intervensi. Prosedur penelitian terbagi ke dalam tiga tahapan utama yang terstruktur, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pasca-penelitian.

Tahap persiapan diawali dengan pengurusan izin, studi pendahuluan, konsultasi bersama guru BK, perancangan instrumen angket stres akademik, judgement oleh dosen ahli, serta uji coba instrumen guna memastikan kelayakan dan keabsahannya. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembagian angket pre-test kepada calon subjek, pembentukan kelompok intervensi dari 8 siswa yang memenuhi kriteria, pemberian treatment teknik WDEP, dan diakhiri dengan pemberian angket post-test untuk mengukur dampak perlakuan. Pada tahap pasca-penelitian, peneliti melakukan pengolahan data hasil pre-test dan post-test, menganalisis perubahan skor secara statistik, menarik kesimpulan mengenai efektivitas intervensi, serta menyusun laporan penelitian dan rekomendasi praktis. Pelaksanaan treatment atau tindakan penelitian diselenggarakan sebanyak 7 sesi intervensi yang dirancang secara tematik untuk mengatasi berbagai manifestasi stres akademik siswa. Sesi 1 difokuskan pada pembentukan kelompok (forming), pembinaan keakraban, pembuatan kesepakatan kelompok, penanaman komitmen kerahasiaan, serta pengenalan konsep stres akademik dan teknik WDEP. Sesi 2 hingga 6 membahas indikator spesifik stres akademik menggunakan media kartu untuk memfasilitasi pengungkapan pengalaman siswa, meliputi tema gangguan tidur (Sesi 2), kesulitan berpikir rasional (Sesi 3), kekhawatiran berlebih pada hal yang belum terjadi (Sesi 4), gangguan konsentrasi belajar (Sesi 5), dan perubahan pola makan (Sesi 6). Pada setiap sesi tematik tersebut, langkah WDEP diterapkan secara konsisten untuk membantu siswa

mengeksplorasi keinginan (Want), mengidentifikasi tindakan (Doing), mengevaluasi efektivitasnya (Evaluation), dan merencanakan langkah konkret (Planning). Rangkaian kegiatan diakhiri pada Sesi 7 yang berfungsi sebagai tahap terminasi, evaluasi perubahan, pengisian angket post-test, perumusan rencana tindak lanjut mandiri, serta penutupan kegiatan secara menyeluruh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan tahapan verifikasi dan deskripsi data yang dilaksanakan di MAN 1 Kota Serang pada semester genap tahun ajaran 2026/2027, terhitung mulai tanggal 20 Juni hingga 11 Agustus 2026. Proses pengumpulan data tahap awal (pre-test) dilakukan melalui penyebaran angket berbentuk Google Form kepada siswa kelas XII yang tersebar di 8 kelas (XII IPA 1 hingga IPA 4, XII IPS 1 hingga IPS 3, dan XII Agama) dengan total populasi mencapai 308 siswa. Atas pertimbangan dan saran dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) terkait efisiensi serta keterbatasan teknis di lapangan, sampel awal yang mengisi angket pre-test ditetapkan sebanyak 220 siswa. Jumlah ini dinilai telah memadai dan representatif dalam menggambarkan tingkat stres akademik populasi secara keseluruhan. Selanjutnya, menggunakan teknik purposive sampling, peneliti mengidentifikasi 8 orang siswa yang terbukti memiliki tingkat stres akademik berada pada kategori tinggi untuk dijadikan subjek eksperimen. Dalam struktur penelitian ini, penerapan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) ditempatkan sebagai variabel bebas (independent variable), sementara tingkat stres akademik siswa kelas XII bertindak sebagai variabel terikat (dependent variable). Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 220 responden pre-test, gambaran tingkat stres akademik siswa menunjukkan sebaran yang terdistribusi ke dalam tiga kategori utama. Sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 206 orang (93,6%), berada pada kategori sedang dengan rentang skor $74 \leq X < 111$.

Sementara itu, siswa yang berada pada kategori rendah ($X < 74$) tercatat sebanyak 6 orang (2,7%), dan siswa pada kategori tinggi ($X \geq 111$) berjumlah 8 orang (3,6%). Profil 8 siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik tinggi ini secara rinci diwakili oleh subjek bertanda inisial DN (skor 118; 79,73%), SS (skor 112; 75,68%), NS (skor 111; 75,00%), NI (skor 112; 75,68%), SK (skor 114; 77,03%), KA (skor 113; 76,35%), AS (skor 115; 77,70%), dan AP (skor 122; 82,43%). Skor tertinggi yang didapatkan oleh AP dan DN mengindikasikan adanya tekanan emosional serta kecemasan yang cukup serius terhadap berbagai tuntutan akademik di sekolah, sehingga kedelapan siswa tersebut secara krusial membutuhkan perlakuan intervensi berupa layanan konseling kelompok. Ditinjau dari aspek pembentuknya, instrumen pengukuran stres

akademik ini menguraikan 37 item pernyataan yang mencakup 16 indikator yang terbagi ke dalam dua aspek utama, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis.

Hasil pemetaan menunjukkan perbedaan karakteristik yang signifikan antara kedua aspek tersebut pada 8 subjek penelitian. Pada aspek biologis, seluruh subjek (100%) berada pada kategori sedang dengan rentang skor antara 41 (SS) hingga 50 (AP) dan rata-rata keseluruhan sebesar 46,38 (68,20%). Indikator yang paling dominan muncul pada aspek fisiologis ini adalah keluhan sakit kepala dan gangguan pola tidur. Sebaliknya, pada aspek psikologis, seluruh subjek (100%) tercatat berada pada kategori tinggi dengan rentang skor berkisar antara 63 (NS) hingga 72 (AP) dan rata-rata mencapai 67,88 (84,84%). Hal ini menandakan bahwa manifestasi stres akademik pada siswa jauh lebih kuat terespons secara psikologis, yang ditandai oleh tingginya kecenderungan mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi (persentase rata-rata 92,71%), perasaan rendah diri dan mudah sedih (89,06%), serta kesulitan dalam berpikir secara rasional (88,54%). Prosedur intervensi interaktif kemudian dirancang melalui tiga tahapan utama: persiapan (studi pendahuluan, uji ahli/judgment, revisi, serta uji validitas dan reliabilitas instrumen), pelaksanaan (pemberian pre-test, penentuan sampel, pelaksanaan treatment WDEP, dan pengujian post-test), serta tahapan akhir (analisis data, pembahasan, dan penyimpulan). Pemberian treatment teknik WDEP itu sendiri direalisasikan sebanyak 7 kali pertemuan konseling kelompok di ruang guru BK selama jam istirahat sekolah. Pada pertemuan pertama (21 Juli 2026), peneliti memfokuskan kegiatan pada pembentukan hubungan (rapport), penyampaian materi dasar stres akademik, serta penanaman asas kerahasiaan kelompok. Pertemuan kedua (24 Juli 2026) dan ketiga (28 Juli 2026) mulai memasuki materi spesifik mengenai gangguan tidur dan kesulitan berpikir rasional. Dengan bantuan media kartu pertanyaan interaktif, para siswa diajak mengidentifikasi keinginan mereka (Wants), menganalisis kebiasaan buruk yang biasa dilakukan (Doing), mengevaluasi efektivitas perilaku tersebut (Evaluation), hingga menyusun rencana tindakan konkret yang lebih realistis (Planning) guna mereduksi kecemasan akademik mereka.

Memasuki sesi treatment keempat (31 Juli 2026) dan kelima (3 Agustus 2026), pelaksanaan konseling kelompok semakin mendalami hambatan psikologis siswa, seperti kecenderungan mengkhawatirkan masa depan secara berlebihan serta kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Dinamika kelompok berkembang sangat positif di mana para anggota, termasuk siswa yang sebelumnya cenderung pasif atau malu seperti NS, KA, dan DN, mulai menunjukkan keterbukaan diri (self-disclosure) dan saling memberikan dorongan emosional. Melalui tahapan evaluasi WDEP, siswa menyadari bahwa

pola pikir irasional dan rasa takut sebelum bertindak justru menjadi pemicu utama menurunnya konsentrasi serta meningkatnya beban mental mereka. Rangkaian intervensi ini kemudian disempurnakan pada dua sesi terakhir (pertemuan ke-6 dan ke-7) yang berfokus pada pemantauan konsistensi komitmen, evaluasi pencapaian rencana pribadi, serta pelaksanaan uji post-test untuk mengukur penurunan tingkat stres akademik siswa secara kuantitatif pasca-pemberian layanan konseling realita teknik WDEP.

Pembahasan

Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang kerap dialami oleh siswa, khususnya pada jenjang pendidikan menengah atas yang sedang menghadapi transisi krusial menuju perguruan tinggi. Safarino dan Smith (2018) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap ketidakseimbangan antara sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial yang dimiliki dengan tuntutan fisik atau psikologis situasi tertentu. Dalam konteks persekolahan, Gadzella (2012) mengemukakan bahwa stresor akademik timbul dari berbagai beban tugas, tuntutan pencapaian nilai, tantangan pembelajaran, hingga target prestasi yang memicu munculnya reaksi multidimensional baik secara fisiologis, emosional, kognitif, maupun perilaku. Hal ini sejalan dengan pandangan Desmita (Tanjung, 2023) yang menegaskan bahwa academic stressor berasal dari tekanan internal dan eksternal, seperti kecemasan berlebih terhadap penilaian kegagalan akademik. Fenomena ini nyata terlihat pada siswa kelas XII MAN 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2026/2027, di mana hasil pre-test terhadap 220 responden menunjukkan 8 siswa (3,6%) berada pada kategori stres akademik tinggi, 206 siswa (93,6%) pada kategori sedang, dan 6 siswa (2,7%) pada kategori rendah. Untuk menangani permasalahan tersebut, intervensi difokuskan kepada 8 siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik kategori tinggi melalui pemberian layanan konseling kelompok pendekatan Realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) sebanyak 7 sesi pertemuan.

Hasil analisis kuantitatif secara empiris mencatat terjadinya penurunan skor stres akademik yang sangat signifikan pasca-perlakuan. Sebelum diberikan treatment, rata-rata skor stres akademik kelompok subjek mencapai 114,63 (kategori tinggi), namun setelah melewati rangkaian layanan WDEP, rata-rata skor tersebut menurun secara drastis menjadi 68,88 (kategori rendah). Penurunan rata-rata sebesar 44,75 poin atau setara dengan 39,91% ini membuktikan efektivitas intervensi yang diberikan. Secara individual, seluruh subjek mengalami penurunan skor dengan persentase signifikan: SS sebesar 46,43% (turun 52 poin), AS sebesar 43,48%, AP sebesar 42,62%, DN sebesar 38,14%, NS sebesar 36,94%, NI sebesar 35,71%, SK sebesar 35,09%, dan

KA sebesar 33,63% (turun 38 poin). Keberhasilan penurunan stres akademik dalam penelitian ini tidak terlepas dari relevansi analisis aspek psikologis dan biologis subjek yang menjadi landasan pemberian intervensi. Sebelum treatment, stres akademik siswa secara dominan manifest dalam aspek psikologis dengan indikator mengkhawatirkan hal yang belum terjadi mencatatkan persentase tertinggi (92,71%), disusul perasaan rendah diri dan mudah sedih (89,06%), serta kesulitan berpikir rasional (88,54%). Kondisi kekhawatiran irasional dan Distorsi Kognitif inilah yang melumpuhkan fokus belajar dan memperburuk kualitas tidur siswa. Melalui pendekatan Realita, siswa diajak untuk menyadari bahwa meskipun mereka tidak dapat mengubah besarnya tuntutan kurikulum atau ujian dari sekolah, mereka memiliki kendali penuh atas pilihan respons pribadi saat ini. Penerapan teknik WDEP memfasilitasi siswa untuk membedakan antara keinginan ideal (Wants) dan perilaku aktual (Doing), mengevaluasi dampak kebiasaan buruk (Evaluation), serta menyusun langkah konkret (Planning) yang lebih adaptif dalam mengelola tekanan.

Secara teoretis dan metodologis, temuan penelitian ini sangat relevan serta memperkuat berbagai kajian terdahulu mengenai penanganan stres akademik dan penerapan konseling Realita. Penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmawati (2021) yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam mereduksi tekanan belajar, serta studi Mardianti (2020) yang membuktikan keandalan konseling kelompok dalam mengubah pola pikir siswa. Keterkaitan mendasar juga terlihat dari riset Barseli, Ahmad, dan Irdil (2018) mengenai dampak negatif stres akademik terhadap pencapaian belajar. Keberhasilan instrumen WDEP secara spesifik didukung oleh penelitian Afifah, Purwati, dan Putro (2022), Kamtoni dan Yunanto (2024), serta Tahir, Sinring, dan Buchori (2025), yang secara konsisten menemukan bahwa tahapan WDEP efektif memfasilitasi evaluasi diri secara terstruktur dan meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui pilihan tindakan yang berada di bawah kontrol pribadi mereka. Keunggulan dan kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada integrasi teknik WDEP dalam format konseling kelompok yang dirancang secara sistematis ke dalam 7 sesi intervensi berfokus indikator. Sesi-sesi tersebut dirancang khusus untuk mengurai keluhan spesifik siswa, mulai dari gangguan tidur, kesulitan berpikir rasional, kecemasan antisipatif, hingga kesulitan konsentrasi. Penggunaan media kartu pertanyaan interaktif terbukti menjadi stimulus yang sangat efektif dalam mengikis kecanggungan awal, mendorong keterbukaan (self-disclosure), serta membangun dinamika kelompok yang saling mendukung (peer support). Perubahan tidak hanya terukur secara kuantitatif melalui skor pre-test dan post-test, melainkan juga terlihat dari pergeseran kualitatif siswa yang semakin realistis, mampu mengatur

waktu belajar, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, hingga berani berkomunikasi aktif dengan guru BK dan orang tua ketika mengalami hambatan. Pengaruh positif pemberian layanan konseling kelompok teknik WDEP secara statistik dibuktikan melalui pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test pada aplikasi SPSS 25.0.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai signifikansi Asymp.sig (2-tailed) < 0,01. Oleh karena nilai probabilitas ini jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($\alpha = 0,05$), maka sesuai dengan kaidah pengambilan keputusan statistik, Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Kerja (H_a) diterima. Hasil pengujian ini mengonfirmasi secara meyakinkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di MAN 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2026/2027. Meskipun secara empiris menunjukkan hasil yang positif dan signifikan, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa pelaksanaan penelitian ini tidak lepas dari berbagai keterbatasan teknis di lapangan. Keterbatasan pertama terletak pada dinamika jadwal pelaksanaan yang bertepatan dengan akhir semester ganjil dan persiapan ujian praktik kelas XII, sehingga peneliti dan subjek harus berusaha ekstra untuk mencocokkan waktu di luar jam pembelajaran utama. Kedua, pengerjaan treatment harus memanfaatkan jam istirahat dan jam setelah pulang sekolah yang relatif singkat, sehingga menyebabkan beberapa anggota kelompok merasa lelah atau harus pulang lebih lambat dari biasanya. Ketiga, keterbatasan kapasitas peneliti yang masih berada dalam tahap belajar sehingga proses fasilitasi konseling kelompok tentu masih memiliki ruang untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang berarti bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya dalam memformulasi strategi penanganan stres akademik berbasis realitas. Terlepas dari keterbatasan waktu dan kondisi teknis yang ada, model konseling kelompok pendekatan Realita dengan teknik WDEP terbukti menjadi salah satu solusi intervensi yang efektif, aplikatif, dan terstruktur. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam menyusun program preventif serta kuratif, sekaligus menjadi pijakan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan media intervensi yang lebih inovatif dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan psikologis dan akademik di sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan Realita Teknik WDEP

untuk mengurangi stres akademik pada siswa MAN 1 Kota Serang” dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran keseluruhan yang diperoleh hasil penelitian menunjukkan skor stres akademik 8 siswa yang memiliki skor stres akademik tinggi. 206 siswa memiliki skor stres akademik sedang dan 6 siswa memiliki skor stres akademik rendah. Kemudian diambil 8 siswa yang memiliki skor stres akademik tinggi untuk kemudian diberikan treatment.
2. Dalam penelitian ini dari 8 sample yang diberikan treatment, seluruhnya mengalami penurunan tingkat stres akademik, semua sample mengalami penurunan skor stres akademik, dikarenakan selama rangkaian treatment semua sample mengikuti dengan seksama.
3. Pemberian treatment teknik WDEP untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas XII MAN 1 Kota Serang tahun ajaran 2026/2027 dilakukan sebanyak 8 kali. Dilaksanakan awal semester ganjil.
4. Treatment teknik WDEP berpengaruh untuk menurunkan stres akademik pada siswa dibuktikan dengan hasil pre-test dan post-test. Sebagai berikut:

Hasil pre-test sample 1 mendapatkan 118 dan hasil post-test mendapatkan nilai 73, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 45 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 2 mendapatkan 112 dan hasil post-test mendapatkan nilai 60, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 52 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 3 mendapatkan 111 dan hasil post-test mendapatkan nilai 70, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 41 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 4 mendapatkan 112 dan hasil post-test mendapatkan nilai 72, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 40 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 5 mendapatkan 114 dan hasil post-test mendapatkan nilai 74, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 40 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 6 mendapatkan 113 dan hasil post-test mendapatkan nilai 75, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 38 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 7 mendapatkan 113 dan hasil post-test mendapatkan nilai 65, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 50 poin, selanjutnya hasil pre-test sample 8 mendapatkan 122 dan hasil post-test mendapatkan nilai 70, yang berarti mengalami penurunan stres akademik sebesar 52 poin. Dengan hasil demikian maka dapat disimpulkan bahwa teknik WDEP dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa.

5. REFERENSI

Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technaque(seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok

pesantren. jurnal ilmiah psikologi terapan, vol.04, no. 02.

- Afif, W. M., Hasanah, M., & Sholichah, F. I. (2022). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 2, No. 2, 31-43.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & ddk. (2017). Konsep Stres Akademik. *Jurnal konseling dan pendidikan*, vol 5. Nomer 3.
- Corey, G. (2016). *Teory & Practice of Group Counseling*. America: Cengage Learning.
- Dahlan, S., & Maharani, A. C. (2019). *Teori dan Teknik Konseling*. Yogyakarta: Ghara Ilmu.
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2015). Efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X Man krui lampung barat T.P 2015/2016. *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (E-journal)*, vol 02. No.02.
- Fadhullah, Z., Netrawati, & Ardi, Z. (2023). Pengaplikasian Pendekatan Konseling Reality Dalam Membangun Rasa Tanggung Jawab. *COUNSILIUM Journal : Journal Education and Counseling*.
- Gadzella, M. B., & Masten, G. W. (2004). AN ANALYSIS OF THE CATEGORIES IN THE STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY. *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH*, Vol. 1, No.1.
- Gadzella, M. B. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reportts*.
- Hidayah, M., Farid Aryani, & Hasniati. (2023). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self intruction dalam mereduksi stres akademik peserta didik di sekolah. *jurnal pemikiran dan pengembangan pembelajaran*.
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Kelompok Realita Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk meningkatkan tanggung jawab menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*.
- M. Edi, K. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mardianti, L., & Dharmayana, W. (2020). Layanan konseling kelompok dengan teknik insrtuksi diri untuk menurunkan stres akademik pada siswa. *Jurnal ilmiah bk*, vol.3, no.1.
- Mardianti, L., & Dharmayana, W. I. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa. *Onsilia : Jurnal Ilmiah Bk*, Vol.3, No. 1.

- Pare, N., & Habsy, A. B. (2024). Teori dan praktik konseling Reality Therapy: Tinjau Literatur. *Jurnal Psikologi*, Vol.8 (10), 46-50.
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, Vol.2, No. 2.
- Putri, A. D., & Wibowo, H. D. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stress Akademik Siswa SMA “x”. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol. 3, No. 11.
- Putri, S. N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Terapi Realita Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 06, No. 1.
- Rahma, D. A., Abdi, S., & Hasna, A. (2025). Peran Konseling Kelompok Realita Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdilah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi covid-19. *Khidmat sosial: journal of social work and social services*, vol 2. No.2.
- Saputri, A. K., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusunan skripsi di FIP Unnes. *Konseling Edukasi: Journal of guidance and counseling*.
- Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2011). *Health Psychology*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2011). *Health Psychology*. John Wiley & Sons, INC.
- Sofwatillah, Risnita, & Jailani, S. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*.
- Sofwatillah, Risnita, & Jailani, S. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*.
- Sovitriana, R., Damayanthi, W., & Andini, E. (2023). Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik WEDP Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pemuda Bermasalah Sosial Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Tangerang Selatan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol. 3, No. 2.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tahir, A., Sinring, A., & dkk. (2025). The WDEP Reality Counseling To Improve The Student Academic. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*.
- Usmandi. (2020). Pengujian Prasyarat Analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*.
- Winkel, S. W., & Hastuti, S. M. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Yusuf, M. N., & Yusuf, M. J. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stress Akademik. *Psyche 165 Journal* Vol.13, No. 02, 235.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol.7, No. 1.