

The Influence of Group Guidance Services on Students' Academic Stress Management in the Implementation of the Merdeka Curriculum

Ria Risdayati¹, Ramtia Darma Putri², Endang Surtiyoni³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

Email: risdayatiria@gmail.com

Abstract

Academic stress is pressure caused by educational demands or academic demands that cause tension, feelings of discomfort and changes in behavior. This study aims to determine the effect of group guidance services on the management of students' academic stress in the implementation of the independent curriculum at SMA Negeri 1 Belitang III. The research method used is quantitative, pre-experimental with a one group pretest and posttest design. Sampling using purposive sampling technique of 8 students in class X.4 who have high levels of academic stress. Data were collected using a pretest and posttest questionnaire and observation. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test to determine changes before and after treatment. The results show a Z count value of -2,521 with an Asymp.sig value of 0,012<0,005. So, H_a is accepted and H_o is rejected. This shows that group guidance services are effective in managing students' academic stress in the implementation of the independent curriculum. This study recommends that group guidance services with group discussion techniques can continue to be developed as part of the guidance and counseling program in schools to help overcome academic stress at SMA Negeri 1 Belitang III.

Keywords: Group Guidance, Academic Stress, Independent Curriculum



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Pendidikan adalah proses yang dihadapi untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan sikap dan nilai seseorang. Pendidikan berperan dalam membentuk karakter, memperluas wawasan dan memiliki dampak yang sangat besar terhadap perkembangan-perkembangan individu dan masyarakat. Pendidikan merupakan pilar utama bagi kemajuan sebuah bangsa. Pendidikan menjadi unsur dasar dalam peningkatan sumber daya manusia. Sumber daya manusia tumbuh dan berkembang sesuai dengan kemampuan menalar dan pola pemikiran individu dari pengalaman sendiri (Mukharil Syach Elrico & M. Athoiful Fanan, 2023).

Berbicara tentang pendidikan, bahwa pendidikan identik dengan sekolah. Pendidikan di sekolah perlu menerapkan kurikulum yang digunakan sebagai pedoman penyelenggara kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Banyak perubahan besar yang terjadi pada Pendidikan di Indonesia, salah satunya penerapan kurikulum yang sesuai dengan keadaan dan kemajuan mutu dalam suatu Pendidikan. Kurikulum sangat berperan terhadap pertumbuhan individu peserta didik beserta lingkungan. Untuk tercapainya hal tersebut dibutuhkan landasan

dalam perkembangan kurikulum di Indonesia harus dijadikan dasar pijakan yang kuat oleh berbagai pihak terkait yang merancang atau yang melaksanakan Pendidikan (E. C. Sari, 2022). Artinya, penerapan kurikulum dalam Pendidikan dilaksanakan dalam berbagai jenjang sesuai dengan keadaan dan kemajuan mutu Pendidikan. Pendidikan Indonesia dari tahun ke tahun memiliki perubahan kebijakan pada penerapan kurikulum. Kurikulum menjadi acuan dalam suatu Pendidikan. Perubahan kebijakan yang ditetapkan saat ini adalah penerapan Kurikulum merdeka. Perubahan kebijakan Pendidikan, termasuk kurikulum adalah suatu proses pembelajaran yang panjang sehingga pemerintah memberikan kesempatan kepada pendidikan dan satuan Pendidikan untuk mengimplementasikan kurikulum merdeka sesuai dengan kesiapan masing masing (Satria et al., 2022).

Kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Dalam penerapan kurikulum merdeka guru dan siswa harus bekerja sama untuk memungkinkan kreativitas dan improvisasi dalam pembelajaran. Guru harus aktif, antusias, kreatif, inovatif dan berbakat mendukung proses belajar (Sekolah, B. Di Zuariah et al., 2024). Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Dengan penerapan kurikulum merdeka diharapkan peserta didik memiliki karakter dan kompetensi yang sesuai dengan nilai-nilai Pancasila atau disebut dengan Profil pelajar Pancasila. Proyek untuk menguatkan pencapaian Profil Pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah (Mukharil Syach Elrico & M. Athoiful Fanan, 2023). Maksudnya, dalam penerapan kurikulum merdeka diharapkan peserta didik bisa memiliki karakter dan kompetensi yang didasarkan nilai-nilai luhur Pancasila.

Penerapan kurikulum merdeka membawa perubahan yang signifikan dalam sistem pendidikan Indonesia, terutama dalam meningkatkan fleksibilitas belajar dan penguatan karakter melalui profil pelajar Pancasila. Namun, hal ini juga menimbulkan tantangan baru bagi siswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan baru dalam suatu pembelajaran. Tantangan baru bagi siswa yang seperti peningkatan beban tugas, tuntutan berpikir kritis dan manajemen waktu yang berdampak pada stres akademik.

(Mukharil Syach Elrico & M. Athoiful Fanan, 2023) menyatakan kurikulum merdeka menekankan pada penerapan Profil Pelajar Pancasila, yaitu karakter dan kompetensi yang sesuai dengan nilai-nilai Pancasila yang dapat dilakukan melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler yang didalamnya fokus pada pembentukan karakter dan kemampuan yang dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu. Pengalaman guru yang berhasil melaksanakan program Sekolah Merdeka Belajar menunjukkan perubahan yang signifikan dalam cara siswa belajar dan guru mengajar. Kebebasan akses informasi, fleksibilitas metode pengajaran dan fokus pada pengembangan potensi siswa. kesaksian positif ini memberikan gambaran lingkungan belajar yang lebih inspiratif, kreatif dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa (Kemendikbudristek BSKAP, 2022). Keberhasilan pelaksanaan program merdeka belajar dapat terhambat oleh tekanan dan ekspektasi berlebihan orang tua yang cenderung memaksakan standar prestasi yang tinggi. Ketidaksiapan antara metode belajar dalam kurikulum dengan ekspektasi ketat orang tua dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa, khususnya di tingkat menengah, sehingga dapat menimbulkan tantangan baru dalam proses pembelajaran (Rachmawati et al., n.d.)

Menurut (Alhogbi, 2017) stres akademik merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku. Menurut (Barseli et al., 2017a) stress

akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Menurut (Jasmine & Psikologi, 2024) stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan Pendidikan yang menyebabkan rasa ketidak-nyamanan dan beban bagi siswa. Para pelajar yang mengalami stres akademik juga biasanya mengalami perubahan pikiran, fisik dan emosional. Hal itu disebabkan oleh respon tubuh mereka terhadap stres akademik itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan yang diakibatkan karena tuntutan pendidikan atau tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan perilaku.

Menurut (Pratiwi, 2020) gejala stres akademik terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual serta gejala interpersonal. Gejala-gejala tersebut dijadikan acuan indikator alat ukur psikologis mengenai stres akademik. Menurut (Ashari & Nasution, 2024) gejala stres akademik dapat timbul dari perilaku yang ditandai oleh adanya perubahan sikap pada siswa, gejala pikiran yang ditandai dengan adanya kesulitan dalam berkonsentrasi terhadap pembelajaran yang ada, gejala fisik juga menjadi penyebab yang sangat menonjol dan ditunjukkan oleh adanya reaksi fisik dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya dan sering merasa pusing akan mengerjakan sesuatu.

Menurut (Handayani, 2018) aspek dari stres akademik ada dua, yaitu (1) stressor akademik dengan 5 kategori, yaitu: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri. (2) reaksi terhadap stressor akademik dengan 4 kategori, yaitu: reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif. Selanjutnya, menurut Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020 dalam (Rustam dan Tentama, 2020) stres akademik terdiri dari 4 aspek yaitu physiologic (fisik), cognitive (kognitif), behavior (Perilaku) dan emotional (emosi). Jadi,

Menurut (Barseli et al., 2017b) individu yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala emosi, fisik dan perilaku. Gejala emosi seperti depresi, mudah marah, cemas, khawatir, gelisah terhadap hal-hal kecil dan panik. Gejala fisik seperti sakit kepala, perubahan pola makan dan jantung berdebar-debar. Gejala perilaku seperti, Tindakan agresif, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun dan perilaku sosial yang berubah. Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa gejala stres akademik dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan emosional dan fisik sehingga dapat mengurangi minat belajar siswa, menunjukkan rasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas dan sering merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Menurut (E. Y. Sari et al., 2023) siswa mengalami stress akademik karena banyaknya tugas yang diberikan sehingga subjek sulit untuk konsentrasi, membuat tugas menjadi tertunda, makan tidak teratur, materi pelajaran yang sulit dipahami oleh siswa. Kondisi lain bisa disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa dari tahun ke tahun. Selain itu (Tri et al., 2024) kebiasaan menunda-nunda penyelesaian pekerjaan sekolah, malas bersekolah kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya atau bahkan terlibat dalam kegiatan yang mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko dikalangan siswa merupakan akibat dari stres akademik yang dialami siswa. (Ramadhani et al., 2020) mengatakan pengelolaan waktu yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik seperti penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan batas waktu yang ditentukan, menunda-nunda masuk kelas pada saat jam masuk sudah dimulai.

Kurangnya strategi pengelolaan stress dapat menyebabkan kecemasan, penurunan motivasi dan gangguan psikologis yang dapat menghambat pencapaian akademik siswa. Akibatnya, siswa

mengalami peningkatan resiko stress akademik yang berpengaruh negatif terhadap emosional dan motivasi belajar siswa. Akibatnya, siswa mengalami peningkatan resiko stress akademik yang berpengaruh negatif terhadap emosional dan motivasi belajar siswa. (Arifyanto, 2020) menyatakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Karena dalam layanan bimbingan kelompok pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota kelompok mencapai tujuan-tujuan Bersama seperti memperoleh solusi terhadap suatu permasalahan yang dialami serta dengan mendapatkan dukungan dari anggota kelompok.

Menurut (Hartanti, 2022) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan Bersama. Kelompok juga dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah Pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Bimbingan kelompok akan membantu siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar secara optimal, selain itu bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai susunan yang muncul dalam kegiatan kelompok dan tujuan kelompok tersebut untuk mengetahui tingkatan keberhasilan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap siswa (Saraswati et al., 2019).

Menurut (Sitompul, 2015) bimbingan kelompok merupakan suatu cara pemberian bantuan yang diberikan kepada individu untuk mencegah berkembangnya masalah yang ada pada diri konseli (siswa) yang membahas berbagai informasi dan hal-hal yang berguna untuk memperbaiki dan pemahaman diri dan mendapat pemecahan dari masalah individu. Selanjutnya menurut (Nisa, 2019) dalam dunia Pendidikan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih siswa atau konseli untuk berani mengemukakan pendapat, melatih siswa atau konseli bersikap terbuka di dalam kelompok, melatih siswa atau konseli untuk menjalin keakraban dengan anggota kelompok dan melatih siswa atau konseli mengenali dan memahami dirinya dalam berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 1 Belitang III, ditemukan siswa mengalami tekanan akibat tugas dan ekspektasi tinggi. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dianggap penting sebagai saran membantu siswa mengelola stres akademik secara efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pengelolaan stres akademik siswa dalam konteks penerapan kurikulum merdeka.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pre-eksperimen *one group pretest and posttest*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, dokumentasi serta menggunakan angket stres akademik yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Peneliti akan memberikan angket pretest untuk melihat kondisi awal yang kemudian akan dilakukan treatment atau perlakuan kepada peserta didik. Perlakuan yang diberikan berupa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk membantu siswa menurunkan stres akademik pada penerapan kurikulum merdeka yang kemudian diberikan angket posttest.

Angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan. Teknik angket dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket tertutup (*close form questioner*). Angket ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur pendapat

atau persepsi dan sikap seseorang. Skala likert menggunakan 5 pilihan jawaban yaitu (SS) Sangat Sering, (S) Sering, (KK) Kadang Kadang, (J) Jarang, (TP) Tidak Pernah.

Tabel 1.
Skor Item

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
		(+)	(-)
1	Sangat Sering (SS)	5	1
2	Sering (S)	4	2
3	Kadang-kadang (KK)	3	3
4	Jarang (J)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

Tabel 2.
Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			(+)	(-)	
Stres Akademik	Fisiologis	a) Gejala fisik	1,2	3,4,5	5
		b) Tuntutan tugas dan ujian yang berhubungan dengan materi kurikulum merdeka.	6,7	8,9	4
	Emosional	a) Beban akademik	10,11	12,13	4
		b) Perasaan tidak mampu terhadap kemampuan akademik	14,15	16,17	4
	Perilaku	a) Perubahan kebiasaan dalam	18,19	20,21,22	5
		b) Tantangan waktu	23,34	25,26	4
	Kognitif	Kesulitan berkonsentrasi dalam	27,28	29,30	4
	Jumlah				30

Tabel 3.
Kategori Interval

	Interval	Kriteria
1	$X < M - 1SD$	Rendah
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
3	$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Penjelasan lebih jelas mengenai kategori interval tersebut yaitu sebagai berikut: 1) Tinggi: Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres akademik siswa; 2) Sedang: Memiliki skor rata-rata, menunjukkan tingkat stres akademik namun perlu diperhatikan agar tidak menjadi tinggi; 3) Rendah: memiliki skor dibawah rata-rata, menunjukkan tingkat perilaku stres akademik rendah.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok, sedangkan variabel terikatnya adalah pengelolaan stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka. Definisi operasional variabel bebas merujuk pada bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok, sedangkan variabel terikat mengacu pada stres akademik yang dialami siswa, baik fisiologis, emosional, perilaku maupun kognitif.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, sementara sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria responden yang ditentukan dengan jumlah 8 siswa kelas X.4 SMA Negeri 1 Belitang III. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner dengan skala stres akademik siswa yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest atau sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Belitang III yang beralamat di Desa Nusa Bakti, Kecamatan Belitang III, Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur, Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok untuk mereduksi pengelolaan stres akademik siswa pada penerapan Kurikulum Merdeka. Penelitian dilakukan dengan memberikan angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan kepada siswa yang menjadi sampel sebanyak 8 orang siswa kelas X.4 yang terdiri dari 4 orang siswa laki-laki dan 4 orang siswa perempuan yang memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka. Pretest diberikan kepada siswa kelas X.4 di SMA Negeri 1 Belitang III yaitu dengan memberikan teknik tes dengan skala likert bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa apakah bisa mengelola dan manajemen tentang stres. Kelas yang menjadi sampel penelitian atas dasar rekomendasi dari guru Bimbingan Konseling sesuai dengan karakteristik permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang ingin dicapai. Berikut ini hasil pretest stres akademik siswa:

Tabel 4.
Hasil Pretest

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Skor	Kategori
1.	GVN	L	100	Sedang
2.	GPP	L	103	Sedang
3.	NKP	L	110	Tinggi
4.	GOA	L	96	Rendah
5.	LA	P	106	Sedang
6.	KNS	P	110	Tinggi
7.	SNR	P	97	Rendah
8.	ICA	P	105	Sedang
Total			821	

Maksimal	110
Minimal	96
Rata-Rata	103,38

Berdasarkan tabel diatas, responden yang mendapatkan skor dengan kriteria tinggi berjumlah 3 responden dengan rentang skor 104 sampai 110, kriteria sedang terdapat 3 responden dengan rentang skor 99 sampai 103 dan kriteria rendah terdapat 1 responden dengan kriteria rendah yaitu rentang skor dibawah 98.

Setelah diperoleh data stres akademik siswa berdasarkan dengan skor pretest kemudian melakukan treatment dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sampai selesai dan meminta siswa untuk mengisi angket lagi setelah melakukan treatment. Treatment adalah suatu tindakan yang diberikan kepada yang bersangkutan dalam sebuah penelitian. Maka dalam penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk memberikan kesempatan pada siswa dalam pengelolaan stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka.

Untuk pengukuran terakhir dilakukan post-test setelah treatment selesai dilakukan oleh siswa. Pada pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan treatment yang telah diberikan kepada sampel penelitian dan melihat adakah perubahan sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan oleh peneliti. Berikut ini hasil posttest stres akademik siswa:

Tabel 5.
Hasil Posttest

No	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Skor	Kategori
1.	GVN	L	49	Rendah
2.	GPP	L	49	Rendah
3.	NKP	L	45	Rendah
4.	GOA	L	41	Rendah
5.	LA	P	46	Rendah
6.	KNS	P	46	Rendah
7.	SNR	P	40	Rendah
8.	ICA	P	39	Rendah
Total			355	
Maksimal			49	
Minimal			39	
Rata-Rata			44,38	

Setelah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terjadi penurunan dengan menunjukkan rata-rata skor yaitu 44,38 dengan skor tertinggi 49 dan skor terendah 39. Dari angket posttest yang diberikan dapat diketahui terdapat penurunan hasil antara pretest dan posttest dari 8 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment atau perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok ini berpengaruh dalam pengelolaan stres akademik siswa. Dari hasil perbedaan skor pretest dan posttest dapat diketahui siswa mampu dan menunjukkan perubahan dalam mengelola stres akademik selama bimbingan kelompok berlangsung. Dari skor pretes dan posttest terdapat 7 siswa mengalami penurunan. Dapat

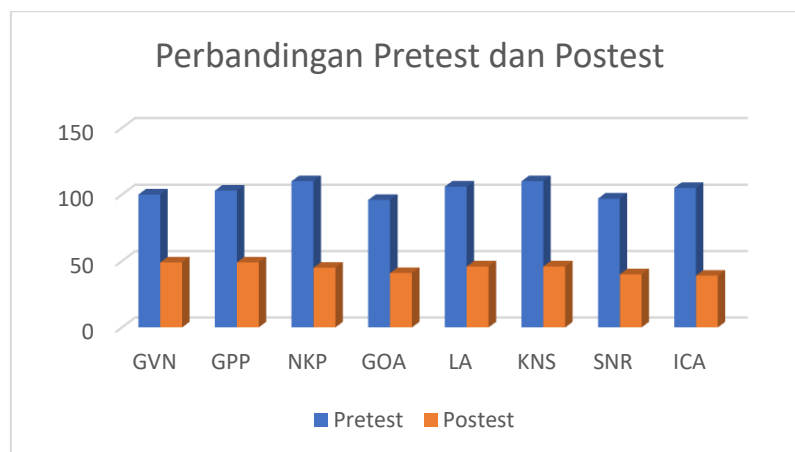
disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok memberikan pengaruh dalam pengelolaan stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka.

Berdasarkan perbandingan skor terdapat perubahan atau penurunan setelah diberikan treatment dengan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok. Analisis data pada pretest stres akademik didapatkan mean sebesar 103,38 dan pada posttest skor mean sebesar 44,38. Maka perbandingan dari pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6.
Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest
1.	GVN	100	49
2.	GPP	103	49
3.	NKP	110	45
4.	GOA	96	41
5.	LA	106	46
6.	KNS	110	46
7.	SNR	97	40
8.	ICA	105	39

Perbandingan hasil pretest dan posttest yang diperoleh siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dengan skor rata-rata pretest 103,38 dan skor rata-rata posttest adalah 44,38.

Berdasarkan perbandingan diatas diperoleh Analisis data dan statistik penelitian menggunakan uji wilcoxon untuk mengamati perbedaan hasil pretest sebelum diberikan treatment dan hasil posttest setelah diberikan treatment dengan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok terhadap pengelolaan stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka pada siswa SMA. Perbedaan hasil Pretest dan posttest siswa yang memiliki stres akademik dilakukan dengan uji wilcoxon Signed Ranks dan hasilnya terdapat pada tabel berikut:

Tabel 7.
Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Data hasil uji Wilcoxon signed ranks terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan treatment bimbingan kelompok. Positif ranks dengan nilai N 8 artinya seluruh sampel tersebut mengalami penurunan hasil nilai dari pretest dan ke posttest. Sedangkan pada positif ranks 0 artinya sampel penelitian tidak mengalami peningkatan stres akademik pada penerapan kurikulum merdeka. Means ranks atau rata-rata pengurangan sebesar 4,50 sedangkan sum of ranks (ranking negatif) sebesar 36,00. Tes atau kesamaan nilai pretest dan posttest 0, artinya tidak ada nilai yang sama persis antara satu dengan yang lainnya.

Tabel 8.
Statistik Uji Wilcoxon Signed Rank

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor stres akademik sebelum dan sesudah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok sehingga dapat diketahui bahwa Z hitung yaitu -2,521 nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,012<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka di SMA. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok yang digunakan memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional serta belajar strategi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam sistem bimbingan dan konseling di sekolah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pengelolaan stres akademik siswa pada penerapan kurikulum merdeka di SMA Negeri 1

Daftar Rujukan

- 1549

- Dan Siswa Dalam Penerapan Kurikulum Merdeka*. 2(03), 172–179.
- sitompul, novita dian. (2015). 42696-ID-pengaruh-penerapan-layanan-bimbingan-kelompok-teknik-role-playing-terhadap-peril. *Jurnal EduTech*, Vol .1 No.(1).
- Taufik T., Ifdil I., & Ardi Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Tri, A., Novianti, P., & Barat, K. B. (2024). *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian Vol. 9, Nomor 1 (2024)*. 9, 47–57.
- Wulandari Wangi Ni Kadek, F. D. A. I. G. (2024). Jurnal Inovasi Pendidikan. *Jurnall Inovasi Pendidikan*, 6(1), 52–61.