



# Jurnal Diversita

Available online <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

## Konseling Kelompok Sebagai Mediator Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan *School Well Being* pada Siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul di Masa Pandemi Covid-19

### *Group Counseling as a Mediator of the Relationship Between Academic Stress Level with School Well Being in Students Gunungkidul Regency Marine Vocational School During the Covid-19 Pandemic*

Muhammad Erwan Syah<sup>(1\*)</sup> & Dian Juliarti Bantam<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta, Indonesia

Disubmit: 09 Juni 2022; Diproses: 30 Juni 2022; Diaccept: 04 November 2022; Dipublish: 16 Desember 2022

\*Corresponding author: [muhammaderwansyah@yahoo.com](mailto:muhammaderwansyah@yahoo.com)

#### Abstrak

Permasalahan siswa dalam menghadapi masa era pandemi tersebut membuat rendah tingkat school well being yang akan berdampak pada tingkat stres akademik. Hal inilah yang mendorong peneliti dalam melakukan penelitian terkait konseling kelompok sebagai mediator hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well-being pada siswa SMK Kelautan kabupaten Gunungkidul di masa pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (melihat hubungan antar variable). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari ketiga variable (Tingkat Stres Akademik, School Well Being dan Konseling Kelompok). Subjek penelitian ini adalah 70 siswa kelas X SMK Kelautan kabupaten Gunungkidul. Subjek dalam penelitian yaitu perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bersifat negatif antara tingkat stres akademik dengan school well being pada siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul di masa pandemic covid-19, artinya ketika tingkat stres akademik tinggi maka school well being rendah (menurun), begitu juga sebaliknya apabila tingkat stres akademik rendah maka school well being akan meningkat atau tinggi. Konseling kelompok bukanlah sebagai variabel moderator yang dapat melemahkan atau memperkuat hubungan tersebut.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok; Stres Akademik; *School Well Being*.

#### Abstract

The problems of students in facing the pandemic era make the school well-being level low which will have an impact on academic stress levels. This is what encourages researchers to conduct research related to group counseling as a mediator of the relationship between academic stress levels and school well-being in students of SMK Marine, Gunungkidul regency during the COVID-19 pandemic. This research is a quantitative research with a correlational approach (looking at the relationship between variables). The data collection method used to obtain data from all three variables (Academic Stress Levels, School Well Being and Group Counseling). The subjects of this study were 70 class X students of SMK Marine, Gunungkidul regency. The subjects in the study were women and men. The result of this study is that there is a negative relationship between academic stress levels and school well being in students of SMK Marine, Gunungkidul Regency during the Covid-19 pandemic, meaning that when the level of academic stress is high, school well being is low (decreased), and vice versa if the level of academic stress is low, school well being will increase or be high. Group counseling is not a moderator variable that can weaken or strengthen the relationship.

**Keywords:** Group Counseling; Academic Stress; *School Well Being*.

**How to Cite:** Syah, Muhammad Erwan. & Bantam, Dian Juliarti. 2022, *Konseling Kelompok Sebagai Mediator Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan School Well Being pada Siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul di Masa Pandemi Covid-19*, *Jurnal Diversita*, 8 (2): 215-224.

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). Kasus positif COVID-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi dengan Jawa Timur, DKI Jakarta, dan Sulawesi Selatan sebagai provinsi paling terpapar. Sampai tanggal 27 Juli 2020, Indonesia telah melaporkan 100.303 kasus positif, terbanyak di Asia Tenggara melampaui Filipina dan Singapura.

(<https://id.wikipedia.org/wiki/>, 2020).

Perserikatan Bangsa Bangsa atau PBB menyatakan bahwa salah satu sektor yang terdampak adanya wabah ini adalah dunia Pendidikan. Hal tersebut membuat beberapa negara memutuskan untuk menutup sekolah maupun perguruan tinggi. Sebagai upaya untuk mencegah penyebaran covid 19, World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang akan berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Bahkan selama merebaknya, covid 19 di Indonesia, banyak cara yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebarannya dengan social distancing, salah satunya dengan adanya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran covid 19 di dunia Pendidikan. Dalam surat edaran tersebut

Kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing.

Terhitung semenjak bulan Maret lalu dampak yang diberikan covid 19 pada kegiatan belajar mengajar cukup terasa, hal tersebut terlihat dari pembelajaran yang semestinya dilakukan secara langsung dan bermakna sekarang hanya dapat dilakukan secara mandiri. Dengan begitu peserta didik melakukan pembelajaran tidak langsung dengan memanfaatkan pembelajaran dalam jaringan atau daring yang dirasa cukup tepat guna di situasi seperti saat ini. Aktivitas yang melibatkan kumpulan orang-orang kini mulai dibatasi seperti bersekolah, bekerja, beribadah dan lain sebagainya. Pemerintah sudah mengimbau untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah untuk menekan angka pasien yang terpapar COVID-19. Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (COVID-19) maka kegiatan belajar dilakukan secara daring (online) dalam rangka pencegahan penyebaran coronavirus disease (COVID-19) (Kemendikbud, 2020).

Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta menindaklanjuti status tanggap darurat bencana *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) memperhatikan perkembangan penyebaran virus Corona tersebut masih membahayakan kesehatan dan jiwa jika aktivitas pendidikan dilakukan di sekolah, serta mempertimbangkan surat edaran Gubernur Daerah

Istimewa Yogyakarta Nomor 421/5598 tanggal 30 Maret 2020 tentang Perpanjangan Masa Pembelajaran Jarak Jauh/*Online* bagi Peserta Didik Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) di Lingkungan Pendidikan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY, 2020). Menyusul kebijakan dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga (Diksdikpora) Kabupaten Gunungkidul dalam surat edaran nomor 421/2210/MP-1 mengeluarkan kebijakan bagi peserta didik jenjang PAUD, TK/RA, SD/MI, SMP/Mts, dan SMA/MA di lingkungan Kabupaten Gunungkidul melakukan Belajar Dari Rumah (BDR) secara pembelajaran jarak jauh/*online* untuk siswa dan guru melakukan *Work from home* (WFH) (Diksdipora, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah, bahwa guru berusaha dalam memberikan metode-metode pembelajaran yang tidak membosankan dengan membuat materi belajar yang menarik seperti membuat video kreatif sesuai dengan mata pelajaran yang ada, menggunakan aplikasi Quizi, Google Classroom dan sebagainya, memberikan reward dalam bentuk voucher pulsa bagi siswa yang aktif. Pembelajaran daring atau online berlangsung sampai bulan Maret.

Berdasarkan hasil pengisian google form terkait evaluasi Belajar Dari rumah (BDR) bahwa siswa memiliki beberapa permasalahan dalam kegiatan pembelajaran yaitu kendala sulit sinyal, rasa malas ingin bermain HP secara terus menerus, kesulitan membagi waktu belajar, main HP dan istirahat, sulit memahami dan mempelajari materi karena penjelasan guru kurang menarik

dan membosankan, menumpuknya tugas karena kurang disiplin waktu dalam mengerjakan, aktivitas monoton di rumah sehingga menjadi bosan, metode guru kurang variatif sehingga membosankan, kurang produktif dalam belajar, pelampiasan stress dalam memikirkan dan mengerjakan tugas dengan bermain game atau menonton film dengan menggunakan laptop. *School Well Being* pada siswa menjadi rendah karena adanya evaluasi belajar dari rumah tidak optimal dalam pelaksanaan. *Well-being* pada siswa dapat dilihat dari penilaian mereka terhadap keadaan sekolah mereka sendiri, bagaimana peran sekolah dalam proses belajar mereka khususnya para siswa yang mengikuti pembelajaran daring *online* dan belajar dari rumah.

Permasalahan siswa dalam menghadapi masa era pandemi tersebut membuat rendah tingkat *school well being* yang akan berdampak pada tingkat stress akademik. Penelitian (Faizah, 2018) menunjukkan bahwa siswa yang mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan merasa nyaman belajar di sekolah cenderung merasakan adanya *school well-being*. Siswa yang merasa memiliki *well being* yang tinggi cenderung rendah mengalami stres akademik, sebaliknya siswa yang rendah *well-being* di sekolah cenderung berpeluang besar mengalami stres akademik.

Hal inilah yang mendorong peneliti dalam melakukan penelitian terkait konseling kelompok sebagai mediator hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well-being* pada siswa SMK Kelautan kabupaten Gunungkidul di masa pandemi covid-19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (melihat hubungan antar variable). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari ketiga variable (Tingkat Stres Akademik, School Well Being dan Konseling Kelompok) yaitu skala yang telah disusun oleh mitra. Berikut skala yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Tingkat stress akademik siswa SMK Kelautan diukur dengan angket stress akademik yang dikembangkan oleh Amalia, A. (2019) menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), dan Rendah (1). Item pertanyaan terdiri dari 32 butir pertanyaan (item).

Table 1. Kategori dan Rentang Nilai Tingkat Stres Akademik

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	31 - 40
Tinggi	21 - 29
Sedang	11 - 19
Rendah	0 - 9

School Well Being siswa SMK Kelautan diukur dengan skala SWB yang dikembangkan oleh Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2015) menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), dan Rendah (1). Item pertanyaan terdiri dari 32 butir pertanyaan (item).

Table 2. Kategori dan Rentang Nilai School Well Being

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	123 - 164
Tinggi	82 - 122
Sedang	42 - 81
Rendah	0 - 41

Skala konseling kelompok untuk siswa SMK Kelautan diukur dengan angket SWB yang dikembangkan oleh Nisfian, N. & Yuni, K. (2014) menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Tinggi (4), Tinggi (3), Sedang (2), dan Rendah (1). Item pertanyaan terdiri dari 32 butir pertanyaan (item).

Table 3. Kategori dan Rentang Nilai Konseling Kelompok

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	51 - 64
Tinggi	38 - 50
Sedang	25 - 37
Rendah	12 - 24

Subjek penelitian ini adalah 70 siswa kelas X SMK Kelautan kabupaten Gunungkidul. Subjek dalam penelitian yaitu perempuan dan laki-laki, Pembagian subjek tidak secara acak, artinya semua siswa yang berada di kelas X SMK Kelautan dianggap sebagai subjek dalam penelitian ini.

Proses analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif berupa analisis angket tingkat stres akademik, school well-being dan konseling kelompok. Analisis data kuantitatif menggunakan analisis regresi, dengan bantuan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 realease for Windows.

Pengambil data dalam penelitian ini berlangsung dari bulan April sampai dengan Juni 2021. Setelah itu, dilanjutkan dengan analisa data sampai pembuatan laporan, sehingga terselesaikannya penelitian ini pada bulan Juli.

Penelitian ini berlokasi di SMK yang beralamat di Jl. Baron Km.19 Kemandang Tanjungsari Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMK tersebut

menyediakan data dokumentasi siswa jurusan Nautika Kapal Penangkap Ikan, Teknika Kapal Penangkap Ikan, Agribisnis Perikanan Air Tawar, Agribisnis Pengelolaan Hasil Perikanan berupa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari proses pengumpulan data, diperoleh ada 70 siswa kelas X SMK Kelautan yang mengisi kuesioner dalam penelitian ini dan datanya berhasil untuk dianalisis. Penyebaran kuesioner penelitian dilakukan oleh guru BK SMK Kelautan. Setelah data terkumpul, kemudian peneliti melakukan analisis aitem untuk memperoleh aitem-aitem yang berkualitas sebagai alat ukur dengan membuang aitem yang tidak memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Pengujian reliabilitas skala dalam penelitian ini melalui prosedur analisis aitem dengan melihat alpha croanbach dan batas kritis.

Ada 3 alat ukur yang dianalisis, yaitu alat ukur untuk mengetahui konseling kelompok, tingkat stres akademik dan school well being.

Hasil analisis reliabilitas yang diperoleh setelah melakukan pengujian kepada 70 siswa kelas X SMK Kelautan. Pada skala Konseling Kelompok reliabilitas sebesar 0,905, Skala Tingkat Stres Akademik memperoleh reliabilitas sebesar 0.898 dan Skala School Well Being memperoleh reliabilitas sebesar 0.850. Hasil analisis reliabilitas dinyatakan reliabel setelah diperoleh dari hasil melakukan reduksi hingga butiran item yang digunakan menunjukkan angka validitas melebihi 0.30 dan dinyatakan bahwa aitem-aitem tersebut mampu mengukur variabel yang akan diukur.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa ada 70 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata dalam menggunakan konseling kelompok pada siswa adalah 44.619, dengan standar deviasi 4.39, nilai minimum 37 dan nilai maksimum 56. Rerata tingkat stres akademik siswa adalah 20.070, dengan standar deviasi 3.93, nilai minimum 10 dan nilai maksimum 35. Sedangkan rerata school well being adalah 124.169, dengan standar deviasi 8.56, nilai minimum 112 dan nilai maksimum 151.

Berikut disampaikan data terkait kategorisasi hasil penelitian dari ketiga variabel pengukuran yaitu konseling kelompok, tingkat stress akademik, school well being. Pada variabel konseling kelompok ada 17 subjek yang termasuk kategori sangat tinggi dengan prosentase sebesar 24.28% dan 51 subjek yang termasuk kategori tinggi dengan prosentase sebesar 72.85%, sedangkan 2 subjek termasuk kategori sedang dan tidak ada subjek yang termasuk kategori rendah. Selain itu, dengan melihat rerata konseling kelompok sebesar 44.619, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat konseling kelompok termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa meskipun berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan atau keterbatasan, namun para siswa mempunyai scholl well being yang baik.

Pada variabel tingkat stres akademik, dapat dilihat bahwa ada 55 subjek yang termasuk kategori rendah atau 78,57%, ada 11 subjek yang termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 15.71%, sebanyak 3 subjek atau 4,28% termasuk kategori tinggi, dan ada 1 orang

subjek yang termasuk kategori sangat tinggi dengan prosentase sebesar 1.42%. Dengan melihat kategorisasi tersebut dan rerata tingkat stres akademik siswa yaitu sebesar 20.07, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik adalah Rendah. Hal ini berarti bahwa meskipun para siswa kelas X SMK Kelautan di masa pandemi dan memiliki keterbatasan dalam hampir segala bidang, para siswa tetap mampu mengelola tingkat stres akademik sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar.

Pada variabel *school well being*, diketahui tidak ada subjek yang berada pada kategorisasi rendah, ada 6 subjek atau 8,57% pada kategori sedang, sedangkan 57 subjek atau 81,42% pada kategori tinggi dan sebanyak 7 subjek dengan prosentase 10% berada pada kategori sangat tinggi. Ditunjang dengan nilai rerata sebesar 124.169, maka dapat disimpulkan tingkat *school well being* pada siswa kelas X SMK Kelautan adalah tinggi. Hal ini berarti meskipun berada dalam situasi yang serba tidak menentu atau penuh dengan ketidakpastian dengan adanya *pandemic covid-19*, para siswa mampu menyesuaikan diri dan *school well being* dengan baik.

Metode analisa data yang digunakan adalah teknik analisis regresi dengan program SPSS for Windows releas 16.0. Analisis regresi digunakan untuk melakukan prediksi bagaimana perubahan nilai variabel tergantung bila nilai variabel bebas dinaikkan atau diturunkan nilainya atau dimanipulasi (Sugiyono, 2016). Ada 2 hipotesis dalam penelitian ini yang dapat digambarkan sebagai berikut:

Hipotesis yang pertama yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik

dengan *school well being* pada siswa kelas X SMK Kelautan (Tingkat stres akademik berpengaruh langsung terhadap *school well being*). Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh (melemahkan atau memperkuat) variabel moderator konseling kelompok terhadap hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* pada siswa kelas X SMK Kelautan (Tingkat stres akademik berpengaruh terhadap *school well being* dimoderasi oleh konseling kelompok).

Pengujian hipotesis 1 yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan konseling kelompok, menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis regresi sederhana, menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dapat dikatakan tingkat stres akademik memberikan pengaruh terhadap *school well being* yang ditunjukkan dengan taraf signifikansi sebesar 0.000. Angka koefisien regresi menunjukkan angka sebesar -1.104 yang artinya setiap penambahan 1 nilai tingkat stres akademik, maka nilai *school well being* turun sebesar 1.104.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik memberikan pengaruh terhadap *school well being*. Oleh karena itu, hipotesis 1 pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *school well being* diterima. Hubungan yang ada bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik maka *school well being* semakin menurun (rendah), begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka *school well being* semakin tinggi.

Hipotesis kedua menguji terkait konseling kelompok sebagai variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan school well being. Variabel konseling kelompok merupakan variabel bebas yang akan berpengaruh (memperkuat atau memperlemah) hubungan antara variabel bebas lainnya (tingkat stres akademik) terhadap variabel tergantung (school well being). Pada penelitian ini resiliensi diuji dengan menggunakan uji Moderated Regression Analysis (MRA), yang merupakan aplikasi khusus regresi berganda linear dimana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi atau perkalian dua atau lebih variabel independen Menurut Sugiyono (Liana, 2009). Berikut hasil pengolahan data dengan program SPSS 16.

Nilai Adjusted R Square (R<sup>2</sup>) sebesar 0,529, artinya sebesar 52,9% variasi school well being dapat dijelaskan oleh variabel bebas tingkat stres akademik, dan variabel moderate\_1 (perkalian antara tingkat stres akademik dengan konseling kelompok). Sisanya (100%-52,9%=47,1%) dijelaskan oleh sebab-sebab lain di luar model.

Uji Anova atau F Test menghasilkan nilai F hitung sebesar 27.228 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi school well being (variabel tergantung). Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat stres akademik, konseling kelompok dan variabel moderate\_1 secara bersama-sama berpengaruh terhadap school well being.

Setelah diketahui bahwa secara bersamaan tingkat stres akademik, konseling kelompok dan variabel

moderate\_1 mempengaruhi school well being, maka dilakukan uji signifikansi parameter individual (Uji t Statistik). Variabel tingkat stres akademik memberikan nilai koefisien parameter sebesar -1.095 dengan tingkat signifikansi 0.610 ( $p > 0,05$ ). Variabel resiliensi memberikan nilai koefisien parameter sebesar 0.983 dengan tingkat signifikansi 0.240 ( $p > 0,05$ ). Variabel moderate\_1 memberikan nilai koefisien parameter sebesar 0.005 dengan tingkat signifikansi 0,904 ( $p > 0,05$ ). Variabel moderate\_1 yang merupakan interaksi antara tingkat stres akademik dan konseling kelompok ternyata menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bukanlah variabel moderating, sebab interaksi yang diberikan memberikan pengaruh yang tidak signifikan, sehingga hipotesa bahwa konseling kelompok sebagai variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan school well being adalah ditolak.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis pertama (H1) yaitu ada hubungan negatif dan signifikan antara variabel tingkat stres akademik dengan school well being, yang ditunjukkan dengan koefisien regresi sebesar -1.104 dan signifikansi regresi sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ). Mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin tinggi school well being, begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah school well being bagi siswa kelas X SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul di masa pandemic covid-19.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed dan

Ramzan (2013), bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan school well being. Artinya ketika stres muncul atau tinggi akan memberikan efek pada school well being seorang siswa (SWB menjadi menurun atau rendah). Begitu juga sebaliknya stres akademik rendah akan meningkatkan school well being seorang siswa. Ditunjang juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2014), bahwa stabilitas emosi dan ambisi merupakan dua kepribadian dasar yang dapat menjadi prediksi untuk melihat school well being di sekolah. Dimana seseorang yang memiliki stabilitas emosi tinggi akan tahu cara beradaptasi dalam merespon lingkungan, sehingga mampu menghadapi perubahan yang ada. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang dengan stabilitas emosi atau regulasi stres rendah, maka school well being rendah.

Penelitian ini serta penelitian yang dilakukan oleh kedua peneliti di atas, diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Naami et al. (2014). Penelitian ini menguji hubungan antara school well being dengan 3 variabel kepribadian yaitu self-efficacy, openness dan neuroticism. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy dan openness berpengaruh atau berhubungan positif dengan school well being. Artinya semakin tinggi kedua variabel tersebut, maka semakin tinggi juga school well being seseorang. Sedangkan untuk pengaruh atau hubungan antara neuroticism dengan school well being adalah negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah kepribadian neuroticism maka semakin tinggi school well being, dan begitu juga sebaliknya

semakin tinggi kepribadian neuroticism maka semakin rendah school well being. Menurut Furnham dan Fudge (Naami et al., 2014) *neuroticism* merefleksikan kehidupan individu yang negatif, lemah dalam mengontrol emosi yang berlebihan, tidak toleransi terhadap perasaan frustrasi dan ada perasaan iri maupun paranoid. Tambahnya juga bahwa simptom yang muncul yaitu ada rasa khawatir, takut, depresi dan kurang adanya perasaan positif.

Selanjutnya, hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis kedua dengan adanya uji interaksi variabel moderator berupa konseling kelompok, menunjukkan bahwa taraf signifikan sebesar 0.904, dalam hubungan level stres akademik dengan konseling kelompok. Taraf signifikan yang ditunjukkan lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ) dengan koefisien regresi yang rendah, dimana setiap penambahan satu nilai konseling kelompok hanya mempengaruhi penambahan nilai school well being sebesar 0.005. Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well being dimana konseling kelompok bertindak sebagai variabel moderator, pada penelitian ini ditolak. Hal ini dikarenakan dari hasil uji interaksi tidak ditemukan angka signifikansi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok tidak menjadi variabel moderator dalam hubungan tingkat stres akademik dengan school well being. Artinya ada variabel lain, baik satu maupun beberapa sebagai variabel moderator, yang dapat memperkuat dan atau memperlemah hubungan kedua variabel tersebut.

Hasil dari pengujian hipotesis kedua ini sejalan dengan penelitian yang



dilakukan oleh Susanty dan Helmiatin (2017), menyatakan bahwa tingkat stres akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan school well being pada siswa. Meskipun siswa memiliki stres akademik tinggi tetapi tidak membuat school well being menurun. Namun, tingkat stres seseorang dan stres akademik memiliki korelasi atau pengaruh. Penelitian yang dilakukan oleh Park dan Park (2019) menyatakan bahwa ada 4 hal yang mempengaruhi school well being yaitu faktor individual, tugas, kelompok dan organisasi. Faktor individual termasuk kepribadian, sikap, keterampilan, pengetahuan, pengalaman, biodata, self-efficacy, orientasi tujuan pembelajaran, dan kemampuan kepemimpinan. Ditunjang juga dengan penelitian dari Diamantidis dan Chatzoglou (2019) yang menyatakan bahwa ada 3 faktor yang berpengaruh pada school well being seseorang yaitu faktor lingkungan, tugas dan individu atau seseorang itu sendiri. Faktor lingkungan terdiri dari dukungan teman, budaya sekolah, iklim sekolah, dan dinamika lingkungan sekolah. Faktor tugas terdiri dari lingkungan sekolah (deskripsi tugas, prosedur dan lainnya), komunikasi antar teman, otonomi anggota atau kelompok dalam pertemanan. Sedangkan faktor individu terdiri dari sikap proaktif, kemampuan beradaptasi, motivasi internal, komitmen, keterampilan yang fleksibel dan level keterampilan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima yaitu ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well being pada siswa SMK

Kelautan Kabupaten Gunungkidul di masa pandemic covid-19. Hubungan bersifat negatif, artinya ketika tingkat stres akademik tinggi maka school well being rendah (menurun), begitu juga sebaliknya apabila tingkat stres akademik rendah maka school well being akan meningkat atau tinggi. Sedangkan hipotesis 2 penelitian ini ditolak yaitu konseling kelompok sebagai variabel moderator dapat mempengaruhi hubungan antara tingkat stres akademik dengan school well being. Artinya, konseling kelompok bukanlah sebagai variabel moderator yang dapat melemahkan atau memperkuat hubungan tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agnitori, A. (2013). *Stres and Student*. Hillsborough ST: Lulu Publication.
- Amalia, A. (2019). Hubungan antara Emotional Well Being dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kebidanan. Skripsi (tidak diterbitkan).
- Ardini, F.M., Setyowati, A., Fauziah, M., (2020). Konseling Kelompok Eksistensial Untuk Meningkatkan Sense of School Belonging pada Siswa SMK se-Kota Yogyakarta. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Vol.4, No.2. <https://doi.org/10.30653/001.202042.140>
- Darmansyah., Rufaidah, A., Nisa, A. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penyintas Covid-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Keislaman*. Vol. 3, No. 1. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.931>
- Ekawati, Y.N., Saputra, N.E. (2021). School Well Siswa Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. Vol.10, No. 2. September. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/416-848-1-PB.pdf>
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi\\_COVID-19\\_di\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19_di_Indonesia). (2020). diunduh tanggal 28 Juli.
- Kaedati, S. H., Zen, E.F., Fauzan, L. (2021). Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Untuk

- Mengatasi Masalah Psychological Well Being Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*. Vol. 1, No. 5. <https://doi.org/10.17977/umo65vii52021p401-409>
- Konu, A. R. (2013). Well-being in school: A conceptual model. *Health Education Research*, 17, 79-87. doi: 10.1093/heapro/17.1.79.
- Nada, R.K. (2022). Implementasi School Well Being Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Sekolah Inklusi Sekolahku My School Yogyakarta). Vol. 2, No. 1. Agustus. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/416-848-1-PB.pdf
- Nisfian, N., & Yuni, K. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Desember, 165 - 166.
- Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Prayitno. (2016). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Purnamasari, V., Maulia, D. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Terhadap Resolusi Konflik Siswa. *Jurnal Empati Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6, No. 1. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i1.4127>
- Safithry, E.A., Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Managemen Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *IJurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.4, No.2, Februari, 33-41.
- Setianingsih, E.S., Sutoyo, A., Purwanto, E. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 3, No. 2. November. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/4610-Article%20Text-9563-1-10-20150203.pdf
- Sun, J. D.-Y.-q. (2012). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Tyas, W., C & Savira, S.I., (2017). Hubungan antara Coping Stres dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4. (2), 1-6.
- Wiks, S. (2016). Resillience and academic stress: the moderatibg impact of social support among social work student. 9(2), 106