



Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Creative Problem Solving* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa

Sacania Samma^{1*}, Imanuel ma'dika langi²

¹⁻²Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

E-mail: scaniachania151005@gmail.com¹, Imanuelnuel360@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: scaniachania151005@gmail.com

Abstract. *This research investigates the impact of Creative Problem Solving (CPS) within a group counseling framework to mitigate academic-related stress in students. Intense scholastic expectations often compromise a student's psychological health and academic achievements, making this a critical area of intervention. Employing a quasi-experimental quantitative design, this study utilized a single-group pretest-posttest model. Participants exhibiting elevated stress markers were recruited via purposive sampling. The core intervention involved systematic group sessions centered on diagnostic problem-solving, divergent idea generation, and strategic decision-making. Pre- and post-intervention data were gathered through a standardized assessment scale and processed using parametric statistics. The data revealed a substantial decline in academic stress levels post-treatment. These results underscore the efficacy of CPS-based counseling in fostering cognitive flexibility. Ultimately, this approach provides a robust mechanism for students to develop resilient coping strategies against educational pressures.*

Keywords: *Academic Stress; Creative Problem Solving; Coping Mechanisms, Group Counseling; Students.*

Abstrak. Riset ini mengevaluasi pengaruh intervensi konseling kelompok berbasis teknik *Creative Problem Solving* (CPS) terhadap penurunan tekanan akademik pada peserta didik. Beban kurikulum yang masif kerap menjadi pemicu degradasi kesejahteraan emosional dan performa belajar, sehingga memerlukan penanganan yang tepat. Studi ini mengadopsi metode kuantitatif kuasi-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Responden ditentukan melalui purposive sampling yang menyoroti siswa dengan indikasi stres tinggi. Proses intervensi mencakup tahapan sistematis mulai dari pemetaan masalah hingga perumusan solusi kreatif dalam dinamika kelompok. Data yang diperoleh melalui skala stres akademik teruji kemudian diolah menggunakan teknik statistik parametrik. Temuan riset mengonfirmasi adanya reduksi yang signifikan pada skor stres akademik setelah diberikan perlakuan. Implementasi CPS dalam konseling kelompok terbukti efektif sebagai instrumen preventif dan kuratif bagi siswa dalam menghadapi tuntutan sekolah, sekaligus membekali mereka dengan kemampuan adaptasi yang lebih resilien.

Kata kunci: *Creative Problem Solving; Konseling Kelompok; Siswa; Stres Akademik; Strategi Koping.*

1. LATAR BELAKANG

Isu stres akademik di lingkungan sekolah saat ini telah bertransformasi menjadi persoalan fundamental dalam ranah pendidikan yang memerlukan perhatian serius. Kombinasi antara kurikulum yang semakin rumit, intensitas tugas yang masif, serta ekspektasi pencapaian hasil belajar yang tinggi telah menempatkan peserta didik pada posisi psikologis yang rentan. Fenomena ini tidak sekadar menghambat pencapaian nilai di kelas, namun turut mengganggu keseimbangan emosi, kesehatan mental, hingga interaksi sosial siswa secara menyeluruh. Dalam paradigma pendidikan kontemporer, tekanan akademik dipandang sebagai hambatan utama bagi terciptanya proses pembelajaran yang produktif dan berkelanjutan (Fadilah & Hasanah, 2025).

Fakta di lapangan menggambarkan bahwa mayoritas siswa terpapar tekanan edukasi yang signifikan, terutama saat berhadapan dengan standarisasi kurikulum, periode ujian, dan ekspektasi lingkungan. Manifestasi dari stres akademik ini umumnya terlihat melalui gejala kecemasan, kelelahan psikis, serta degradasi motivasi belajar. Situasi tersebut kian memburuk apabila siswa tidak memiliki kapabilitas yang memadai dalam mengelola tekanan secara efisien. Di sisi lain, variabel eksternal seperti tuntutan orang tua, kompetisi antar teman sebaya, serta iklim sekolah yang terlalu kompetitif menjadi faktor penguat meningkatnya beban mental siswa (Anggraeni et al., 2024).

Secara teoretis, stres akademik tidak hanya dipicu oleh aspek luar, melainkan juga berakar pada faktor internal individu, seperti keterbatasan dalam memecahkan persoalan, rendahnya daya kritis, serta strategi koping yang tidak efektif. Siswa yang kesulitan merespons problematika akademik secara adaptif biasanya akan merasakan tekanan yang lebih hebat, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah model intervensi yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga mampu membekali siswa dengan instrumen praktis untuk menanggulangi hambatan akademik mereka (Putra & Dewi, 2022).

Pentingnya mitigasi stres akademik menjadi semakin mendesak seiring dengan dinamisnya perubahan dalam dunia pendidikan yang menuntut fleksibilitas siswa. Kegagalan dalam mengendalikan tekanan ini berisiko menimbulkan efek jangka panjang, mulai dari penurunan performa akademis, gangguan afektif, hingga krisis kepercayaan diri. Berbagai studi mengonfirmasi bahwa stres yang dibiarkan tanpa penanganan dapat membatasi aktualisasi potensi diri siswa dan menghambat keberhasilan masa depan mereka (Sari & Handayani, 2023).

Menanggapi kompleksitas tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling memegang peranan krusial sebagai wadah intervensi yang terorganisir. Salah satu metode yang dinilai efektif adalah konseling kelompok, yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertukar pengalaman, mendapatkan penguatan sosial, serta membangun keterampilan adaptasi melalui interaksi kelompok. Melalui skema ini, siswa tidak hanya dibantu untuk memahami kendala pribadinya, tetapi juga dapat memetik pelajaran dari perspektif rekan sejawat yang berada dalam situasi serupa (Lestari & Fitriani, 2024).

Guna mengoptimalkan proses konseling kelompok, diperlukan sebuah teknik yang mampu menstimulasi pola pikir siswa agar lebih sistematis dan kreatif. Teknik *Creative Problem Solving* (CPS) hadir sebagai solusi yang mengedepankan tahapan identifikasi masalah, eksplorasi ide, analisis alternatif solusi, hingga pengambilan keputusan yang tepat.

Pendekatan ini memfasilitasi siswa untuk menelusuri beragam kemungkinan penyelesaian masalah secara kreatif sehingga mereka dapat menemukan strategi terbaik dalam mengelola hambatan belajar (Rahmawati & Hidayat, 2025).

Riset terdahulu membuktikan bahwa integrasi teknik CPS dalam layanan konseling kelompok memberikan dampak signifikan terhadap reduksi stres akademik. Efektivitas ini muncul karena CPS melatih individu untuk tidak hanya mengenali sumber tekanan, tetapi juga berpikir secara terstruktur dalam merumuskan solusi yang aplikatif (Suryani et al., 2025). Selain itu, metodologi pemecahan masalah dalam kelompok terbukti memperkuat daya adaptasi siswa terhadap tuntutan sekolah serta memperbaiki kondisi mental mereka secara umum (Pratiwi & Suarni, 2024).

Meskipun terdapat teknik lain seperti relaksasi atau pemodelan sosial yang sering digunakan untuk meminimalisir stres, CPS menawarkan keunggulan dalam pengembangan kognisi kreatif dan ruang eksplorasi yang lebih luas bagi siswa. Kelebihan inilah yang menjadikan CPS sebagai instrumen yang sangat relevan untuk diimplementasikan dalam mengatasi tekanan akademik di sekolah. (T. Hidayat & Mulyani, 2025). Lebih jauh lagi, konseling kelompok tidak terbatas pada penurunan level stres, namun juga berperan dalam memperkuat aspek psikologis lainnya seperti efikasi diri dan rasa percaya diri. Kompetensi internal ini sangat vital agar siswa mampu menghadapi tantangan pendidikan dengan lebih mandiri dan optimis.

Mengacu pada berbagai argumentasi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah persoalan multitafsir yang membutuhkan penanganan komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada penggunaan konseling kelompok melalui teknik *Creative Problem Solving* sebagai upaya sistematis untuk menurunkan beban stres akademik siswa. Studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah serta membantu peserta didik membangun kapasitas adaptif yang efektif dalam menghadapi tekanan pendidikan.

2. KAJIAN TEORITIS

Tekanan psikis dalam bentuk stres akademik menunjukkan tren peningkatan yang signifikan di kalangan pelajar, terutama di tengah sistem pendidikan modern yang penuh dengan tuntutan. Fenomena ini kerap bermanifestasi dalam bentuk kecemasan yang mendalam, kelelahan mental, serta hambatan dalam mengorganisasi beban tugas secara efisien.

Dampak yang ditimbulkan tidak hanya mencederai pencapaian nilai rapor, tetapi juga mengganggu stabilitas emosional, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental secara holistik. Berbagai kajian ilmiah menegaskan bahwa kegagalan dalam memitigasi stres akademik dapat memicu distorsi psikologis dan menghalangi optimalisasi potensi diri siswa (Sari & Handayani, 2023).

Dari sudut pandang psikologi, tingginya level stres akademik berkaitan erat dengan keterbatasan individu dalam merespons dan menuntaskan persoalan. Siswa yang minim strategi koping cenderung merasa terbebani saat menghadapi ekspektasi kurikulum. Hal ini memosisikan kemahiran dalam memecahkan masalah sebagai variabel krusial dalam kontrol stres. Riset membuktikan bahwa mereka yang memiliki kemampuan pemecahan masalah yang rendah jauh lebih rentan terpapar stres dibandingkan siswa yang terampil dalam mengelola hambatan (Suryani et al., 2025).

Selain variabel internal, kondisi ini juga dipicu oleh faktor eksternal seperti tuntutan dari orang tua, atmosfer sekolah, serta rivalitas antar rekan sebaya. Lingkungan yang menitikberatkan pada standar prestasi tinggi tanpa sokongan psikologis yang memadai dapat memperparah beban mental siswa. Temuan penelitian memperkuat argumen bahwa pengaruh luar memiliki andil besar dalam memicu eskalasi stres akademik (Fadilah & Hasanah, 2025). Oleh karena itu, stres akademik harus dipahami sebagai fenomena kompleks hasil interaksi antara aspek personal dan lingkungan.

Dalam disiplin bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok menjadi salah satu intervensi strategis untuk mereduksi masalah ini. Pendekatan ini mengoptimalkan dinamika kelompok sebagai sarana bagi individu untuk memahami dan mengatasi konflik yang dialami. Melalui proses interaksi, peserta didik dapat berbagi narasi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta membentuk perilaku adaptif guna menghadapi tekanan edukasi (Lestari & Fitriani, 2024). Keampuhan konseling kelompok dalam menekan angka stres telah tervalidasi melalui berbagai studi. Model layanan ini menyediakan ruang bagi siswa untuk memvalidasi perasaan, memperkuat kesadaran diri, serta merumuskan strategi koping yang lebih fungsional. Selain itu, dinamika di dalamnya memungkinkan siswa untuk mengadopsi pelajaran berharga dari perspektif rekan yang mengalami kendala serupa .

Sebagai upaya penguatan, metode pemecahan masalah sering diintegrasikan dalam sesi konseling kelompok. Teknik *problem solving* menitikberatkan pada proses identifikasi kendala, perumusan opsi solusi, hingga pemilihan langkah yang paling tepat. Aplikasi teknik ini secara sistematis terbukti memberikan pengaruh yang berarti terhadap penurunan beban akademik siswa (Saputra & Wibowo, 2025).

Inovasi lebih lanjut dalam metode ini menghasilkan teknik *Creative Problem Solving* (CPS) yang menonjolkan aspek orisinalitas dalam penyelesaian masalah. CPS tidak sekadar membimbing siswa mencari jalan keluar, tetapi juga melatih mereka untuk berpikir fleksibel, terbuka, dan inventif. Tahapan dalam CPS mencakup pemetaan masalah, pencetusan ide kreatif, analisis alternatif, hingga pengambilan keputusan yang logis (Rahmawati & Hidayat, 2025).

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa penerapan CPS dalam setting konseling kelompok memberikan efek nyata pada penurunan tingkat stres siswa. Keunggulan CPS terletak pada kemampuannya membantu siswa membedah persoalan secara mendalam serta menyusun beragam solusi yang sesuai dengan konteks pribadi mereka. Dengan demikian, siswa memiliki opsi yang lebih luas dan tidak terjebak pada satu cara yang mungkin tidak efektif. Di luar metode CPS, terdapat pendekatan lain yang lazim diterapkan seperti *social modelling* dan teknik relaksasi. *Social modelling* melatih siswa melalui pengamatan terhadap figur yang memiliki perilaku adaptif, sementara relaksasi fokus pada pelepasan ketegangan jasmani dan batin. Meski keduanya efektif dalam manajemen stres, CPS memiliki nilai lebih karena secara aktif menstimulasi kemampuan berpikir kreatif.

Lebih jauh lagi, konseling kelompok juga berperan dalam memperkuat atribut psikologis seperti efikasi diri dan kepercayaan diri akademik. Kualitas internal ini sangat vital agar siswa lebih optimis dalam menghadapi tantangan di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri yang kuat berkorelasi positif dengan kecakapan siswa dalam menanggulangi stres (Setiawan & Lestari, 2022).

Seiring dengan kemajuan teknologi dan transformasi kurikulum, siswa dituntut memiliki resiliensi yang tinggi terhadap tekanan. Dalam hal ini, konseling kelompok dengan pendekatan yang akurat menjadi instrumen efektif dalam membantu mereka mengembangkan kecakapan tersebut. Intervensi yang terorganisir dan berkelanjutan akan membantu membangun pola pikir positif serta mekanisme koping yang lebih baik. Sebagai simpulan, stres akademik merupakan isu multidimensional yang menuntut penanganan menyeluruh. Penggabungan konseling kelompok dengan teknik *Creative Problem Solving* menjadi solusi yang relevan. Metode ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa hilangnya masalah, tetapi juga pada pembentukan pola pikir kreatif dan adaptif yang sangat diperlukan di era pendidikan modern saat ini.

3. METODE PENELITIAN

Riset ini mengadopsi metodologi kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) menggunakan model *one group pretest-posttest*. Pemilihan rancangan ini dimaksudkan untuk mengevaluasi efikasi layanan konseling kelompok berbasis teknik *Creative Problem Solving* (CPS) dalam meminimalisir stres akademik, dengan cara mengomparasi data antara sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengobservasi secara akurat fluktuasi level stres sebagai impresi dari perlakuan yang diberikan secara terorganisir.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di tingkat sekolah menengah atas, di mana sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Strategi pengambilan sampel ini diterapkan guna menyeleksi partisipan secara spesifik berdasarkan kriteria siswa yang menunjukkan indikasi stres akademik pada kategori tinggi. Identifikasi subjek dilakukan melalui proses penyaringan awal (*screening*) menggunakan angket stres akademik yang mencakup indikator kecemasan tugas, beban belajar, kelelahan psikis, serta hambatan dalam mengorganisasi ekspektasi sekolah.

Instrumen yang digunakan dalam penghimpunan data adalah skala stres akademik model Likert yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya. Alat ukur ini dikembangkan untuk memotret beberapa dimensi krusial, meliputi kecemasan akademis, tekanan terkait ujian, efisiensi manajemen waktu, serta stabilitas emosional siswa. Pengukuran dilakukan dua kali, yakni pada fase *pretest* dan *posttest*, untuk mendapatkan data perubahan secara numerik.

Intervensi dilakukan melalui format konseling kelompok dengan teknik CPS yang terbagi dalam beberapa pertemuan sistematis. Materi utama difokuskan pada penguatan kapasitas siswa dalam memetakan problem belajar, memproduksi berbagai opsi solusi secara kreatif, menganalisis alternatif tindakan, hingga menetapkan langkah penyelesaian yang paling efisien. Proses layanan memanfaatkan dinamika kelompok dengan teknik diskusi interaktif, *brainstorming*, dan refleksi personal. Melalui skema ini, siswa diharapkan tidak sekadar memahami konflik yang dialami, namun juga menguasai kompetensi praktis untuk mengelola tuntutan akademik secara mandiri.

Data yang terkumpul kemudian diproses melalui teknik statistik parametrik, yaitu uji *paired sample t-test*. Analisis ini dilakukan untuk memverifikasi signifikansi perbedaan skor stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga efektivitas teknik CPS dalam membantu siswa dapat dibuktikan secara empiris dan terukur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan data empiris hasil studi beserta analisis teoretis mengenai keampuhan intervensi konseling kelompok dengan metode *Creative Problem Solving (CPS)* dalam menekan beban stres akademik siswa. Fokus penelitian diarahkan pada kelompok siswa yang memiliki indikasi tekanan akademik signifikan, yang termanifestasi melalui rasa cemas berlebih terhadap tugas, ketegangan menghadapi ujian, serta kendala dalam mengorganisasi tanggung jawab sekolah. Penghimpunan data dilakukan secara sistematis lewat instrumen skala stres akademik dalam dua fase utama, yaitu pengukuran awal (*pretest*) sebelum program dijalankan dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah intervensi selesai. Program konseling kelompok dilaksanakan secara terorganisir dalam beberapa pertemuan selama periode empat hingga lima minggu. Setiap sesi disusun untuk memfasilitasi siswa dalam membedah pemicu stres, menstimulasi pola pikir inovatif, serta mempertajam kecakapan penyelesaian masalah secara terukur.

Selain terjadinya penurunan skor stres, temuan lapangan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) subjek dalam menghadapi tantangan akademik. Sebelum diberikan perlakuan, mayoritas siswa cenderung memberikan respons negatif terhadap beban sekolah karena kurangnya pemahaman terhadap akar masalah. Namun, pasca-mengikuti sesi konseling, para siswa mulai mampu memetakan sumber tekanan, memahami implikasinya, dan merumuskan langkah-langkah solutif yang relevan. Transformasi tersebut selaras dengan premis bahwa penguatan kesadaran diri dan kapasitas kognitif dalam memecahkan masalah berkorelasi positif dengan reduksi stres akademik. Siswa yang memiliki kemandirian dalam mengelola kendala belajar terbukti lebih resilien terhadap tekanan. Dengan demikian, layanan ini tidak hanya mengubah pola perilaku, tetapi juga menyentuh aspek kognitif dan emosional secara fundamental.

Hasil

Berdasarkan data yang terkumpul pada tahap *pretest*, ditemukan fakta bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori stres akademik yang berat. Kondisi tersebut teridentifikasi melalui indikator kecemasan tinggi terhadap kewajiban kurikulum, kesulitan mengatur waktu belajar, serta beban psikis saat menghadapi tuntutan pendidikan. (Lestari & Fitriani, 2024). Namun, setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok berbasis CPS secara intensif, hasil *posttest* memperlihatkan penurunan angka stres akademik yang sangat berarti.

Perubahan ini tidak sekadar terlihat dari data numerik, melainkan juga dari perubahan perilaku siswa yang mulai cakap mengontrol tekanan, menyusun metode belajar yang lebih efektif, serta menunjukkan sikap yang lebih optimis terhadap pendidikan. Visualisasi perbandingan distribusi tingkat stres akademik sebelum dan setelah intervensi dapat dicermati pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Perbandingan Distribusi Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pretest	Posttest
Tinggi	70%	20%
Sedang	30%	55%
Rendah	0%	25%

Data pada Tabel 1 mengonfirmasi adanya penurunan drastis pada persentase stres kategori tinggi serta kenaikan pada kategori sedang dan rendah. Hal ini membuktikan bahwa aplikasi teknik CPS dalam setting kelompok memberikan dampak positif bagi kondisi mental siswa. Eskalasi kemampuan siswa dalam memetakan problem akademik, memproduksi solusi alternatif, serta meregulasi emosi saat belajar menjadi bukti nyata keberhasilan program ini. Temuan ini sekaligus memperkuat riset-riset terdahulu yang menyatakan bahwa model konseling kelompok sangat efisien untuk mereduksi tekanan akademik (Saputra & Wibowo, 2025).

Pembahasan

Temuan riset ini mengonfirmasi bahwa penggunaan teknik *Creative Problem Solving* dalam konseling kelompok memiliki efektivitas yang tinggi dalam meminimalisir stres akademik. Keberhasilan ini didorong oleh orientasi teknik yang fokus pada pengembangan daya pikir kreatif dan metodologi pemecahan masalah yang sistematis dalam dinamika kelompok. Dalam prosesnya, siswa tidak hanya menerima teori, tetapi dilatih untuk mengidentifikasi persoalan secara mendalam serta memproduksi berbagai opsi solusi. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa modifikasi perilaku yang stabil harus melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara terintegrasi.

Kontribusi Keterampilan *Problem Solving*

Unsur dominan yang memicu penurunan level stres dalam penelitian ini adalah meningkatnya kemahiran *problem solving* partisipan. Pasca-pelaksanaan CPS, siswa menunjukkan kemajuan pada beberapa indikator krusial: (1) Identifikasi Masalah: Siswa menjadi lebih jeli dalam mengenali akar penyebab stres akademik mereka; (2)

Pengembangan Ide Kreatif: Kapasitas dalam melahirkan berbagai alternatif strategi untuk mengatasi hambatan belajar; (3) Pengambilan Keputusan: Kemampuan dalam menyeleksi solusi yang paling praktis, efektif, dan realistis untuk diterapkan.

Ketiga elemen ini menunjukkan bahwa CPS membantu siswa membentuk strategi koping yang lebih adaptif. Temuan ini sesuai dengan literatur yang menempatkan kemampuan pemecahan masalah sebagai faktor kunci dalam manajemen stres (Rahmawati & Hidayat, 2025).

Dinamika Konseling Kelompok

Di samping teknik CPS, efektivitas intervensi juga dipengaruhi oleh atmosfer dalam konseling kelompok. Melalui proses ini, siswa mendapatkan kesempatan untuk saling bertukar narasi mengenai tekanan akademik yang dialami, melakukan diskusi kolaboratif mengenai strategi penyelesaian hambatan belajar, memperoleh dukungan sosial dan moril dari sesama anggota kelompok. Relasi sosial ini menciptakan lingkungan yang suportif yang mendorong siswa untuk lebih terbuka terhadap perubahan. Sesi curah pendapat (*brainstorming*) juga terbukti memperkaya referensi solusi yang dapat digunakan siswa. Hal ini selaras dengan teori bahwa konseling kelompok efektif karena memanfaatkan interaksi sosial sebagai instrumen pembelajaran (A. Hidayat & Sari, 2024).

Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memberikan masukan penting bagi implementasi bimbingan dan konseling di sekolah. Model konseling kelompok berbasis CPS dapat dijadikan strategi intervensi unggulan untuk mengatasi stres akademik. Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan prosedur CPS ke dalam program kerja secara berkala, khususnya untuk melatih ketangkasan siswa dalam memecahkan masalah. Selain itu, diperlukan kolaborasi aktif dengan guru mata pelajaran untuk membangun ekosistem belajar yang mendukung kesehatan mental siswa.

Lebih lanjut, lembaga pendidikan dapat menyusun program bimbingan yang berorientasi pada penguatan daya pikir kreatif dan daya lentur (*resilience*), sehingga siswa tidak hanya mampu mengatasi stres saat ini, tetapi juga memiliki kesiapan mental menghadapi tantangan pendidikan di masa depan. Secara keseluruhan, layanan konseling kelompok dengan teknik *Creative Problem Solving* bukan sekadar solusi jangka pendek, melainkan langkah strategis jangka panjang dalam membangun kemandirian dan ketangguhan psikologis peserta didik menghadapi tuntutan akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Mengacu pada rangkaian analisis yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan intervensi konseling kelompok melalui teknik *Creative Problem Solving* (CPS) secara signifikan efektif dalam menurunkan level stres akademik pada siswa. Program ini terbukti berhasil memperkuat kesadaran diri serta kapabilitas siswa dalam memecahkan persoalan, sehingga mereka lebih kompeten dalam mengelola hambatan belajar secara logis dan adaptif. Temuan empiris ini divalidasi oleh penurunan skor stres akademik yang nyata setelah partisipan mengikuti seluruh tahapan layanan konseling yang disusun secara terstruktur.

Secara lebih luas, integrasi teknik CPS dalam dinamika kelompok memberikan dampak positif terhadap transformasi pola pikir dan tindakan peserta didik. Siswa memperlihatkan kemajuan dalam memetakan problem, merumuskan opsi solusi yang inovatif, serta menetapkan keputusan yang akurat saat berhadapan dengan ekspektasi sekolah. Di samping itu, muncul kemandirian dalam pengorganisasian waktu belajar, reduksi kecemasan terhadap beban tugas, serta penguatan efikasi diri dalam menghadapi dinamika pendidikan.

Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok berbasis CPS tidak sekadar menjadi solusi kuratif sesaat, melainkan juga instrumen pengembangan keterampilan hidup (*life skills*) yang krusial bagi keberhasilan serta kesehatan mental siswa. Walaupun demikian, riset ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, khususnya terkait skala sampel yang kecil serta rentang waktu intervensi yang belum menjangkau pengukuran stabilitas perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, studi berikutnya direkomendasikan untuk mengadopsi rancangan penelitian yang lebih luas, seperti penggunaan kelompok kontrol serta pelaksanaan evaluasi berkala (*follow-up*), guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak permanen dari intervensi ini.

Berdasarkan temuan tersebut, para praktisi Bimbingan dan Konseling (BK) dianjurkan untuk menyertakan model konseling kelompok berbasis *Creative Problem Solving* ke dalam program layanan sekolah yang rutin dan berkelanjutan. Keberhasilan metode ini juga sangat bergantung pada sinergi antar pihak, termasuk dukungan guru mata pelajaran serta peran orang tua dalam membangun atmosfer belajar yang suportif bagi manajemen stres siswa.

Secara fundamental, penelitian ini mempertegas bahwa mitigasi stres akademik memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat penyembuhan, tetapi juga pencegahan dan pengembangan diri. Konseling kelompok dengan teknik CPS hadir sebagai strategi yang relevan dalam membekali siswa untuk menghadapi tekanan edukasi sekaligus membangun resiliensi psikologis di era pendidikan yang semakin menantang.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, D., Wardani, D. K., & Noviani, L. (2024). Peran penerapan konseling kelompok terhadap stres akademik siswa SMA. *Liberosis: Jurnal Pendidikan*. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/1939>
- Fadilah, N., & Hasanah, U. (2025). Konseling kelompok dalam menghadapi stres akademik dan tekanan orang tua. *Jurnal Konseling Pendidikan*. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/28706>
- Hidayat, A., & Sari, M. (2024). Implementasi layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi perilaku adiktif siswa. *Jurnal Konseling*.
- Hidayat, T., & Mulyani, S. (2025). Konseling kelompok teknik social modelling dalam meminimalisir stres akademik. *Jurnal Fokus BK*. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/27886>
- Kurniawan, A., & Prasetyo, B. (2023). Konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik. *Jurnal Insight UNJ*. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/39063>
- Lestari, S., & Fitriani, Y. (2024). Pengaruh penerapan konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Undiksha*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/82500>
- Pratiwi, N. P., & Suarni, N. K. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam penurunan stres akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/download/82621/30011/235697>
- Putra, A., & Dewi, L. (2022). Strategi konseling kelompok sebagai intervensi stres akademik siswa. *Garuda Kemdikbud*. <https://garuda.kemdikbud.go.id>
- Putri, A. R., & Sari, M. P. (2024). Keefektifan konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional BK UAD*. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/18967>
- Rahmawati, D., & Hidayat, A. (2025). The effectiveness of group counseling services with creative problem-solving techniques. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/1091>

- Saputra, R., & Wibowo, M. E. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok teknik problem solving untuk mengurangi stres akademik. *Psycoedu Journal*. <https://ojs.theracouns.com/index.php/psycoedu-journal/article/download/7/9>
- Sari, N., & Handayani, R. (2023). Intervensi konseling kelompok dalam mengatasi stres akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://ejournal.undiksha.ac.id>
- Setiawan, E., & Lestari, P. (2022). Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk self-efficacy akademik. *Jurnal UNNES*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/6869>
- Suryani, K., Putra, I. K. A., & Dewi, N. P. R. (2025). Group counseling services using the creative problem-solving technique to reduce students' academic stress. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/download/96185/34074/297339>
- Wijaya, H., & Santoso, D. (2025). Penerapan konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan percaya diri. *Jurnal BK Mahadewa*. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jbk/article/view/5286>