

## **Konseling Kelompok Teknik *Social Modelling* Dalam Meminimalisir Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas**

**MERI RAHMAYANTI  
2021141030**

### **ABSTRAK**

Stres akademik siswa dipengaruhi oleh banyak tuntutan-tuntutan akademik yang menyebabkan siswa merasa terbebani tidak dapat menyelesaikan tanggung jawab sebagai seseorang siswa karena faktor terjadi sebagai remaja sekaligus pelajar disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket dan dokumentasi dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan perilaku stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment. Hal ini dapat disimpulkan sebelum diberikan perlakuan di peroleh hasil *pre-test* dengan jumlah skor 269 dengan rata-rata nilai sebesar 67,2 masuk dengan kategori sedang. Kemudian dilakukan konseling kelompok *post-test* dengan jumlah skor 181 dengan nilai rata-rata sebesar 45,2 masuk kategori rendah. Hasil uji wilcoxon menunjukan Z hitung sebesar -1,826. Karena nilai Asymp. Sig(2-tailed) 0,068 lebih kecil dari 0,5 dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis ( $H_o$ ) ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh signifikan setelah diberikan konseling kelompok Teknik *Social Modelling*, yang menunjukan bahwa metode ini efektif dalam meminimalisir stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas.

**Kata kunci: Stres Akademik, Konseling Kelompok, *Social Modelling*.**