

ABSTRAK

**PENURUNAN STRES AKADEMIK MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN MEDIA SENI PADA PENGURUS ORGANISASI
DI SEKOLAH**

(Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling)

Lidia Carmelina Uni

Universitas Sanata Dharma

Yogyakarta

2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan stres akademik melalui bimbingan kelompok dengan media seni pada pengurus organisasi di SMK Negeri 3 Yogyakarta. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya stres akademik yang dialami peserta didik, khususnya peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan organisasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu menurunkan stres akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan media seni.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, refleksi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Stres Akademik yang telah diuji validitas dan memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,881. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji Paired Sample T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan stres akademik peserta didik setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan media seni. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor dari pretest sebesar 87,50 menjadi 46,60 pada posttest Siklus I, dan kembali menurun menjadi 28,90 pada posttest Siklus II. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada setiap tahap pengukuran ($p < 0,001$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan media seni dapat membantu menurunkan stres akademik pada pengurus organisasi di SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Media Seni, Stres Akademik*

ABSTRACT

***REDUCTION OF ACADEMIC STRESS THROUGH GROUP GUIDANCE
USING ART MEDIA FOR STUDENT ORGANIZATION MEMBERS***

(Guidance and Counseling Action Research)

Lidia Carmelina Uni

Sanata Dharma University

Yogyakarta

2026

This study aimed to determine the reduction of academic stress through group guidance using art media among student organization administrators at SMK Negeri 3 Yogyakarta. The background of this study was the high level of academic stress experienced by students, particularly those actively involved in school organizations. Therefore, an intervention was needed to help reduce academic stress through group guidance using art media.

This study employed Guidance and Counseling Action Research (PTBK) with a quantitative approach. The research was conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, reflection, and evaluation stages. Data were collected using the Academic Stress Scale, which had been tested for validity and demonstrated a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.881. The data were analyzed using descriptive analysis, the Shapiro–Wilk normality test, and the Paired Sample T-Test.

The results showed a reduction in students' academic stress after participating in group guidance using art media. This was indicated by a decrease in the mean score from 87.50 in the pretest to 46.60 in the Cycle I posttest, and further decreased to 28.90 in the Cycle II posttest. The results of the Paired Sample T-Test revealed significant differences at each stage of measurement ($p < 0.001$). Based on these findings, it can be concluded that group guidance using art media can help reduce academic stress among student organization administrators at SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Keywords: *Group Guidance, Art Media, Academic Stress*