

ABSTRAK

Lase Murniati, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Bawolato 2024/2025, Dosen Pembimbing : Hosianna Rodearni Damanik, S.Psi., M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* dalam mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 3 Bawolato. Stres belajar merupakan tekanan akademik yang dialami siswa akibat tuntutan sekolah yang tinggi, seperti ujian, tugas yang menumpuk, serta kurangnya manajemen waktu yang baik. Konseling kelompok dengan strategi *coping* diterapkan sebagai intervensi untuk membantu siswa mengelola stres mereka secara lebih adaptif.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, di mana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan strategi *coping*, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan serupa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kelas VIII-A sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui angket stres belajar sebelum dan sesudah intervensi, yang kemudian dianalisis menggunakan uji-t untuk menguji efektivitas intervensi.

Hasil pengolahan data pada pelaksanaan uji t Hipotesis memperoleh nilai yaitu 104.884, artinya tergolong baik. Pernyataan 40 soal pernyataan dengan uji validitas diperoleh $r_{hitung} > t_{tabel}$ dan uji reliabilitas diperoleh $r = 0,909$ selanjutnya dibandingkan dengan $r_{tabel} = 0,361$ maka dapat disimpulkan bahwa Uji Reliabilitas $0,909 > r_{tabel} 0,361$ sehingga instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel dan layak digunakan untuk pengambilan data dalam konseling kelompok. Berdasarkan pengujian hipotesis dapat ditemukan bahwa terdapat Efektivitas Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi *Coping* untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Strategi *Coping*, Stres Belajar.