

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Stress Akademik

a. Pengertian Stress

Stres dapat dipahami sebagai respons psikologis yang muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan yang dihadapi tidak sebanding dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Lazarus & Folkman, (2015), menyatakan bahwa stres adalah hasil dari proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan.

Dalam konteks pendidikan tinggi, stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik disebut sebagai stres akademik (Sholihah, 2022) mendefinisikan stres akademik sebagai respons emosional, kognitif, dan fisiologis mahasiswa terhadap tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, keterbatasan waktu, dan tuntutan prestasi. Sementara itu, (Govaerts & Grégoire, 2023) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan akademik tidak seimbang dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik cenderung meningkat karena adanya tuntutan penyelesaian tugas akhir seperti skripsi, yang membutuhkan kemampuan akademik, manajemen waktu, kemandirian, serta

kesiapan mental yang tinggi. Oleh karena itu, stres akademik menjadi permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

b. Aspek-Aspek Stres Akademik

Stres akademik terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan. Menurut (Sarafino & Smith, 2014), stres dapat dilihat melalui empat aspek utama, yaitu

1 Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir mahasiswa terhadap tuntutan akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan skripsi, serta perasaan tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik.

2 Aspek Emosional

Aspek emosional meliputi perasaan cemas, tertekan, mudah marah, frustrasi, dan perasaan putus asa yang muncul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan.

3 Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis ditandai dengan gangguan tidur (insomnia), kelelahan, sakit kepala, dan perubahan nafsu makan.

4 Aspek Perilaku

Aspek perilaku dapat berupa penundaan penyelesaian skripsi (prokrastinasi), penurunan motivasi belajar, serta penarikan diri dari lingkungan sosial.

c. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut (Misra & McKean, 2020), Stres akademik dipengaruhi oleh beragam faktor yang dapat diklasifikasikan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal.

1 Faktor Internal

Faktor internal meliputi rendahnya kemampuan manajemen waktu, kurangnya keterampilan coping stres, perfeksionisme, rendahnya self-efficacy akademik, serta ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif.

2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup beban tugas akademik yang berat, tuntutan penyelesaian skripsi dalam waktu tertentu, tekanan dari dosen pembimbing dan keluarga, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Pada mahasiswa tingkat akhir, faktor-faktor tersebut sering kali saling berinteraksi sehingga meningkatkan tingkat stres akademik apabila tidak dikelola dengan baik.

d. Gejala Stres Akademik

Gejala stres akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk. Menurut (Santrock,2018), gejala stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Gejala Fisik

Meliputi sakit kepala, kelelahan berlebihan, gangguan tidur, ketegangan otot, serta perubahan pola makan.

2. Gejala Psikologis

Ditandai dengan kecemasan berlebihan, perasaan tertekan, mudah tersinggung, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas akademik.

3. Gejala Pikiran

Gejala kognitif ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri, kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan akademik, serta kebingungan dalam menentukan prioritas pengerjaan skripsi. Kondisi ini dapat memperburuk stres akademik karena mengganggu pengambilan keputusan dan efektivitas belajar mahasiswa.

4. Gejala Perilaku

Berupa penundaan penyelesaian skripsi, penurunan produktivitas akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, serta berkurangnya minat dan motivasi belajar.

e. Upaya Penanganan Stres Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi

Penanganan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir perlu dilakukan secara tepat agar tidak berpengaruh negatif terhadap kondisi psikologis dan pencapaian akademik. Konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk mengatasi stres akademik.

Menurut (Corey, 2016), konseling kelompok memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan pemecahan masalah melalui dinamika kelompok. Sementara itu, (Brown, 2011) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan teknik yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada individu agar mampu mengelola permasalahan psikologis secara adaptif.

Dalam konteks stres akademik mahasiswa tingkat akhir, konseling kelompok teknik psikoedukasi diarahkan untuk:

1. Memberikan pemahaman mengenai konsep dan sumber stres akademik
2. Membantu mahasiswa mengenali gejala stres yang dialami
3. Mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan coping stres
4. Melatih regulasi emosi dan pola pikir positif
5. Meningkatkan dukungan sosial antaranggota kelompok

Dengan demikian, konseling kelompok teknik psikoedukasi dipandang efektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi tingkat stres akademik secara signifikan, sehingga mendukung keberhasilan penyelesaian studi.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan interaksi antaranggota sebagai sarana untuk membantu individu memahami dan mengatasi permasalahan yang dialaminya. Menurut (Corey, 2016), konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang terstruktur, di mana individu saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, dan belajar dari satu sama lain untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Sementara itu, (Prayitno, 2017) menyatakan bahwa di dalam konseling kelompok, peserta difasilitasi untuk membahas dan menyelesaikan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok dengan pendampingan konselor. Proses ini menekankan interaksi sosial, keterbukaan komunikasi, dan saling memberikan umpan balik antarpeserta. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, konseling kelompok menjadi layanan yang relevan karena mahasiswa memiliki permasalahan yang relatif serupa, seperti tekanan akademik, tuntutan penyelesaian skripsi, serta kecemasan terhadap masa depan.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut (Corey, 2016) adalah membantu individu:

1. Meningkatkan pemahaman diri dan kesadaran terhadap masalah yang dialami
2. Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional
3. Mengubah sikap dan perilaku yang tidak adaptif
4. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah
5. Memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok

Dalam kaitannya dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, konseling kelompok bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara sehat, meningkatkan kemampuan coping stres, serta memperkuat kesiapan mental dalam menyelesaikan tugas akhir.

c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok perlu memperhatikan sejumlah asas tertentu agar proses konseling dapat berlangsung secara efektif. Menurut (Prayitno, 2017), asas-asas konseling kelompok meliputi:

1. Asas Kerahasiaan, yaitu menjaga kerahasiaan data dan permasalahan yang dibahas dalam kelompok
2. Asas Kesukarelaan, yaitu keikutsertaan anggota kelompok didasarkan atas kemauan sendiri
3. Asas Keterbukaan, yaitu kesediaan anggota kelompok untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya

4. Asas Kegiatan, yaitu keaktifan seluruh anggota dalam mengikuti proses konseling
5. Asas Kekinian, yaitu fokus pembahasan pada permasalahan yang sedang dialami anggota

Penerapan asas-asas tersebut sangat penting agar mahasiswa merasa aman dan nyaman dalam mengungkapkan permasalahan stres akademik yang dialami.

d. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut (Corey, 2016), konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Pembentukan (Formation Stage)

Tahap awal yang bertujuan membangun suasana aman, saling mengenal, serta menjelaskan tujuan dan aturan kelompok.

2. Tahap Peralihan (Transition Stage)

Tahap penyesuaian anggota terhadap dinamika kelompok, di mana anggota mulai mengungkapkan perasaan dan hambatan yang dialami.

3. Tahap Kegiatan (Working Stage)

Tahap inti konseling, di mana anggota secara aktif membahas permasalahan, berbagi pengalaman, dan mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi masalah.

4. Tahap Pengakhiran (Termination Stage)

Tahap penutup yang berfokus pada evaluasi, refleksi hasil konseling, serta perencanaan tindak lanjut.

Tahapan ini menjadi landasan sistematis dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk membantu mahasiswa mengurangi stres akademik.

e. Peran Konseling Kelompok dalam Mengurangi Stres Akademik

Konseling kelompok memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi stres akademik. Menurut (Yalom & Leszcz, 2005), Konseling kelompok memberikan faktor terapeutik seperti dukungan sosial, universality (kesamaan masalah), dan pembelajaran interpersonal yang dapat menurunkan tingkat stres.

Melalui konseling kelompok, mahasiswa tingkat akhir dapat menyadari bahwa stres akademik yang dialami bukanlah pengalaman yang dialami sendiri, melainkan dialami pula oleh mahasiswa lain. Hal ini membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan motivasi untuk menghadapi tuntutan akademik.

f. Konseling Kelompok sebagai Landasan Penerapan Teknik Psikoedukasi

Konseling kelompok merupakan setting yang tepat untuk penerapan teknik psikoedukasi. Menurut (Brown, 2011), konseling kelompok memungkinkan penyampaian materi psikoedukatif secara sistematis dan efisien, disertai diskusi dan latihan keterampilan secara langsung.

Dalam penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai wadah intervensi untuk menerapkan teknik psikoedukasi dalam membantu mahasiswa

tingkat akhir mengelola stres akademik. Melalui konseling kelompok teknik psikoedukasi, mahasiswa diharapkan mampu memahami stres akademik yang dialami, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta menurunkan tingkat stres secara signifikan.

3. Psikoedukasi

a. Pengertian Teknik Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan suatu teknik intervensi dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan memberikan pemahaman dan pengetahuan psikologis kepada individu atau kelompok mengenai permasalahan yang dialami, serta membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola masalah tersebut secara adaptif. Menurut (Brown, 2011), Psikoedukasi adalah pendekatan yang mengombinasikan unsur pendidikan dan intervensi psikologis untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan coping individu terhadap masalah psikologis.

Senada dengan hal tersebut, (Ummah, 2019) menjelaskan bahwa psikoedukasi berfokus pada pemberian informasi yang relevan, pengembangan keterampilan, serta peningkatan kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi. Dalam setting konseling kelompok, teknik psikoedukasi digunakan untuk membantu anggota kelompok memahami kondisi yang dialami dan mengembangkan strategi pemecahan masalah secara efektif.

Dalam penelitian ini, teknik psikoedukasi digunakan sebagai intervensi dalam konseling kelompok untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi tingkat stres akademik.

b. Tujuan Teknik Psikoedukasi

Teknik psikoedukasi memiliki beberapa tujuan utama. Menurut (Brown, 2011) dan (Corey, 2016), tujuan psikoedukasi antara lain:

1. Memberikan pemahaman mengenai permasalahan psikologis yang dialami
2. Meningkatkan kesadaran individu terhadap faktor penyebab dan dampak masalah
3. Mengembangkan keterampilan coping yang adaptif
4. Membantu individu mengelola emosi dan stres secara efektif
5. Mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif

Dalam konteks stres akademik mahasiswa tingkat akhir, psikoedukasi bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami stres akademik, mengenali gejalanya, serta mengembangkan strategi pengelolaan stres yang konstruktif.

c. Prinsip-Prinsip Teknik Psikoedukasi

Agar pelaksanaan psikoedukasi berjalan efektif, terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan. Menurut (Ummah, 2019), prinsip-prinsip psikoedukasi meliputi:

1. Prinsip Edukatif, yaitu pemberian informasi yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami

2. Prinsip Preventif, yaitu membantu individu mencegah munculnya masalah yang lebih berat
3. Prinsip Partisipatif, yaitu melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran
4. Prinsip Pengembangan Keterampilan, yaitu menekankan latihan keterampilan praktis
5. Prinsip Kesesuaian Kebutuhan, yaitu materi disesuaikan dengan kebutuhan peserta
6. Prinsip-prinsip tersebut penting dalam pelaksanaan psikoedukasi agar mahasiswa mampu memahami dan menerapkan materi yang diberikan dalam kehidupan akademiknya.

d. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik Psikoedukasi

Menurut (Brown, 2011), pelaksanaan teknik psikoedukasi dalam konseling kelompok dapat dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Pemberian Informasi (Information Giving)

Konselor menyampaikan materi terkait stres akademik, meliputi pengertian, faktor penyebab, dan dampak stres terhadap mahasiswa.

2. Diskusi Kelompok

Anggota kelompok diajak berdiskusi untuk berbagi pengalaman terkait stres akademik yang dialami, sehingga muncul pemahaman bersama dan rasa kebersamaan.

3. Latihan Keterampilan (Skill Training)

Dalam proses konseling, konselor memberikan pelatihan keterampilan seperti pengaturan waktu, penerapan teknik relaksasi, dan kemampuan mengelola emosi guna menghadapi tuntutan akademik..

4. Refleksi dan Evaluasi

Anggota kelompok melakukan refleksi terhadap materi yang diperoleh dan mengevaluasi perubahan pemahaman maupun perilaku yang dialami.

Langkah-langkah ini membantu mahasiswa tidak hanya memahami stres secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari.

e. Teknik Psikoedukasi dalam Mengurangi Stres Akademik

Psikoedukasi terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres. Menurut (Donker et al., 2009), psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman individu terhadap stres dan memperkuat strategi coping yang adaptif. Dalam konteks akademik, psikoedukasi membantu mahasiswa memahami sumber stres akademik, mengenali respons stres, serta mengembangkan cara-cara efektif untuk mengelola tekanan akademik.

Melalui konseling kelompok teknik psikoedukasi, mahasiswa tingkat akhir dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengurangi tingkat stres akademik, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat kesiapan mental dalam menyelesaikan skripsi.

f. Keterkaitan Teknik Psikoedukasi dengan Konseling Kelompok

Teknik psikoedukasi sangat sesuai diterapkan dalam setting konseling kelompok. Menurut (Brown, 2011), konseling kelompok memungkinkan penyampaian materi psikoedukasi secara efektif melalui interaksi, diskusi, dan latihan bersama. Dinamika kelompok juga memperkuat proses pembelajaran karena anggota dapat saling berbagi pengalaman dan strategi coping.

Dalam penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai media penerapan teknik psikoedukasi untuk membantu mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap dalam mengurangi tingkat stres akademik

Langkah-langkah pelaksanaan psikoedukasi umumnya meliputi tahapan berikut:

Tahap	Aktivitas Utama	Deskripsi
1. Asesmen Kebutuhan	Identifikasi Masalah & Sasaran	Menentukan kelompok sasaran (demografi, psikologis), mengidentifikasi masalah, dan merumuskan tujuan spesifik psikoedukasi.
2. Perancangan Program	Penyusunan Materi & Metode	Menyusun modul/materi yang terstruktur (didaktik) dan relevan, menentukan metode penyampaian (ceramah, diskusi, simulasi, <i>role-play</i>), dan alat ukur (pre-post test).
2. Pelaksanaan Intervensi	Pemberian Psikoedukasi	Menyampaikan materi dan melatih keterampilan secara terstruktur. Penting untuk menggunakan bahasa sederhana dan contoh konkret.

4. Evaluasi	Pengukuran Keberhasilan	Melakukan pengukuran setelah intervensi (<i>post-test</i>) dan membandingkannya dengan hasil awal (<i>pre-test</i>) untuk menilai sejauh mana tujuan (pengetahuan, sikap, keterampilan) tercapai.
5. Tindak Lanjut	Penguatan dan Dukungan	Memberikan dukungan berkelanjutan, sumber daya tambahan, dan pemantauan untuk memastikan perubahan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Hubungan antara Konseling Kelompok, Psikoedukasi dan Stres Akademik

Keterkaitan antara ketiga konsep ini sangat erat. Psikoedukasi menyediakan "isi" atau materi yang terstruktur untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola stres akademik. Sementara itu, konseling kelompok berfungsi sebagai "wadah" yang aman dan suportif untuk menyampaikan materi psikoedukasi tersebut.

Melalui sinergi ini, konselor tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi diskusi, berbagi pengalaman dan latihan praktis secara kolektif. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan tidak hanya mengurangi tingkat stres, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan jangka panjang yang dapat mereka gunakan di masa depan. Penelitian ini berargumen bahwa kombinasi konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi merupakan pendekatan yang komprehensif dan efektif untuk mengatasi permasalahan stres akademik pada mahasiswa.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Rahmi et al., 2023), dengan judul “*Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan melalui Konseling Kelompok dengan teknik *Person-Centered*, ditemukan adanya penurunan skor stres akademik yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini ditunjukkan dengan penurunan nilai *mean* skor *pretest* sebesar 48,80 menjadi *posttest* 40,40. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teknik konseling kelompok yang digunakan, di mana penelitian Appulembang dkk. menggunakan pendekatan *Person-Centered*, sementara penelitian yang akan dilakukan lebih spesifik menggunakan Teknik Psikoedukasi. Selain itu, subjek penelitian mereka adalah mahasiswa tingkat akhir secara umum, sementara penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa Akhir UNUGHA Cilacap secara spesifik khususnya Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Putu et al., 2024), berjudul “*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” berdasarkan analisis data ditemukan bahwa Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita memiliki pengaruh signifikan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan hasil uji signifikansi $(p < 0.05)$. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada pendekatan konseling

kelompok yang digunakan, di mana penelitian Andini dkk. menggunakan Pendekatan Realita untuk mengubah perilaku dan tanggung jawab subjek. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan Teknik Psikoedukasi, yang berfokus pada pemberian informasi, pemahaman, dan keterampilan koping untuk mengatasi stres akademik.

3. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Mutmainnah, 2018) Penelitian berjudul *“Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa”* menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pretest–posttest control group menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teknik intervensi dan subjek penelitian. Penelitian Mutmainnah menerapkan teknik self management pada siswa SMK, sedangkan penelitian ini berfokus pada penerapan teknik psikoedukasi pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi dan bersifat spesifik.
4. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Mita et al., 2024). Berjudul *“Seminar Online dengan Teknik Psikoedukasi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa,”* berdasarkan hasil pelaksanaan Psikoedukasi online dalam bentuk seminar (*webinar*), ditemukan bahwa Psikoedukasi efektif dalam memberikan pengetahuan mengenai stres, dampaknya, hingga manajemen stres kepada mahasiswa, yang diharapkan dapat mengurangi

dampak negatif dari stres akademik. Partisipan menyatakan terbantu dan mendapatkan pengetahuan baru. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada bentuk intervensi, di mana Widyastuti menggunakan Psikoedukasi pasif dalam bentuk seminar daring (webinar) yang diikuti 31 mahasiswa dari berbagai jenjang; sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengintegrasikan Psikoedukasi ke dalam Konseling Kelompok yang bersifat interaktif, intensif, dan ditargetkan khusus pada Mahasiswa Akhir UNUGHA untuk mengukur penurunan tingkat stres secara kuantitatif.

5. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Jalal et al., 2022) Berdasarkan penelitian “Upaya Peningkatan Coping Stress terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru”, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa psikoedukasi coping stress berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan coping mahasiswa baru dalam menghadapi stres akademik, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada populasi sasaran dan bentuk intervensi yang digunakan. Penelitian Mahardhani dkk. menargetkan mahasiswa baru yang memiliki isu penyesuaian (*adjustment*) dan Psikoedukasi dilakukan secara virtual dalam bentuk seminar (tidak spesifik Konseling Kelompok); sedangkan penelitian Anda menargetkan mahasiswa akhir (dengan sumber stres tugas akhir) dan intervensi Psikoedukasi tersebut diberikan melalui format Konseling Kelompok interaktif.

6. Penelitian oleh (Anwar & Djudiyah, 2021) mengevaluasi program psikoedukasi yang dirancang untuk membantu mahasiswa yang tengah menyusun skripsi dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa dan menemukan bahwa materi psikoedukasi yang terstruktur, seperti pelatihan motivasi, manajemen waktu, dan keterampilan penulisan, meningkatkan pemahaman peserta terhadap strategi pengelolaan stres. Temuan ini relevan dengan penelitian saat ini karena menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi komponen penting dalam intervensi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir
7. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurjanah et al., 2025) Penelitian tersebut mengkaji peran konseling kelompok dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang dipengaruhi oleh tekanan akademik dan dukungan keluarga. Melalui pendekatan kelompok yang meliputi diskusi, latihan keterampilan, serta pemberian dukungan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya efektif dalam menurunkan stres psikologis, tetapi juga mampu memperkuat relasi sosial antarpeserta. Temuan ini mendukung relevansi penerapan intervensi kelompok dalam menangani stres akademik mahasiswa, sebagaimana yang diterapkan dalam penelitian ini.

C. Kerangka pikir

Kerangka pikir merupakan representasi logis dari hubungan antarvariabel penelitian yang disusun berdasarkan kajian teori dan temuan sebelumnya. Menurut

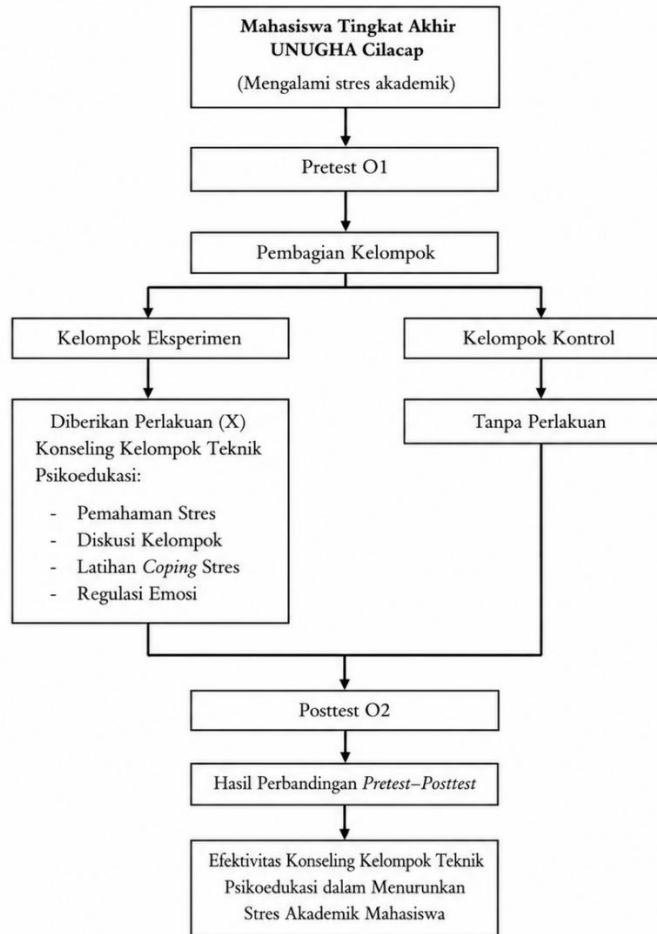
Sugiyono, (2019), kerangka pikir adalah model konseptual yang menjelaskan interaksi antara variabel bebas dan terikat secara sistematis, sehingga membantu peneliti memahami alur pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Sekaran & Bougie, (2016), menambahkan bahwa kerangka pikir berfungsi sebagai fondasi konseptual untuk merumuskan hipotesis serta menentukan arah dan fokus penelitian.

Berdasarkan kajian teori, penelitian ini menyusun kerangka pikir untuk menilai pengaruh konseling kelompok teknik psikoedukasi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap. Mahasiswa sering mengalami tekanan akademik, kesulitan manajemen waktu, dan stres akibat tuntutan penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok teknik psikoedukasi diberikan sebagai intervensi, meliputi pemberian pemahaman tentang stres akademik, diskusi kelompok, serta latihan keterampilan coping stres dan regulasi emosi.

Penelitian ini menerapkan desain kuasi eksperimen dengan melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat stres akademik. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol menjalani aktivitas akademik sebagaimana biasanya tanpa pemberian intervensi. Setelah perlakuan diberikan, kedua kelompok kembali dikenai pengukuran akhir (*posttest*)..

Selisih skor antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan sebagai indikator untuk menilai efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, kerangka pikir ini menjelaskan alur penelitian secara sistematis, mulai dari kondisi awal mahasiswa, proses intervensi, hingga hasil yang diharapkan berupa penurunan tingkat stres akademik.

Maka dari itu, model kerangka pikir dalam penelitian kami ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1.0.*bagan kerangka pikir*

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2014) dikatakan jawaban sementara, sebab uraian tersebut tidak didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, melainkan bersumber pada teori-teori yang relevan.

Dua jenis hipotesis biasanya digunakan, yang pertama menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara variabel yang dipermasalahkan, umumnya disimbolkan dengan H_0 . Yang kedua menjelaskan bahwa ada pengaruh antarvariabel yang dipermasalahkan, biasanya disimbolkan dengan H_a .

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), yaitu:

- 1) **H_0 :** Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti layanan tersebut.
- 2) **H_a :** Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti layanan tersebut.

Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis adalah apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.