

ABSTRAK

Syifa Afiah: *Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Eco Art dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa (Penelitian terhadap Siswa Kelas XI di MAN 2 Bandung Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung)*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan adanya fenomena stres akademik yang terjadi pada siswa kelas XI di MAN 2 Bandung. Salah satu upaya yang dilakukan Guru BK di MAN 2 Bandung untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art*. Penggunaan *eco art* yang terbilang baru dalam bimbingan dan konseling juga menjadi daya tarik dalam penelitian ini. Sehingga selain dilakukan untuk membantu siswa dalam mengurangi stres akademik, penelitian ini juga diharapkan mampu menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya dan untuk menambahkan teknik atau metode alternatif yang dapat diberikan oleh guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi stres akademik siswa serta proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, penelitian ini pun bertujuan untuk mengetahui hasil bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik siswa.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori pendekatan *eco art* stres akademik yang digambarkan Mulya & Indrawarti sebagai perasaan tertekan yang dialami oleh siswa baik pada tingkat fisik atau emosional sebagai akibat dari tekanan guru atau orang tua untuk menyelesaikan tugas dengan cepat dan baik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa kondisi stres akademik para siswa termasuk pada kategori stres sedang ditandai dengan menurunnya daya konsentrasi dan daya ingat, lebih mudah kelelahan dan sakit kepala, pola tidur yang terganggu, dan takut tidak bisa memenuhi keinginan diri dan orang tua. Proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik siswa dilakukan dengan cara menyusun bahan-bahan alam menjadi suatu objek yang dapat mengekspresikan perasaan siswa. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* memberikan efek positif bagi para siswa yang mengalami stres akademik yaitu para siswa merasakan adanya ketenangan dalam diri mereka, optimis terhadap diri sendiri, kualitas tidur yang baik, daya fokus meningkat, tidak menunda-nunda tugas, dan para siswa merasa lebih lega karena telah menuangkan apa yang sedang dirasakannya melalui karya yang dibuatnya.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Pendekatan Eco Art, Stres Akademik*