



## Pengaruh Konseling Kelompok *Horticultural Therapy* Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII di SMA Negeri 4 Kota Tangerang

Nabila Azzahra Putri<sup>1</sup>, Arga Satrio Prabowo<sup>2</sup>, Putri Dian Dia Conia<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

---

Received: 18 April 2026  
Revised: 29 April 2026  
Accepted: 11 Mei 2026

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mereduksi stres akademik siswa menggunakan intervensi konseling kelompok horticultural therapy di SMA Negeri 4 Kota Tangerang. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen pre-test post-test non equivalent control group design yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas XII sebanyak 92 siswa dan sampel dipilih menggunakan purposive sampling sebanyak 10 siswa. Berdasarkan hasil penilaian setelah diberikan intervensi, didapati rata-rata presentase penurunan pada kelompok eksperimen berjumlah 48,5%. Sedangkan, pada kelompok kontrol rata-rata presentase penurunannya berjumlah 20,3%. Hasil dari perthitungan analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dan jelas antara kedua kelompok, sehingga penggunaan horticultural therapy terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik, Horticultural Therapy, Konseling Kelompok.*

(\*) Corresponding Author: [nabilazzahra04@gmail.com](mailto:nabilazzahra04@gmail.com), [argasatrio@untirta.ac.id](mailto:argasatrio@untirta.ac.id), [putriconia@untirta.ac.id](mailto:putriconia@untirta.ac.id)

**How to Cite:** Azzahra Putri, N., Satrio Prabowo, A., & Dian Dia Conia, P. (2026). Pengaruh Konseling Kelompok Horticultural Therapy Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII di SMA Negeri 4 Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.C), 222-232. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13076>.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan individu karena berperan dalam mendukung tumbuh kembang dan perkembangan potensi diri secara optimal. Masa remaja, menurut Santrock (2016) masa ini merupakan tahap perkembangan di mana seseorang beralih dari kanak-kanak menuju dewasa, yang disertai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tugas perkembangan seperti pencarian identitas diri, pengambilan keputusan, serta pemenuhan tuntutan akademik. Ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi, dapat muncul berbagai dampak negatif, salah satunya stres akademik. Stres dipahami sebagai kondisi yang muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu untuk menghadapinya (Sarafino & Smith, dalam Purwanti & Ramadhani, 2018). Lazarus & Folkman (dalam Seto et al., 2020) menambahkan bahwa stres terjadi karena adanya tekanan internal maupun eksternal yang menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis. Fenomena stres kini banyak dialami oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan survei Asia Care (2024), sebanyak 56% responden mengalami stres atau burnout, sedangkan data Kemenristek (2019) menunjukkan sekitar 55% penduduk Indonesia mengalami stres.

Salah satu bentuk stres yang umum dialami remaja adalah stres akademik, yaitu perasaan tegang akibat tuntutan akademik yang berlebihan (Dixit & Singh, 2015). Siswa usia 14–19 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap stres akademik (Sujarwo, Safitri, & Alfarizi, 2024; Ibrahim, Suryanti, & Sriati, 2019). Penelitian Fitriani (2021) ditemukan adanya mayoritas responden berada dalam kategori stres akademik tingkat sedang hingga tinggi, dan penelitian Maulinda & Rahayu (2022) melaporkan 73,5% siswa mengalami stres akademik tinggi. Stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, seperti munculnya kecemasan, menurunnya motivasi belajar, gangguan tidur, serta pola makan yang tidak sehat (Pascoe, 2020; Shofiyulhuda et al., 2025).

Salah satu layanan yang dapat dilakukan kepada suatu individu yang mengalami stres akademik adalah konseling kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan emosional dalam suasana kelompok (Saragi, Tasmara, Berutu, & Ihsan, 2022). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa (Pulungan, 2024; Appulembang & Rahmi, 2023).

Pendekatan lain yang dapat diintegrasikan dalam konseling kelompok adalah *Horticultural Therapy*, yaitu terapi yang melibatkan kegiatan berkebun dan berhubungan secara langsung dengan tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial (Erlina, Grace, & Mega, 2023). Terapi ini terbukti dapat menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memperkuat interaksi sosial (Kartini, Noventi, & Zahro, 2020; Aziz & Kartinah, 2024). Studi pendahuluan di SMAN 4 Kota Tangerang menunjukkan bahwa dari 68 siswa kelas XI, 51 siswa mengalami stres akademik sedang dan 17 siswa tinggi. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, belum ada intervensi khusus yang diberikan.

## KAJIAN TEORITIS

### A. Konsep Remaja

Remaja menurut Santrock (2016) didefinisikan sebagai fase yang penting di dalam perkembangan individu yang berlangsung pada usia 10 hingga 20 tahun. Santrock (2016) mengemukakan bahwa pada fase transisi remaja akan mengalami perubahan yang dapat dilihat melalui perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Santrock (2016) mengemukakan bahwa *adolescence* berasal dari kata *adolescence* yang memiliki arti tumbuh, tumbuh menjadi dewasa, dan matang. Selain itu menurut Enung & Fatimah, fase ini akan memberikan beberapa hal yang bermakna dalam hidupnya, meliputi pemilihan teman, rasa tanggung jawab, berucap dengan baik, serta memiliki empati yang tinggi (Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto, 2022). Menurut

Santrock (2016) individu dapat dikatakan sebagai remaja ketika berusia pada rentang 12 sampai 22 tahun. Sedangkan menurut WHO secara umum remaja diartikan sebagai yang berada pada usia antara 10 sampai 18 tahun. Namun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja dikategorikan saat individu berada pada rentang usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2018).

Menurut Santrock (2016) individu dapat dikatakan sebagai remaja ketika berusia pada rentang 12 sampai 22 tahun. Menurut Santrock (2016) terdapat beberapa perkembangan yang akan dilewati oleh remaja akhir, di antaranya:

1. Fisik, Menurut Soleh & Ahmadi perubahan fisik ketika sudah memasuki masa remaja akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang (Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto, 2022). Fase ini ditandai dengan perubahan tinggi serta berat badan, muka yang mulai menyesuaikan usia yaitu menuju dewasa, Memiliki ketenangan dalam menghadapi hal tersebut dapat mengurangi rasa ketidakpercayaan dirinya. Keadaan fisik pada seusia remaja akhir sendiri sangat berpengaruh terhadap hubungan sosialnya.
2. Emosional, Hidalgo & Fierro mengemukakan bahwa pola emosi masa remaja akhir identik dengan pola emosi masa kanak-kanak, yang mana satu-satunya perbedaan adalah rangsangan yang meningkatkan emosi yang dirasakan. Misalnya, seseorang merasa diperlakukan tidak adil atau diperlakukan selayaknya anak kecil, sehingga penilaiannya berbeda, anak remaja tidak menunjukkan rasa marahnya yang tak terkontrol, tetapi hanya menggerutu, bukan menangis (Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto, 2022).
3. Sosial

Menurut Zulkifli terdapat beberapa karakter yang terlihat pada aspek sosial remaja akhir. Ditandai dengan berkembangnya rasa sadar akan pergaulan, mampu untuk memilah milih kondisi sosial yang sejalan dengan dirinya, memiliki kelompok bermain, tertarik kepada lawan jenis, akan mulai membangun karakter baru yang dirasa cocok, serta sudah mengetahui minat yang akan dikembangkannya (Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto, 2022).

4. Kognitif, Ketika sudah memasuki fase remaja akhir, maka kondisi kognitif seseorang akan mengalami peningkatan, seperti mampu untuk mengambil keputusan yang tepat, serta pemikiran akan lebih berkembang dari masa sebelumnya, lebih abstrak dan logis, aktual dan berpikir kritis.

Masa remaja menjadi periode transisi yang krusial dalam perkembangan individu dan akan menghadapi berbagai tantangan dan tugas perkembangan, menurut santrock (2016) tugas perkembangan remaja terbagi menjadi beberapa bagian, di antaranya :

1. Mencari identitas diri, Pada fase ini, remaja akan sering mempertanyakan siapa dirinya dan apa yang akan mereka inginkan di hidupnya. Proses ini melibatkan eksperimen dengan berbagai peran dari sosial, gaya hidup, dan pandangan dunia.
2. Membangun hubungan sosial, Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting saat remaja. Remaja akan mulai mempelajari keterampilan sosial yang lebih kompleks, seperti mempelajari empati, kepercayaan, dan berkomunikasi efektif.
3. Perubahan fisik, Remaja akan mengalami fase pubertas yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan pertumbuhan tinggi badan, bentuk tubuh, dan perkembangan seksual
4. Perubahan kognitif, Pada tahap ini remaja akan terjadi peningkatan dalam hal berpikir menjadi lebih abstrak, kritis, logis, dan analitis. Hal ini akan terjadi ketika remaja mulai merencanakan masa depan.
5. Mencari kemandirian, Remaja akan mulai mengambil keputusan yang besar terkait pendidikan, karir, dan hubungan. Menurut Santrock, proses kemandirian anak tetap memerlukan dukungan dari orang tua agar tidak salah langkah.
6. Menghadapi tekanan sosial dan akademik, remaja akan semakin banyak menghadapi tekanan dari teman, keluarga, dan lingkungan akademik. Seperti tuntutan dan pemenuhan ekspektasi orang tua, partisipasi di kegiatan sekolah

Sedangkan, menurut Havighrust (Linda, Octaria, Izzani, 2024) tugas perkembangan remaja yaitu :

1. Penerimaan bahwa kondisi fisiknya mulai mengalami perubahan dan dapat melaksanakan aktivitas sesuai dengan jenisnya secara efektif
2. Mempelajari peran sosial dengan teman sebaya, lawan jenis, dan orang lain yang lebih dewasa
3. Mendapatkan kebebasan dan mampu untuk tidak bergantung kepada orang tua atau orang dewasa lainnya.
4. Meningkatkan kemampuan kognitif dan mampu memahami konsep dari kehidupan bermasyarakat
5. Mempersiapkan diri untuk bekerja sesuai dengan minat dan bakat
6. Memahami dan mampu untuk bersikap sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang berlaku

### **B. Konseling Kelompok**

Konseling kelompok diartikan sebagai suatu layanan baik berbentuk pencegahan maupun perbaikan dalam bidang pribadi, sosial. Menurut Arifin (2019) Bentuk konseling ini dilakukan dengan memperhatikan interaksi antar anggota dan dinamika antara anggota kelompok tertentu, baik dalam belajar, maupun karir (Corey, 2016).

Tujuan dari adanya konseling kelompok menurut Corey (2016) yaitu agar tiap-tiap individu yang ada di dalamnya dapat mengembangkan perasaan, pikiran dan juga wawasan, memiliki rasa tanggung jawab mampu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain, dapat menyelesaikan masalahnya jika masalahnya sama dengan permasalahan yang dibahas ketika konseling berlangsung. Konseling kelompok menurut Corey (2016) tidak hanya berfungsi sebagai tempat berbagi cerita dan perasaan, namun terdapat hal lain yang menjadi fungsi konseling kelompok, di antaranya :

1. Menjadi tempat aman bagi anggota kelompok untuk berbagi perasaan, pengalaman, permasalahan, serta saling menerima dan validasi.
2. Memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk belajar menghadapi masalah melalui observasi dan diskusi kelompok
3. Mendengarkan dan mendapat dukungan dari anggota lain
4. Membantu anggota mengembangkan potensi diri dan mempertahankan kemampuan yang dimiliki
5. Membantu anggota untuk memperoleh haknya dan mendapat perhatian

Pelaksanaan konseling kelompok menurut Corey (2016) terbagi menjadi empat tahap, di antaranya :

1. *Initial stage*, tahap ini terjadi pembentukan chemistry antara satu orang dengan lainnya.
2. *Transition stage*, tahap ini akan berfokus kepada penjelasan dari konselor mengenai rangkaian kegiatan dan langkah yang akan dilakukan selama proses konseling.
3. *Working stage*, fokus pada tujuan yang akan dicapai, memperoleh pengetahuan baru, berbicara tentang berbagai topik, menyelesaikan tugas, dan mencoba perilaku baru.
4. *Terminating stage*, sebagai tahap akhir tiap anggota kelompok akan memberikan saran terhadap permasalahan yang ada, serta memastikan para anggota memahami proses konseling yang telah dilaksanakan.

### **C. Stres Akademik**

Sarafino & Smith (2019) mendefinisikan stres akademik sebagai bentuk tekanan yang dirasakan dan dialami oleh siswa dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan beban akademik yang diberikan dengan kemampuan siswa. Stres akademik akan terlihat ketika siswa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik yang diberikan sehingga timbul perasaan cemas, tidak mampu, dan tertekan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stres akademik menurut Agnihotri merupakan tekanan yang dirasakan individu akibat stressor akademik,

seperti tuntutan akademis yang tinggi, pemahaman materi, kurangnya motivasi, partisipasi aktif (Cahyadi, et.al. 2023).

Menurut Sarafino & Smith, terdapat beberapa penyebab stres akademik, di antaranya :

1. Tuntutan akademik, tuntutan yang tinggi dan bersamaan akan menyebabkan siswa tidak mampu untuk mengerjakan semuanya, seperti harus mendapatkan nilai yang tinggi, mendapatkan peringkat satu, hal itu menambah beban psikis siswa.
2. Lingkungan, pemenuhan ekspektasi orang tua, guru, dan teman sebaya membuat siswa merasa lebih tertekan.
3. Individu, siswa yang memiliki kemampuan coping strategi yang baik dan manajemen waktu, serta mampu mengendalikan stres akademik cenderung mengalami stres dengan kategori yang rendah.

Menurut Sarafino & Smith (2019), stres akademik berdampak kepada beberapa aspek, di antaranya :

1. Psikologis, berdampak kepada kondisi psikis siswa, seperti tingkat kecemasan yang tinggi, depresi hingga putus asa dan kehilangan semangat dalam menjalani kehidupannya.
2. Fisik, stres dapat menaikkan tekanan darah dan detak jantung, hal ini dapat menimbulkan permasalahan jantung, gangguan pencernaan seperti mual dan sakit perut.
3. Sosial, siswa yang mengalami stres akademik cenderung akan mengisolasi diri dari lingkungan karena merasa tidak mampu dan malu untuk interaksi dengan teman sebaya.
4. Akademik, penurunan kinerja siswa seperti penurunan fokus, kemampuan mengikuti pelajaran di kelas, penurunan akademik secara menyeluruh, tidak mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

#### **D. Horticultural Therapy**

Haller & Capra (2017) mengungkapkan *Horticultural Therapy* merupakan bentuk perawatan yang menggunakan kegiatan bercocok tanam guna membantu mencapai tujuan kesehatan atau pemulihan tertentu. Terapi ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan sosial, kognitif, fisik, dan psikologis peserta terapi.

Penggunaan metode horticultural therapy menurut Darvis merupakan salah satu teknik yang memanfaatkan media tanaman, kegiatan hortikultura, dan akses terhadap alam serta digunakan sebagai program terapi dan rehabilitasi (Silitonga, 2018). Simson dan Straus menyatakan bahwa pelaksanaan terapi hortikultura dapat diterapkan di sejumlah lokasi, seperti sekolah, panti sosial, rumah sakit, dan penjara (Haller & Capra, 2017).

Menurut Haller & Capra (2017) tujuan *horticultural therapy* terbagi dalam beberapa aspek, di antaranya ;

1. Fisik, pada terapi ini bertujuan untuk pemeliharaan atau peningkatan keterampilan motorik halus, motorik kasar, keseimbangan, daya tahan, dan pergerakan.
2. Kognitif, Pada pelaksanaan terapi, peserta akan menulis tanggal, nama tanaman, nama peserta, di tanaman masing-masing. Hal ini akan membantu peserta terapi dalam meningkatkan kemampuan berpikirnya.
3. Stimulasi sensorik, pada terapi ini peserta akan dikenalkan kepada beberapa tanaman yang memiliki karakteristik berbeda, dari aroma, bentuk, tekstur, dan warna. Sehingga, dengan perbedaan tersebut dapat menstimulasi semua indra di tubuh peserta terapi.
4. Emosional, Terapi hortikultura memberikan manfaat bagi peserta dalam mengelola amarah dengan cara mengalihkannya ke kegiatan yang lebih produktif, salah satunya menyiapkan kebun, pupuk, dan mencuci pot tanaman.
5. Interpersonal, Sosialisasi dapat terbentuk ketika melakukan kegiatan berkebun saat menanam, berbagi hasil tanaman masing-masing, dan kerjasama dengan anggota lainnya

Proses pelaksanaan terapi tentunya akan melewati beberapa tahapan, di antaranya :

1. Penilaian awal, asesmen dapat digunakan menggunakan angket, wawancara, dan observasi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi mental, kognitif, dan sosial peserta terapi.

2. Perencanaan program, terapis merancang sesi terapi dengan membuat jadwal terstruktur meliputi waktu, tempat, durasi, dan alat bahan
3. Pelaksanaan sesi terapi, mempersiapkan lingkungan yang aman dan nyaman. Menyiapkan alat dan bahan, menjelaskan tujuan dan manfaat pelaksanaan terapi, terapis harus berkomunikasi secara aktif dan efektif, sehingga dapat mendorong konseli untuk bercerita mengenai pengalaman, perasaan, dan permasalahannya.
4. Teknik motivasi dan pengelolaan perilaku, terapis dapat memberikan dukungan yang positif kepada peserta untuk dapat menyelesaikan tugasnya dengan memberikan afirmasi positif dan membantu peserta apabila mengalami kesulitan secara fisik/kognitif
5. Dokumentasi dan evaluasi, mendokumentasikan, mencatat, dan mengevaluasi terapi sesuai dengan tujuan awal, dan memberikan laporan kepada guru bk.
6. Tindak lanjut, Pada tidak lanjut memungkinkan adanya penyesuaian program berdasarkan evaluasi yang telah diberikan dan rekomendasi pelaksanaan terapi dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau bersama komunitas.

## METODE

Jenis metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen yang merupakan salah satu metode dari kuantitatif, untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel dependen dan independen (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini menggunakan *quasi* eksperimen *pre-test post-test non equivalent control group design* yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Desain ini digunakan untuk melihat dan mengukur permasalahan sebelum diberi intervensi dan setelah diberi intervensi (Sugiyono, 2019).

Populasi diartikan sebagai area generalisasi yang ada (Sugiyono, 2019) pada penelitian ini jumlah populasi sebanyak 92 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria yang dirancang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian yaitu sebanyak 10 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran profil kondisi stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 4 Kota Tangerang tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui pengisian angket pada 92 siswa, didapati kategorisasi tingkat stres akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 4 Kota Tangerang :

*Tabel 1. Kategorisasi Stres Akademik*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 66$	30	32%
Sedang	$66 \leq X < 99$	52	57%
Tinggi	$X > 99$	10	11%
Jumlah		92	100%

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1, dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategori stres akademik yang terbagi menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah. Sebanyak 32% (30 siswa) berada pada kategori rendah, 57% (52 siswa) berada pada kategori sedang, dan 11% (10 siswa) berada pada kategori tinggi. Intervensi dilakukan kepada siswa dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 10 siswa dan akan terbagi menjadi 2 kelompok yang berbeda. Kelompok kontrol sebanyak 5 siswa dan kelompok eksperimen sebanyak 5 siswa. Hal ini, untuk membandingkan hasil intervensi yang diberikan antara kedua kelompok. Adapun perolehan nilai *pre-test* sebelum diberikan intervensi, sebagai berikut :

Tabel 2. *Pre-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	SNM	102	Tinggi
2.	FIR	103	Tinggi
3.	ITP	101	Tinggi
4.	RH	105	Tinggi
5.	FAS	103	Tinggi
6.	IAA	100	Tinggi
7.	MF	102	Tinggi
8.	GRR	101	Tinggi
9.	MBP	104	Tinggi
10.	FHG	103	Tinggi

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada tabel 2, dapat diketahui nilai *pre-test* peserta didik pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Peserta didik pada kelompok eksperimen dengan inisial SNM memperoleh skor 102, FIR sebesar 103, ITP sebesar 101, RH sebesar 105, dan FAS sebesar 103. Sedangkan, pada kelompok kontrol dengan inisial IAA dengan skor 100, MF skor 102, GRR dengan skor 101, MBP dengan skor 104, dan FHG dengan skor 103. Kedua kelompok berada pada kategori stres akademik yang tinggi.

Tabel 3. *Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	SNM	53	Rendah
2.	FIR	51	Rendah
3.	ITP	49	Rendah
4.	RH	54	Rendah
5.	FAS	57	Rendah
6.	IAA	82	Sedang
7.	MF	79	Sedang
8.	GRR	81	Sedang
9.	MBP	80	Sedang
10.	FHG	84	Sedang

Berdasarkan data yang telah disajikan pada tabel 3, dapat diketahui nilai *post-test* setelah kedua kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Peserta didik dengan inisial SNM memperoleh skor 53, FIR memperoleh skor 51, ITP memperoleh skor 49, RH memperoleh skor 54, dan FAS memperoleh skor 57. Sedangkan, pada kelompok kontrol penurunan tingkat stres akademik tidak signifikan, peserta didik dengan inisial IAA memperoleh skor 82, MF memperoleh skor 79, GRR memperoleh skor 81, MBP memperoleh skor 80, dan FHG memperoleh skor 84. Hal ini dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang jelas antara hasil pengisian angket *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen penurunan yang terjadi signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak.

Tabel 4. *N-Gain Kelompok Eksperimen*

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>	N-Gain	Presentase Penurunan	Kategori
1.	SNM	102	53	- 1,63	48%	Terjadi Penurunan
2.	FIR	103	51	- 1,79	50,4%	Terjadi Penurunan

3.	ITP	101	49	- 1,67	51,4%	Terjadi Penurunan
4.	RH	105	54	- 1,88	48,5%	Terjadi Penurunan
5.	FAS	103	57	- 1,58	44,6%	Terjadi Penurunan
<b>Mean N-Gain Score</b>				<b>-1,710</b>		

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 4, terlihat bahwa seluruh peserta didik pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor dari *pre-test* dan *post-test*. Penurunan skor pada peserta didik dengan inisial SNM (102 menjadi 53), FIR (103 menjadi 51), ITP (101 menjadi 49), RH (105 menjadi 54), dan FAS (103 menjadi 57). Rata-rata presentase penurunan pada kelompok eksperimen berjumlah 48,5%. Mean N-Gain dari seluruh skor peserta didik kelompok eksperimen memperoleh nilai -1,710 yang menunjukkan terjadinya penurunan.

Tabel 5. N-Gain Kelompok Kontrol

N o.	Na ma	P re - te st	Po st- Tes t	N- Gai n	Pre se ntase Penur unan	Kateg ori
1.	IA A	1 0 0	82	- 0,5 6	18%	Terjad i Penur unan
2.	MF	1 0 2	79	- 0,7 6	22,5%	Terjad i Penur unan
3.	GR R	1 0 1	81	- 0,6 4	19,8%	Terjad i Penur unan
4.	M BP	1 0 4	80	- 0,8 5	23%	Terjad i Penur unan
5.	FH G	1 0 3	84	- 0,6 5	18,4%	Terjad i Penur unan
<b>Mean N-Gain Score</b>				<b>-0,692</b>		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan penurunan skor kelompok kontrol tidak sebesar kelompok eksperimen. Peserta didik dengan inisial IAA (100 menjadi 82), MF (102 menjadi 79), GRR (101 menjadi 81), MBP (104 menjadi 80), dan FHG (103 menjadi 84). Rata-rata presentase penurunan pada kelompok kontrol berjumlah 20,3%. Mean N-Gain seluruh peserta didik kelompok kontrol menunjukkan pada angka -0,692. Kelompok kontrol mengalami perubahan tingkat stres akademik namun tidak terlalu signifikan, sedangkan pada kelompok eksperimen terlihat jelas perbandingan skor awal dengan akhir. Hal ini menunjukkan intervensi pada

kelompok eksperimen lebih efektif dibanding intervensi yang diberikan kepada kelompok kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji Mann-Whitney Rank Test

Kelompok	N	Ranks		
		Mean Rank	Sum Of Ranks	
Stres Akademik	Eksperimen	5	3.00	15.00
	Kontrol	5	8.00	40.00
	Total	10		

Berdasarkan tabel 6, rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 3.00, sedangkan, pada kelompok kontrol sebesar 8.00. Nilai kelompok kontrol tinggi dan kelompok eksperimen rendah, sehingga dapat dikatakan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan intervensi lebih efektif di kelompok eksperimen, hal ini ditunjukkan dengan melihat rata-rata pada kelompok eksperimen, hasil yang didapati lebih menurun dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol.

Tabel 7. Hasil Uji Mann-Whitney

Stres Akademik	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.611
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	<b>.009</b>
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji mann-whitney dengan SPSS versi 25, diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-Tailed)* sebesar 0,009. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf syarat signifikansi yaitu 0,05 (5%), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *horticultural therapy* untuk stres akademik berpengaruh terhadap stres akademik siswa.

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya perubahan tingkat stres akademik siswa, pada awalnya berada pada kategori tinggi dan setelah pemberian intervensi menjadi rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan metode *horticultural therapy* dapat menjadi sarana untuk membantu siswa dalam mengelola tekanan akademiknya. Melalui proses konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan belajar cara baru untuk menghadapi tekanan dengan cara yang adaptif. Temuan ini searah dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Larasmita (2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan berbagai pendekatan berhasil menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan.

Sejalan dengan penelitian mengenai pengaruh *horticultural therapy* dalam mereduksi stres yang dilakukan oleh Febriyona, Sudirman, dan Hida (2023) bahwa *horticultural therapy* efektif dalam menurunkan tingkat stres. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan pendapat Bortz dan Gal dalam studinya yang menjelaskan bahwa terapi hortikultura berpengaruh terhadap kondisi psikologis karena melatih anggota kelompok untuk mampu berpartisipasi meraih keberhasilan, berinteraksi dalam kelompok, meningkatkan rasa percaya diri, dan bertanggung jawab (Silitonga, 2018).

Kegiatan menanam memberikan kesempatan bagi siswa untuk terhubung dengan alam, sehingga dapat mengalihkan pikiran dari sumber stres dan mendapatkan pengalaman sensorik yang menyenangkan. Interaksi dengan alam dapat meningkatkan suasana hati dan menurunkan stres pada individu yang mengalami tekanan (Soga, Gaston, & Yamaura (2017). Sejalan dengan pendapat Haller & Capra (2017) mengenai *horticultural therapy* yang berfokus kepada fisik, kognitif, dan emosional individu untuk meningkatkan kemampuan sensorik dan motorik, sehingga dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran perilaku. Menurut Lonah kegiatan menanam merupakan salah satu kebiasaan yang baik untuk menurunkan risiko stres (Girsang, et. al (2024). Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Satra (2022) yang menemukan adanya peningkatan kualitas dan kepuasan hidup melalui gerakan tubuh saat bertanam.

Secara fisiologis, kegiatan menanam dalam konseling kelompok dapat menurunkan stres akademik melalui mekanisme biologis. Aktivitas merawat tanaman, seperti menyiram, menyentuh tanah, dan mengamati pertumbuhan, mampu membuat tubuh menjadi rileks dan menurunkan kadar hormon kortisol (Hsu, 2019). Hormon ini muncul ketika seseorang berada pada tekanan tinggi, pada penelitian ini konteks tekanannya merupakan tuntutan akademik. Selain itu, aktivitas fisik yang terjadi selama menanam dapat memicu pelepasan hormon endorfin, hormon ini diproduksi oleh tubuh untuk menciptakan rasa senang, nyaman, dan rileks. Menurut Van Den Berg & Custers, proses pelepasan endorfin ini memiliki peran besar dalam menurunkan tingkat stres secara fisiologis (Girsang, et. al (2024). Kombinasi antara penurunan kadar hormon kortisol dan pelepasan hormon endorfin menjadikan *horticultural therapy* sebagai bentuk *coping strategy* yang positif untuk mengatasi stres akademik.

## **PENUTUP**

Penelitian menunjukkan dari 10 siswa yang menjadi sampel penelitian, adanya perbedaan antara hasil dari kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen dengan intervensi *horticultural therapy* rata-rata mengalami penurunan sebesar 48,5%, sedangkan kelompok kontrol dengan intervensi diskusi mengalami penurunan 20,3%. Perbedaan ini mengindikasikan intervensi pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan.

Melalui hasil uji hipotesis menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan Uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai *Asymp.Sig.(2-Tailed)* sebesar 0,009 nilai ini lebih kecil dari syarat pengambilan keputusan uji hipotesis *Mann-Whitney U* yaitu 0,05. Maka dapat diberikan kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. *Horticultural therapy* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas XII di SMAN 4 Kota Tangerang yang dibuktikan melalui hasil uji hipotesis dan perbandingan hasil antara nilai *pre-test* dengan *post-test* setelah mengikuti *treatment*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfarizi, M. A., & Safitri, D. (2024). Peran Guru di Sekolah dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Peserta Didik SMP. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 638-648.
- Appulembang, Y. A., & Rahmi, E. F. (2023). Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 6(4), 1347-1356.
- Arifin, F. S. (2019). *Keefektifan konseling kelompok realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Ashiyami, A. A. B., Aziz, B., & Kartinah, K. (2025). Pengaruh terapi hortikultura untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. *Jurnal Ners: Research & Learning in Nursing Science*, 9(1), 361–367. Universitas Pahlawan.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (9th ed.). USA: Cengage Learning

- Dixit, M., & Singh, N. (2015). Academic stress of school students in relation to their self esteem. *Global Journal For Research Analysis*, 4, 1-2.
- Erlina, Y., Grace, G., & Mega, M. (2023). SOSIALISASI TERAPI HORTIKULTURA UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN JIWA AKIBAT DEPRESI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PLERED PURWAKARTA. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(5), 1045-1052.
- Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Hida, S. A. (2023). Pengaruh terapi berkebun terhadap tingkat stres pada lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 1–9.
- Haller, R. L., & Capra, C. L. (Eds.). (2017). *Horticultural therapy methods: Making connections in health care, human service, and community programs* (2nd ed.). CRC Press.
- Hsu, C. (2019, May 10). *Health benefits bloom in the garden*. Columbia Center for Community Health.
- Ibrahim, M., & Sriati, A. (2019). Relationship External Factors with Internet Addiction in Adolescent Age. 7(3), 257–267.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Kartini, Y., Noventi, I., & ZAHROH, C. (2020). Terapi Aktifitas Kelompok Art Painting Therapy dan Garden Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Prosiding Semadif 2020" Program Pengabdian Masyarakat, Menyalakan Nalar Bangsa"*, 1, 584-587.
- Larasmita, Y., Marjo, H. K., & Badrujaman, A. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 90-100.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). International Journal of Adolescence and Youth ISSN: (Print) (The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Pulungan, A. S. (2024). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah Vokasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 67-73.
- Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development*. New York: Mc Graw Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2019). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Saragi, M. P., Tasmara, L., Berutu, R., & Ihsan, M. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying di Yayasan Penyantunan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 273.
- Satra, S. 2022. Menanam Hortikultura Dengan Pendekatan Good Agricultural Practice Untuk Mengatasi Kesehatan Saat New Normal Covid-19. *Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental dan Covid-19*. Syiah Kuala University Press. Aceh.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2018). Penerapan Hortikultura Terapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 399.
- Soga, M., Gaston, K.J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92-99.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.