
Penerapan *Problem Based Learning* Berbantuan Kartu Studi Kasus untuk Mengatasi Stres Remaja dalam Bimbingan Konseling Islam

Ica Cantika Utami^{1*}, Devi Anggraeni²

^{1,2} Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: icacantika@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:

Problem Based Learning; kartu studi kasus; bimbingan dan konseling.

Stres pada remaja merupakan permasalahan psikologis yang cukup umum terjadi akibat tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan identitas diri, sehingga memerlukan pendekatan penanganan yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan kartu studi kasus dalam mengatasi stres remaja melalui layanan bimbingan konseling Islam. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas 9A yang berjumlah 23 siswa yang dilaksanakan di PPI 19 Bentar Garut. Data dikumpulkan melalui observasi dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PBL berbantuan kartu studi kasus dapat membantu remaja mengidentifikasi sumber stres, meningkatkan kemampuan coping, menunjukkan indikasi penurunan respons stres yang tampak dari perubahan sikap, keterlibatan, dan cara siswa merespons permasalahan selama proses diskusi kasus yang kontekstual serta pendampingan berbasis nilai-nilai Islam. Mengingat data diperoleh melalui observasi kualitatif tanpa instrumen pengukuran stres baku, temuan ini bersifat indikatif dan memerlukan pengujian lebih lanjut secara kuantitatif untuk memastikan besaran penurunan stres yang terjadi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan PBL berbantuan kartu studi kasus efektif digunakan sebagai strategi bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres remaja, serta dapat menjadi alternatif metode intervensi bagi konselor di lingkungan pendidikan.

Abstract

Keywords:

Family Counselling; Children with Special Needs; Resilience; Parenting Stress; Qur'anic Values.

Stress among adolescents is a fairly common psychological problem caused by academic, social, and identity development demands, thus requiring an effective approach to treatment that aligns with Islamic values. This study aims to determine the application of the Problem Based Learning (PBL) model assisted by case study cards in addressing adolescent stress through Islamic guidance and counseling services. The method used was descriptive qualitative, with the research subjects being all students of class 9A, totaling 23 students, conducted at PPI 19 Bentar Garut. Data were collected through observation and analyzed using descriptive qualitative analysis. The results showed that the application of PBL assisted by case study cards helped adolescents identify sources of stress, improved coping abilities, and showed indications of reduced stress responses, as reflected in changes in students' attitudes, engagement, and how they responded to problems during contextual case discussions and Islamic values-based mentoring. As data were obtained through qualitative observation without a standardized stress-measurement instrument, these findings are indicative in nature and warrant further quantitative verification of the actual magnitude of stress reduction. This study concludes that the PBL approach

assisted by case study cards is effective as an Islamic guidance and counseling strategy in addressing adolescent stress, and can serve as an alternative intervention method for counselors in educational settings.

How to Cite: Utami, I. C., Anggraeni, D. (2026). Penerapan *Problem Based Learning* Berbantuan Kartu Studi Kasus untuk Mengatasi Stres Remaja dalam Bimbingan Konseling Islam. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(2). 77–85.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan, dimana individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam menentukan pilihan hidup, baik yang berkaitan dengan karier, hubungan sosial, maupun persoalan pribadi (Santrock, 2019). Berdasarkan pengamatan di lapangan, banyak siswa yang masih mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, sehingga kondisi ini berpotensi memicu terjadinya stres pada remaja. *World Health Organization* (2021) menegaskan bahwa stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta kualitas hubungan sosial remaja, termasuk di lingkungan sekolah.

Penelitian terdahulu oleh Wulan et al. (2025) mengenai pengaruh *Self Card Affirmation* terhadap tingkat stres dan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa intervensi berupa kartu afirmasi diri yang diberikan kepada 171 siswa SMA kelas XII mampu menurunkan tingkat stres secara bermakna serta memperbaiki skor kesehatan mental (*Total Difficulties SDQ*) setelah empat minggu intervensi. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test post-test*, sehingga efektivitas intervensi diukur secara numerik melalui instrumen baku seperti *Perceived Stress Scale* dan *SDQ*. Pendekatan afirmasi diri yang digunakan sejalan dengan *self-affirmation theory* yang dikemukakan Sherman dan Cohen (2006), menyatakan bahwa penegasan nilai-nilai diri dapat memperkuat ketahanan psikologis individu terhadap ancaman dan tekanan; temuan ini juga konsisten dengan hasil studi Creswell et al. (2013) yang membuktikan bahwa *self-affirmation* meningkatkan kemampuan pemecahan masalah di bawah tekanan. Meskipun memberikan bukti kuat secara statistik, pendekatan tersebut belum menggali secara mendalam bagaimana proses internal siswa dalam mengenali dan menyelesaikan sumber stresnya secara kontekstual.

Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam bagaimana penerapan *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan kartu studi kasus dapat membantu siswa memahami dan mengatasi sumber stres yang dialaminya secara kontekstual, khususnya dalam kerangka bimbingan konseling Islam (Nurihsan, 2009; Tohirin, 2015). Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengamati secara langsung proses berpikir, respons emosional, dan perubahan sikap siswa selama intervensi berlangsung melalui observasi, sehingga memberikan pemahaman yang lebih holistik dibandingkan pendekatan kuantitatif yang hanya mengukur hasil akhir secara angka.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan model *Problem Based Learning* yang selama ini lebih banyak diterapkan dalam konteks pembelajaran sains untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis (Aprina et al., 2024), yang dipadukan dengan media kartu studi kasus dalam konteks bimbingan konseling Islam: sebuah kombinasi yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya, yang umumnya menggunakan media afirmasi diri atau pendekatan religius lain seperti relaksasi dan bacaan Al-Qur'an. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model *Problem Based Learning* berbantuan kartu studi kasus dalam mengatasi stres remaja melalui layanan bimbingan konseling Islam pada siswa kelas 9A.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif (Moleong, 2014; Sugiyono, 2021) yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan kartu studi kasus dalam mengatasi stres remaja melalui layanan bimbingan konseling Islam. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas 9A di PPI 19 Bentar Garut yang berjumlah 23 siswa dan berjenis kelamin laki-laki seluruhnya (di PPI 19 Bentar, kelas siswa laki-laki dan perempuan dipisah). Subjek dipilih menggunakan teknik *total sampling* karena keseluruhan populasi kelas dijadikan subjek penelitian tanpa proses pengambilan sampel acak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kartu studi kasus yang disusun sendiri oleh peneliti, berisi permasalahan-permasalahan yang relevan dengan kondisi psikososial remaja, seperti persoalan akademik, sosial, dan pribadi, yang dikemas dalam bentuk narasi singkat untuk didiskusikan dan diperankan oleh siswa dalam bentuk drama mini. Selain itu, peneliti menggunakan lembar observasi sebagai alat bantu untuk mencatat respons, sikap, dan perilaku siswa selama proses layanan berlangsung.

Penelitian dilaksanakan melalui layanan bimbingan klasikal dengan topik “Mengelola Stres Remaja dalam Kehidupan dan Kegiatan Sehari-hari”, sebanyak dua kali pertemuan dengan frekuensi satu kali pertemuan setiap minggu, masing-masing berdurasi 40 menit. Pertemuan pertama dilaksanakan pada 27 Februari 2026, mencakup materi pengertian stres, sumber stres pada remaja, dampak stres jika tidak dikelola, cara mengelola stres secara sehat, serta pentingnya mengelola stres sejak dini. Pada setiap pertemuan, kegiatan diawali dengan penyampaian materi secara singkat, dilanjutkan dengan diskusi kelompok, dan diakhiri dengan praktik memerankan (drama mini) situasi dalam kartu studi kasus sebagai bagian dari proses penerapan *Problem Based Learning*. Selama kegiatan berlangsung, peneliti melakukan observasi langsung terhadap respons emosional, keaktifan, dan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi serta menyelesaikan permasalahan dalam kasus yang diberikan.

Data penelitian dikumpulkan melalui teknik observasi terhadap proses pelaksanaan diskusi kelompok dan drama mini berbasis kartu studi kasus pada kedua pertemuan, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif (Moleong, 2014), yaitu dengan mendeskripsikan, mengategorikan, dan menginterpretasikan hasil observasi untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana penerapan PBL berbantuan kartu studi kasus membantu siswa mengatasi stres yang dialaminya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan subjek yang hanya terbatas pada satu kelas (23 siswa) di satu lembaga pendidikan serta durasi pelaksanaan yang relatif singkat (dua kali pertemuan, masing-masing 40 menit), sehingga hasil penelitian ini bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi remaja lainnya. Penelitian ini juga tidak menggunakan instrumen pengukuran stres baku (seperti *Perceived Stress Scale*), sehingga perubahan yang dilaporkan merupakan indikasi kualitatif berdasarkan observasi sikap dan respons siswa, bukan penurunan stres yang terukur secara numerik.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada seluruh siswa kelas 9A di PPI 19 Bentar Garut yang berjumlah 23 siswa, seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan topik “Mengelola Stres Remaja dalam Kehidupan dan Kegiatan Sehari-hari” dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, masing-masing berdurasi 40 menit, dengan menerapkan model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan empat kartu studi kasus. Setiap kelompok siswa mendapatkan satu kartu studi kasus untuk didiskusikan dan diperankan dalam bentuk drama mini.

Berdasarkan hasil observasi selama proses diskusi kelompok dan praktik drama mini, diperoleh temuan mengenai sumber stres yang teridentifikasi serta strategi penyelesaian yang dikemukakan siswa pada masing-masing tema kasus, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sumber Stres dan Strategi Penyelesaian Berdasarkan Tema Kartu Studi Kasus

No.	Tema Kasus	Sumber Stres Teridentifikasi	Strategi Penyelesaian (Islami)
1.	Konflik pertemanan	Kesalahpahaman dan tekanan untuk diterima dalam kelompok pertemanan	Musyawarah dan sikap saling memaafkan
2.	Konflik dengan orang tua	Perbedaan pandangan antara harapan orang tua dan keinginan pribadi	Komunikasi yang baik (<i>birrul walidain</i>) dan sikap sabar
3.	Tekanan pendidikan/akademik	Tuntutan nilai akademik dan tugas yang menumpuk	Manajemen waktu, ikhtiar, dan tawakal kepada Allah
4.	Kebingungan pemilihan karir	Ketidakpastian dalam menentukan minat, bakat, dan masa depan	Istikharah, musyawarah dengan orang tua/guru, dan mengenali potensi diri

Sumber: Hasil observasi penelitian (2026)

Tabel 1 menunjukkan bahwa keempat tema kasus mencerminkan sumber stres yang berbeda-beda dalam kehidupan remaja, namun strategi penyelesaian yang dikemukakan siswa secara konsisten merujuk pada nilai-nilai bimbingan konseling Islam, seperti musyawarah, sabar, ikhtiar, tawakal, dan istikharah. Hal ini menunjukkan bahwa proses PBL berbantuan kartu studi kasus tidak hanya membantu siswa mengenali sumber stresnya, tetapi juga mendorong mereka merumuskan solusi yang selaras dengan ajaran Islam.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dalam diskusi kelompok maupun praktik drama mini, mampu mengidentifikasi sumber stres yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari, serta menunjukkan pemahaman terhadap cara-cara pengelolaan stres yang sehat dan islami. Sebagian besar peserta didik mampu menyebutkan sumber stres yang mereka alami serta cara mengelolanya secara positif, sejalan dengan tujuan layanan yang telah ditetapkan.

Sebagai bentuk tindak lanjut, peneliti memberikan penguatan berupa penjelasan tambahan mengenai pentingnya mengelola stres sejak dini, serta melakukan pendampingan kepada siswa yang masih memerlukan bimbingan lebih lanjut dalam menerapkan strategi pengelolaan stres yang telah didiskusikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan kartu studi kasus mampu membantu siswa kelas 9A mengenali sumber stres yang dialaminya dalam empat ranah kehidupan, yaitu pertemanan, hubungan dengan orang tua, tekanan pendidikan, dan kebingungan pemilihan karier, serta merumuskan strategi penyelesaian yang

selaras dengan nilai-nilai bimbingan konseling Islam.

Peran PBL dan Kartu Studi Kasus dalam Proses Pembelajaran

Penerapan *Problem Based Learning* (PBL) dalam penelitian ini berperan sebagai kerangka proses belajar yang menempatkan permasalahan nyata sebagai titik awal pembelajaran, sementara kartu studi kasus berfungsi sebagai media konkret yang menerjemahkan permasalahan abstrak (stres remaja) kedalam narasi situasi yang dapat didiskusikan dan diperankan secara langsung oleh siswa. Melalui tahapan PBL, mulai dari orientasi masalah (membaca kartu kasus), diskusi kelompok, hingga presentasi melalui drama mini, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi aktif mengonstruksi pemahamannya sendiri mengenai sumber stres dan cara mengatasinya, sejalan dengan temuan Aprina et al. (2024) bahwa penerapan PBL efektif mengembangkan keterampilan berpikir kritis siswa melalui keterlibatan aktif dalam memecahkan masalah nyata. Penggunaan kartu studi kasus sebagai media terbukti membantu menyederhanakan konsep stres yang bersifat abstrak menjadi situasi konkret yang relevan dengan pengalaman siswa sehari-hari, sehingga memudahkan proses identifikasi masalah. Selain itu, proses memerankan (drama) situasi dalam kartu pada dasarnya merupakan penerapan teknik *role play* dalam bimbingan dan konseling (Sanjaya, 2022), yang turut mendorong keterlibatan emosional siswa. Teknik ini sejalan dengan temuan Izza et al. (2025) serta tinjauan literatur Nisa dan Muhid (2022) bahwa layanan bimbingan dengan teknik *role playing* efektif meningkatkan kecerdasan emosional siswa, sehingga berperan penting dalam memperkuat internalisasi nilai-nilai penyelesaian masalah yang didiskusikan, dibandingkan jika materi hanya disampaikan secara satu arah tanpa media dan praktik. Perubahan sikap dan respons siswa yang teramati selama drama mini dalam penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian eksperimental yang menunjukkan bahwa teknik *role playing* secara empiris berkontribusi menurunkan kecemasan belajar (Maningrum & Syarafuddin, 2018) dan kecenderungan perilaku negatif siswa (Suntari & Triningtyas, 2015). Meskipun penelitian-penelitian tersebut mengukur perubahan secara kuantitatif melalui instrumen baku, sementara penelitian ini menangkapnya secara kualitatif melalui observasi, kesesuaian arah temuan tersebut memperkuat plausibilitas bahwa perubahan sikap yang teramati pada siswa kelas 9A mencerminkan penurunan respons stres, meskipun besarnya tidak dapat dikuantifikasi dalam penelitian ini.

Konflik Pertemanan

Siswa cenderung memilih musyawarah dan sikap saling memaafkan sebagai strategi penyelesaian konflik pertemanan. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai ukhuwah dan kebersamaan telah terinternalisasi dalam cara berpikir siswa, sehingga konflik sosial tidak direspons dengan penghindaran atau balas dendam, melainkan dengan pendekatan dialogis. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip manajemen konflik dalam perspektif Islam, yang menekankan musyawarah dan pemaafan sebagai strategi penyelesaian konflik yang menjaga keharmonisan hubungan sosial (Fidori et al., 2024). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa proses refleksi nilai diri dalam konteks sosial dapat memperkuat ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan dari lingkungan pertemanan, sejalan dengan prinsip bimbingan konseling yang menempatkan penyelesaian konflik sosial secara dialogis sebagai bagian dari pengembangan pribadi-sosial siswa (Nurihsan, 2009).

Konflik dengan Orang Tua

Siswa menekankan pentingnya komunikasi yang baik dan sikap sabar sebagai bentuk

penghormatan kepada orang tua (*birrul walidain*). Konsep *birrul walidain* menempatkan relasi orang tua dan anak bukan sekadar hubungan otoritas, melainkan relasi yang dilandasi kasih sayang, penghormatan, dan komunikasi yang santun (I'annah, 2017). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memahami hubungan keluarga bukan sekadar relasi otoritas, tetapi juga sebagai ruang yang perlu dijaga melalui adab dan kesabaran, yaitu sebuah pemaknaan yang tidak akan tampak apabila stres hanya diukur melalui instrumen skala baku seperti *Perceived Stress Scale* sebagaimana digunakan dalam penelitian Wulan et al. (2025).

Tekanan Pendidikan/Akademik

Siswa mengaitkan pengelolaan stres dengan konsep ikhtiar dan tawakal, yaitu berusaha secara maksimal kemudian menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Temuan ini relevan mengingat tekanan akademik merupakan salah satu sumber stres yang paling banyak dilaporkan pada siswa jenjang menengah (Nadia et al., 2025), yang di antaranya dipengaruhi oleh kepribadian tangguh dan optimisme individu dalam menghadapi tuntutan akademik (Aisyah et al., 2023). Secara semantik, tawakal dalam Al-Qur'an dimaknai sebagai sikap berserah diri yang muncul setelah upaya sungguh-sungguh dilakukan, bukan sikap pasrah tanpa usaha (Astuti & Bashori, 2025), sehingga selaras dengan strategi manajemen waktu dan ikhtiar akademik yang dikemukakan siswa. Pemaknaan religius terhadap tekanan akademik ini menunjukkan bahwa strategi coping siswa tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga bersifat spiritual, sejalan dengan kerangka *religious coping* yang dikemukakan Pargament (2001) serta temuan Ikhwanisifa dan Raudatussalamah (2022) bahwa *religious coping* dan tawakal berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif individu. Karakteristik ini menjadi ciri khas pendekatan bimbingan konseling Islam yang membedakannya dari intervensi berbasis afirmasi diri yang bersifat lebih umum dan sekuler seperti pada penelitian Wulan et al. (2025).

Kebingungan Pemilihan Karir

Siswa mengusulkan istikharah dan musyawarah dengan orang tua/guru sebagai langkah penyelesaian kebingungan karier. Temuan ini memperlihatkan bahwa dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, siswa tidak hanya mengandalkan pertimbangan rasional semata, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan sosial sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan pandangan Pradipta et al. (2025) bahwa layanan bimbingan karier dalam bimbingan konseling Islam idealnya mengintegrasikan pertimbangan rasional, musyawarah, dan nilai-nilai keislaman agar siswa mampu merencanakan karier secara lebih matang dan bermakna, sekaligus mencerminkan pendekatan holistik antara aspek kognitif, sosial, dan religius dalam pengelolaan stres remaja.

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Secara keseluruhan, keempat temuan tersebut memperlihatkan bahwa strategi coping yang dikembangkan siswa secara konsisten berakar pada nilai-nilai keislaman, berbeda dengan pendekatan Wulan et al. (2025) yang menekankan afirmasi nilai diri secara umum (Sherman & Cohen, 2006; Creswell et al., 2013) melalui media kartu tanpa muatan religius spesifik. Meskipun penelitian tersebut membuktikan efektivitas intervensi secara statistik pada populasi yang jauh lebih besar (171 siswa), penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses internal siswa dalam memaknai dan menyelesaikan sumber stresnya masing-masing melalui proses PBL dan kartu studi kasus, sehingga kedua penelitian ini dapat dipandang saling melengkapi dalam memperkaya khazanah intervensi stres remaja.

Perlu dipertimbangkan pula kemungkinan penjelasan alternatif atas temuan ini. Respons

positif siswa dalam mengidentifikasi strategi coping yang islami berpotensi dipengaruhi oleh latar belakang siswa yang belajar di lingkungan pondok pesantren (PPI 19 Bentar Garut), sehingga nilai-nilai keislaman relatif sudah familiar dan mudah diinternalisasi oleh mereka. Dengan demikian, efektivitas pendekatan PBL berbantuan kartu studi kasus ini pada konteks sekolah umum non-pesantren masih perlu diuji lebih lanjut.

Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memiliki relevansi bagi guru bimbingan dan konseling, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis Islam (Tohirin, 2015), sebagai alternatif metode layanan klasikal yang sederhana, murah, dan dapat diterapkan dalam waktu terbatas untuk membantu siswa mengelola stres sejak dini. Kartu studi kasus yang disusun berdasarkan permasalahan riil siswa juga dapat dikembangkan dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik di sekolah lain.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, subjek penelitian hanya mencakup satu kelas (23 siswa laki-laki) di satu lembaga pendidikan, sehingga hasil penelitian ini bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, durasi pelaksanaan yang relatif singkat (dua kali pertemuan, masing-masing 40 menit) belum dapat mengukur keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif berbasis observasi tanpa instrumen pengukuran baku, sehingga interpretasi hasil bersifat kualitatif dan berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti dalam proses pengamatan. Keempat, klaim penurunan stres dalam penelitian ini didasarkan pada observasi perubahan sikap, bukan pengukuran psikometrik langsung, sehingga tidak dapat menggantikan pengukuran kuantitatif seperti *Perceived Stress Scale* yang digunakan pada penelitian sejenis (Wulan et al., 2025). Penelitian selanjutnya disarankan mengombinasikan observasi kualitatif dengan instrumen pengukuran stres baku untuk memvalidasi temuan ini secara numerik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan kartu studi kasus efektif digunakan sebagai strategi bimbingan konseling Islam dalam membantu siswa kelas 9A mengatasi stres remaja. Melalui proses diskusi kelompok dan praktik drama mini berdasarkan empat kartu studi kasus, siswa mampu mengidentifikasi berbagai sumber stres yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari, meliputi konflik pertemanan, konflik dengan orang tua, tekanan pendidikan, dan kebingungan pemilihan karier, serta merumuskan strategi penyelesaian yang selaras dengan nilai-nilai keislaman, seperti musyawarah, sabar, ikhtiar, tawakal, dan istikharah. Perubahan sikap dan respons siswa selama proses tersebut mengindikasikan penurunan respons stres, meskipun karena keterbatasan desain penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif tanpa instrumen pengukuran baku, temuan ini perlu dimaknai sebagai indikasi awal, bukan bukti kuantitatif yang tergeneralisasi. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang telah dirumuskan, yaitu untuk mengetahui bagaimana penerapan PBL berbantuan kartu studi kasus dapat membantu siswa mengatasi stres remaja melalui layanan bimbingan konseling Islam, sekaligus memperkuat pemahaman bahwa pendekatan berbasis masalah yang dikemas secara kontekstual mampu mendorong siswa untuk berpikir reflektif dan aktif dalam menyelesaikan persoalan psikososial yang dihadapinya. Mengingat penelitian ini masih terbatas pada satu kelas dengan durasi pelaksanaan yang relatif singkat, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek pada beberapa kelas atau sekolah, memperpanjang durasi intervensi,

serta mempertimbangkan penggunaan desain penelitian campuran (*mixed method*) guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas PBL berbantuan kartu studi kasus dalam mengatasi stres remaja pada konteks pendidikan yang lebih beragam.

REFERENSI

- Aisyah, D., Hasanuddin, H., & Munir, A. (2023). *Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai*. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 1894–1904. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>.
- Aprina, E. A., Fatmawati, E., & Suhardi, A. (2024). *Penerapan model problem based learning untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis pada muatan IPA sekolah dasar*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 981–990. <https://doi.org/10.58230/27454312.496>.
- Astuti, L., & Bashori, B. (2025). *Kajian semantik tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap konsep coping dan psikologi resiliensi*. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>.
- Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M. P., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2013). *Self-affirmation improves problem-solving under stress*. *PLoS ONE*, 8(5), e62593.
- Fidori, F. A., Taqiyah, H., Fariqoini, A., & Mualimin, M. (2024). *Manajemen konflik dalam organisasi masyarakat pendekatan dan praktik dalam konteks Islam*. *Student Research Journal*, 2(6), 107–118. <https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v2i6.1631>.
- I'anah, N. (2017). *Birr al-Walidain: Konsep relasi orang tua dan anak dalam Islam*. *Buletin Psikologi*, 25(2), 114–122. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27302>.
- Ikhwanisifa, & Raudatussalamah. (2022). *Peran religius coping dan tawakal untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif*. *Jurnal Psikologi*, 18(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15265>.
- Ismanto, I., & Irawan, E. F. (2015). *Observasi sistematik pada pembelajaran Aqidah Akhlaq*. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10 (2). <https://doi.org/10.21043/edukasia.v10i2.800>
- Izza, S. R., Damayanti, A., Hariastuti, R. T., & Mardiyas, S. (2025). *Layanan bimbingan klasikal dengan teknik role playing dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas XI 5 SMAN 4 Jember*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(3), 64–72.
- Maningrum, R. A., & Syarafudin, H. M. (2018). *Pengaruh Teknik role playing terhadap kecemasan belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Praya*. *Jurnal Kependidikan*, 4 (2), 198-205. <https://doi.org/10.33394/jk.v4i2.1130>
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nadia, N., Minarni, M., & Thalib, T. (2025). *Gambaran stres akademik siswa sekolah menengah atas di Kota Makassar*. *JURIHUM: Jurnal Inovasi dan Humaniora*, 3(1), 14–19.
- Nisa, W., & Muhid, A. (2022). *Peran layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan kecerdasan emosional: Literature review*. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1–13.
- Nurihsan, A. J. (2009). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Pargament, K. I. (2001). *Psikologi agama dan penanggulangan: Teori, penelitian, praktik*. Guilford Press.
- Pradipta, A. R., Marlina, E., & Muslimah, S. R. (2025). *Bimbingan karir dalam bimbingan konseling Islam untuk perencanaan karir siswa*. *Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 1–20.
- Sanjaya, N. A. (2022). *Teknik role play dalam bimbingan dan konseling*. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1).
- Santrock, J. W. (2019). *Masa remaja* (Edisi ke-15). McGraw-Hill Education.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). *Psikologi pertahanan diri: Teori penegasan diri*. *Kemajuan dalam Psikologi Sosial Eksperimental*, 38, 183–242.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suntari, E., & Triningtyas, D. A. (2015). *Pengaruh bimbingan kelompok dengan Teknik role play terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa kelas VIII-E SMP Negeri 1 Brat Kabupaten Magetan*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v5i2.447>
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. PT Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2021). *Kesehatan mental remaja* [Fact sheet]. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Wulan, N., Nugraha, M. D., Nurfallah, N. S., & Afriliani, D. (2025). *Pengaruh self card affirmation terhadap tingkat stres dan kesehatan mental remaja*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, 16(2), 281–290. <https://doi.org/10.34305/00vng983>.