

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* DENGAN *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN *COPING STRESS* MAHASISWA UNUGIRI
BOJONEGORO**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh :

Nimas Ayu Salsabilla
3320180123

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*.



iii

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Nimas Ayu Salsabilla
NIM : 3320180123
Judul : Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan *Stress Inoculation Training* untuk Meningkatkan *Coping Stress* Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro


Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 07 September 2022

Pembimbing I


Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN : 07050690006

Pembimbing II


M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN : 0707038802

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Nimas Ayu Salsabilla
NIM : 3320180123
Judul : Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*
dengan *Stress Inoculation Training* untuk Meningkatkan *Coping*
Stress Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro

Telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 23 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I

Zeti Novitasari, M Pd
NIDN : 0711118702

Penguji II

Dr. Hj. Ita Khoirra Ningrum, S.E., M.M.
NIDN : 2128097201

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Zeti Novitasari, M Pd
NIDN : 0711118702

Penguji III


Ulvina Rachmawati, M Pd
NIDN : 0705069006

Penguji IV


M. Iqbal Tawakkal, M Pd
NIDN : 0707038802

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


Zeti Novitasari, M Pd
NIDN : 0711118702

UNUGIRI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Lillah, Billah, Fillah

Apapun yang terjadi susah senang dijalani dan disyukuri, Allah selalu bersamaku.

(penulis)

Tak apa aku tak seberuntung yang lain, yang terpenting ada pundak yang kuat dan hati yang senantiasa merasa cukup.

(Penulis)

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melawatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatiku.

(Umar bin Khattab)

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu dan Bapak terkasih yang selalu memotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, mendoakan, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Terimakasih atas semua yang telah telampaui sampai saat ini, semoga Allah senantiasa memberikan umur panjang dan kesehatan, agar bisa menemani langkah kecilku menuju kesuksesan.

Untuk adik-adikku tercinta Akbar dan Aidil, kalian adalah salah satu semangat dalam upayaku untuk mencapai tujuan, mari berjuang bersama untuk membahagiakan Ibu dan Bapak.

Untuk diriku sendiri, terimakasih telah bertahan sampai pada tahap ini, berbahagialah dengan pencapaian ini tapi tetap ingat masih panjang perjalanan yang harus dilalui.

Untuk beasiswa bidikmisi, yang telah membiayai saya untuk menempuh pendidikan perguruan tinggi hingga lulus.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas , rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : “PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *COPING STRESS* MAHASISWA UNUGIRI BOJONEGORO”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Zeti Novitasari M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.

8. Kedua orangtua Arief Kiswono dan Sumiyati yang selalu memberika kasih sayang, doa , nasehat, serta kesabaranya yang luar biasa, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. Penulis berharap menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Adik tercinta Akbar Ainurrohman Asy-Syifa dan Rizqi Aidil Nurrohman atas do'a, dukungan, serta kasih sayang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 31 Maret 2022

Penulis

UNUGIRI

ABSTRAC

Salsabilla , N. A. The Application Of Counseling Group Behaviour Cognitive Therapy with Stress Inoculation Training to Improve Unugiri Student Stress Coping . A thesis , the guidance and counseling the teaching and education the University Nahdaltul Ulama Sunan Giri . Main mentor Ulvina Rachmawati , M.Pd. When the M . Iqbal Tawakkal , M.Pd .

Keywords : Cognitive Behaviour Therapy, Stress Inoculation Training, Coping Stress

Coping stress is a person's cognitive effort to overcome anxiety that results in stress, someone with good coping will dominantly use problem focused coping rather than emotional focused coping. A person experiences stress due to having poor coping qualities. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling with Stress Inoculation Training on Coping stress UNUGIRI Students. The participants of this study were students at the Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro with a population of 2000, the determination of the sample using the slovin formula with the results of 333 samples. . Collecting data using a stress coping scale method, observation and interviews. Pre-experimental quantitative research, data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test and reliability test using Cronbach's alpha value, paired sample T-test with the help of SPSS 2.6. The results showed 0.000 (sig < 0.05) on problem focused coping and 0.000 (sig < 0.05) on emotional focused coping, which means there is a significant difference. The conclusion of this study is that there is a significant difference or increase in the level of stress coping with the application of group counseling cognitive behavior therapy with stress inoculation training among UNUGIRI students.

UNUGIRI

ABSTRAK

Salsabilla, N. A. Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* dengan *Stress Inoculation Training* untuk Meningkatkan *Coping Stress* Mahasiswa UNUGIRI. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata kunci : *Cognitive Behaviour Therapy, Stress Inoculation Training, Coping Stress*

Coping stress merupakan usaha kognitif seseorang untuk mengatasi kecemasan yang berakibat stres, seseorang dengan *coping* yang baik akan dominan menggunakan *problem focussed coping* daripada *emotional focussed coping*. Seseorang mengalami stres dikarenakan memiliki kualitas *coping* yang buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan *Stress Inoculation Training* terhadap *Coping stress* Mahasiswa UNUGIRI, Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro dengan jumlah populasi 2000, penentuan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan hasil 333 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode skala *coping stress*, observasi dan, wawancara. Jenis penelitian kuantitatif *Pre-eksperimen*, data dianalisis menggunakan Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnow* dan uji reliabilitas menggunakan nilai *alpha cronbach*, uji *paired sample T- test* dengan bantuan SPSS 2.6. Hasil penelitian menunjukkan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) pada *problem focussed coping* dan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) pada *emotional focussed coping* yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa ditemukan adanya perbedaan signifikan atau peningkatan tingkat *coping stress* dengan penerapan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* dengan *stress inoculation training* pada mahasiswa UNUGIRI.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAC	xi
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.6. Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI ..	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 <i>Coping Stress</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 <i>Pengertian coping stress</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2 <i>Jenis dan Aspek Coping Stress</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.4 <i>Model Coping Stress</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 <i>Konseling Kelompok Cognitive BehaviorTherapy (CBT)</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1 <i>Pengertian Konseling Kelompok CBT</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2 <i>Tahapan Konseling Kelompok CBT</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.3 <i>Teknik Konseling Kelompok CBT</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. <i>Stress Inoculation Training (SIT)</i>	Error! Bookmark not defined.

2.1.3.1	<i>Pengertian Stress Inoculation Training (SIT)</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2	<i>Variasi Stress Inoculation Training (SIT)</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.3	<i>Tahapan Stress Inoculation Training (SIT)</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.4	<i>Implementasi Stress Inoculation Training (SIT)</i> ...	Error! Bookmark not defined.
2.2	Hubungan Antar Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Penelitian Relevan Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel Atau Sasaran Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Uji Efektifitas.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Gambaran <i>Coping Stress</i> Mahasiswa UNUGIRI..	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Layanan Konseling di UNUGIRI.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Hasil Uji Epektifitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3.1	<i>Hasil Pretest</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.3.2	<i>Hasil Posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.3.3	<i>Uji Normalitas</i>	Error! Bookmark not defined.

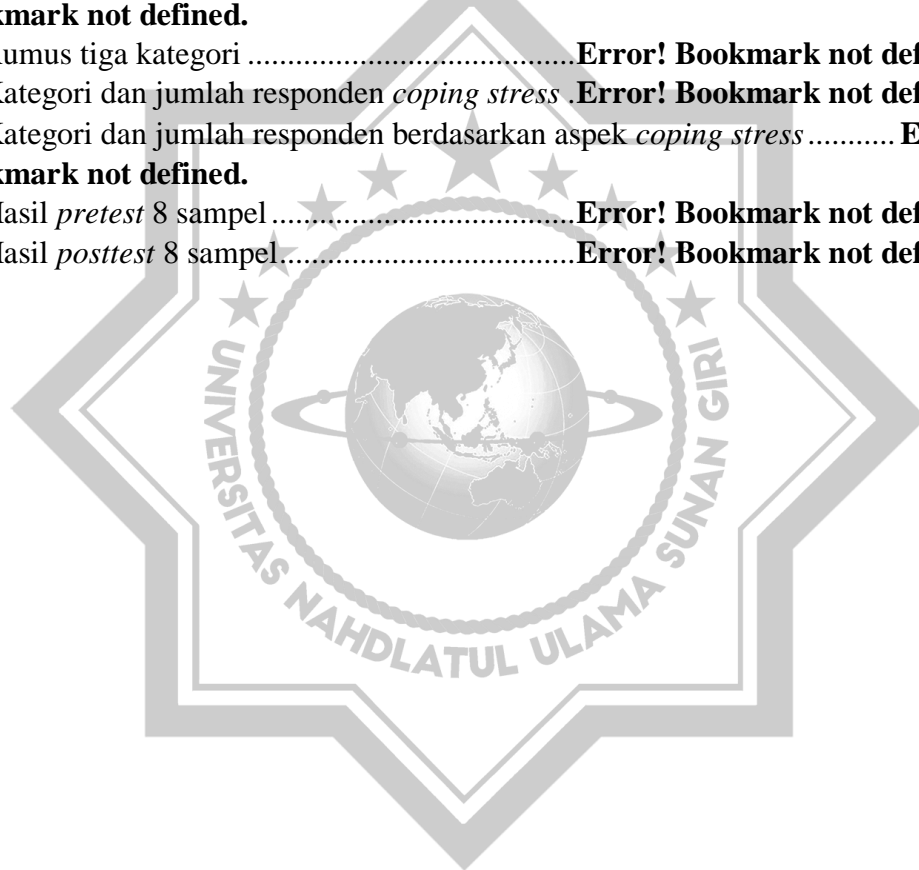
4.2.3.4 Uji Paired Sample T - test.....**Error! Bookmark not defined.**
4.3 Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**Error! Bookmark not defined.**
5.1 Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
5.2 Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Bagi Konseli.....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Bagi Kampus.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran**Error! Bookmark not defined.**



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>coping stress</i> sebelum di uji validasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Penyebaran <i>favorable</i> skala <i>coping stress</i>	Error! Bookmark not defined.
3.3 Penyebaran <i>unfavorable</i> skala <i>coping stress</i> ...	Error! Bookmark not defined.
3.4 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Coping stress</i> setelah di uji validasi	Error! Bookmark not defined.
3.5 Rumus tiga kategori	Error! Bookmark not defined.
4.1 Kategori dan jumlah responden <i>coping stress</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2 Kategori dan jumlah responden berdasarkan aspek <i>coping stress</i>	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil <i>pretest</i> 8 sampel	Error! Bookmark not defined.
4.4 Hasil <i>posttest</i> 8 sampel	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka pikir penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Kategori hasil <i>coping stress</i> mahasiswa UNUGIRI.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Klasifikasi tingkatan <i>coping stress</i> berdasarkan aspek ..	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest problem focussed coping</i>	Error! Bookmark not defined.
4.4 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest emotional focussed coping</i>	Error! Bookmark not defined.
4.5 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest seeking sosial emotional</i>	Error! Bookmark not defined.
4.6 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest distancing</i>	Error! Bookmark not defined.
4.7 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest asscape/advoidance</i>	Error! Bookmark not defined.
4.8 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest self control</i>	Error! Bookmark not defined.
4.9 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest accepting responsibility</i>	Error! Bookmark not defined.
4.10 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest positive reappraisal</i>	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain <i>one-group pretest-posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
3.2 Rumus slovin.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Hasil uji reliabilitas SPSS 2.6	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil uji normalitas <i>shapiro-wilk</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil uji <i>paired sample T-test problem focussed coping</i>	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil uji <i>paired sample T-test emotional focussed coping ...</i>	Error! Bookmark not defined.
4.4 Hasil uji <i>paired sample T-test seeking sosial emotional</i>	Error! Bookmark not defined.
4.5 Hasil uji <i>paired sample T-test distancing</i>	Error! Bookmark not defined.
4.6 Hasil uji <i>paired sample T-test asscape/avoidance</i>	Error! Bookmark not defined.
4.7 Hasil uji <i>paired sample T-test self control</i>	Error! Bookmark not defined.
4.8 Hasil uji <i>paired sample T-test accepting responsibility</i>	Error! Bookmark not defined.
4.9 Hasil uji <i>paired sample T-test possitive reappraisal</i>	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat ijin penelitian	Error! Bookmark not defined.
2 Insrtumen penelitian (<i>pretest</i>)	Error! Bookmark not defined.
3 Skala Psikologis (<i>posttest</i>)	Error! Bookmark not defined.
4 Input data <i>pretest</i>	Error! Bookmark not defined.
5 Input data <i>posttes</i>	Error! Bookmark not defined.
6 Hasil Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
7 Hasil uji reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
8 Hasil uji <i>paired sample T-test problem focussed coping</i> ..	Error! Bookmark not defined.
9 Hasil uji <i>paired sample T-test emotional focussed coping</i>	Error! Bookmark not defined.
10 Hasil uji <i>paired sample T-test seeking sosial emotional</i> .	Error! Bookmark not defined.
11 Hasil uji <i>paired sample T-test Distancing</i>	Error! Bookmark not defined.
12 Hasil uji <i>paired sample T-test self control</i>	Error! Bookmark not defined.
13 Hasil uji <i>paired sample T-test Ascape/avoidance</i>	Error! Bookmark not defined.
14 Hasil uji <i>paired sample T-test accepting responsibility</i> ..	Error! Bookmark not defined.
15 Hasil uji <i>paired sample T-test positive reappraisal</i>	Error! Bookmark not defined.
16 RPL pertemuan pertama.....	Error! Bookmark not defined.
17 Laporan pelaksanaan layanan pertemuan pertama.....	Error! Bookmark not defined.
18 Lembar refleksi pertemuan pertama.....	Error! Bookmark not defined.
19 RPL pertemuan kedua	Error! Bookmark not defined.
20 Laporan pelaksanaan layanan pertemuan kedua	Error! Bookmark not defined.
21 Lembar refleksi pertemuan kedua	Error! Bookmark not defined.
22 RPL pertemuan ketiga.....	Error! Bookmark not defined.

23	Laporan pelaksanaan layanan pertemuan ketiga...	Error! Bookmark not defined.
24	Lembar refleksi pertemuan ketiga.....	Error! Bookmark not defined.
25	RPL pertemuan keempat	Error! Bookmark not defined.
26	Laporan pelaksanaan layanan pertemuan keempat	Error! Bookmark not defined.
27	Lembar refleksi pertemuan keempat	Error! Bookmark not defined.
28	RPL pertemuan kelima.....	Error! Bookmark not defined.
29	Laporan hasil pelaksanaan layanan pertemuan kelima	Error! Bookmark not defined.
30	Lembar refleksi pertemuan kelima.....	Error! Bookmark not defined.
31	RPL pertemuan keenam	Error! Bookmark not defined.
32	Laporan pelaksanaan layanan pertemuan keenam	Error! Bookmark not defined.
33	Lembar refleksi pertemuan keenam	Error! Bookmark not defined.
34	RPL pertemuan ketujuh.....	Error! Bookmark not defined.
35	Laporan pelaksanaan layanan pertemuan ketujuh.....	Error! Bookmark not defined.
36	Lembar refleksi pertemuan ketujuh	Error! Bookmark not defined.
37	RPL pertemuan kedelapan	Error! Bookmark not defined.
38	Laporan pelaksanaan layanan pertemuan kedelapan	Error! Bookmark not defined.
39	Lembar refleksi pertemuan kedelapan	Error! Bookmark not defined.
40	Kisi-kisi wawancara	Error! Bookmark not defined.
41	Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI



UNUGIRI