

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Devi Anggraini

NIM : 3320200301

Program Studi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa MA Manba’ul Ulum Klepek” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung risiko atau sanksi hokum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etik keilmuan dalam karya ini.

Bojonegoro, 26 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Devi Anggraini

NIM: 3220200301

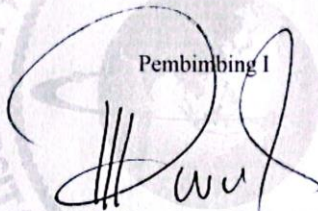
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Devi Anggraini
NIM : 3320200301
Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa MA Manba'ul Ulum
Klepek

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

Bojonegoro, 01 Juli 2024.

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN. 0702019301

Pembimbing II



Moh Yusuf Efendi, S. Pd.I. MA.

NIDN. 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Devi Anggraini
NIM : 3320200301
Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*
Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa MA Manba'ul Ulum
Klepek

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024.

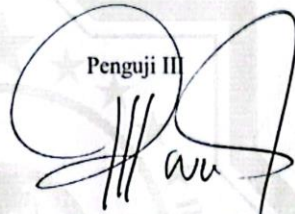
Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

Penguji III



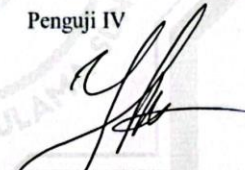
Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN : 0702019301

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A.
NIDN : 0731127601

Penguji IV



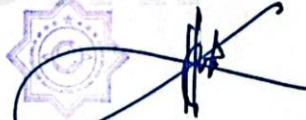
Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I. M.A.
NIDN : 0706018902

Mengetahui,
Dekan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTTO

Allah tidak akan pernah memberi kesedihan pada hambanya kecuali untuk
membahagiakannya.

Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis sembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, Bapak Arkan dan Ibu Muntiani, terima kasih atas cinta, semangat, inspirasi, dorongan dan dukungan serta banyak doa yang sudah dilangitkan untuk kemudahan penulis dalam setiap langkahnya.
2. Adikku terkasih, Faizatul Maghfiroh yang sudah sedikit membantu penulis dalam menyusun skripsi.
3. Semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik dan hidaya serta inayahNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MA Manba’ul Ulum Klepek” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian proposal skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) program studi Pendidikan Bimbingan Konseling (BK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Selaku ketua program studi pendidikan Bimbingan Konseling
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A. Selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. M. Iqbal Tawakal, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan memberi arahan selama delapan semester ini.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
8. Seluruh staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan semua informasi mengenai pelaksanaan kegiatan hingga ujian proposal penelitian.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Arkan dan Ibu Muntiani, terimakasih sudah memberikan doa, dukungan dan kasih sayang tanpa henti kepada penulis
10. Drs. Abdullah yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di MA Manba'ul Ulum Klepek
11. Yunian Aries Indriyanto, SH, S.Pd. Selaku guru bimbingan konseling yang telah membantu serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam memperoleh data
12. Siswa siswi MA Manba'ul Ulum Klepek khususnya kelas XI, terimakasih sudah bersedia membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini dari awal sampai akhir layanan.
13. Sahabat dan teman-teman penulis yang telah memberikan doa motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan bimbingan konseling angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
14. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam proposal skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan

pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan Bimbingan konseling.

Bojonegoro, 23 Februari 2024



UNUGIRI

ABSTRACT

Anggraini, Devi, 2024. *The Effectiveness of Group Counseling Services with Self Management Techniques to Reduce Academic Stress of MA Manba 'ul Ulum Klepek Students*. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Supervisor (1) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd, (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A.

Keywords: *Group Counseling, Self Management, Academic Stress.*

High academic stress is a condition where individuals experience feelings of tension and discomfort caused by an imbalance between desires and abilities in dealing with learning demands, so that it will hinder learning achievements both academic and non-academic. Low levels of academic stress are needed to optimize learning achievement. Group counseling services with self management techniques can effectively reduce academic stress. The purpose of this study is to test the effectiveness of group counseling services with self management techniques that can be used by guidance and counseling teachers to reduce academic stress. This research uses quantitative methods with one group pretest posttest effectiveness test. Conducted on grade XI MA Manba 'ul Ulum Klepek students using 94 school samples. Data collection using academic stress instruments, purposive sampling technique to select one group (7 students) of 94 students as respondents. The analysis in this study used non-parametric statistics through paired t test. The results of the paired t test with spss version 26 state that the results meet the scientific criteria of guidance and counseling and can be accepted by guidance and counseling teachers. The results of the paired t test to students showed that group counseling with self management techniques effectively reduced academic stress (sig 2 – tailed = 0.000, $p = <0.05$). Based on the results of this study, it is suggested that future researchers develop this research by using a wider target and other levels of education, so that the results of the research can be known more broadly and can be developed and used for other levels of education. Furthermore, professional guidance and counseling teachers can use group counseling services with selfmanagement techniques to reduce the academic stress of counselees.

ABSTRAK

Anggraini, Devi, 2024. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MA Manba'ul Ulum Klepek. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd, (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self Management*, Stres Akademik.

Stres akademik tinggi merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan karena ketidakseimbangan antara keinginan dan kemampuan dalam menghadapi tuntutan belajar, sehingga akan menghambat pencapaian belajar baik akademik maupun non akademik. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat efektif mengurangi stres akademik. Tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji efektifitas *one group pretest posttest*. Dilakukan pada siswa kelas XI MA Manba'ul Ulum Klepek dengan menggunakan 94 sampel sekolah. Pengumpulan data menggunakan instrumen stres akademik, teknik *purposive sampling* untuk memilih satu kelompok (7 siswa) dari 94 siswa sebagai responden. Analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik melalui uji *paired t test*. Hasil uji *paired t test* dengan spss versi 26 menyatakan bahwa hasilnya memenuhi kriteria keilmuan bimbingan dan konseling dan dapat diterima oleh guru bimbingan dan konseling. Hasil uji *paired t test* kepada siswa diketahui konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif mengurangi stres akademik (sig 2 - tailed=-0.000, $p < 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bagi peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sasaran lebih luas dan jenjang pendidikan yang lainnya, sehingga dapat diketahui hasil penelitian yang lebih luas dan dapat dikembangkan serta digunakan terhadap jenjang pendidikan yang lainnya. Selanjutnya bagi guru BK profesional dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik konseli.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.4.2.1 Siswa.....	8
1.4.2.2 Konselor/Guru BK.....	9
1.4.2.3 Sekolah.....	9
1.4.2.4 Penelitian Selanjutnya.....	9
1.5 Batasan Penelitian.....	9

1.6 Asumsi Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	11
2.1 Kajian Teoritis	11
2.1.1 Stres Akademik	11
2.1.1.1 Pengertian Stres Akademik	11
2.1.1.2 Aspek Stres Akademik	12
2.1.1.3 Faktor Pembentuk Stres Akademik.....	14
2.1.1.4 Gejala Stres Akademik.....	17
2.1.1.5 Akibat Stres Akademik.....	18
2.1.2 Layanan konseling kelompok	19
2.1.2.1 Pengertian konseling kelompok	19
2.1.2.2 Tujuan konseling kelompok	20
2.1.2.3 Tahap konseling kelompok.....	21
2.1.2.4 Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	27
2.1.3 Teknik Self Management	30
2.1.3.1 Pengertian Self Management	30
2.1.3.2 Tujuan Self Management	31
2.1.3.3 Manfaat Self Management	32
2.1.3.4 Tahapan Self Management	32
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	33
2.3 Hubungan Konseling Kelompok dan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Menurunkan Stres Akademik.....	37
2.4 Kerangka Konseptual	37
2.5 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	41
3.2 Lokasi dan Pelaksanaan Penelitian	42
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	42
3.2.2 Pelaksanaan Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.3.1 Populasi.....	42
3.3.2 Sampel.....	43

3.4 Variabel dan Definisi Operasional	43
3.4.1 Variabel	43
3.4.1.1 Variabel bebas (independen variabel)	43
3.4.1.2 Variabel terikat (dependen variabel)	43
3.4.2 Definisi Operasional.....	43
3.4.2.1 Stres akademik	43
3.4.2.2 Konseling kelompok	44
3.4.2.3 Self management.....	44
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.6 Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen.....	46
3.6.1 Uji Validitas.....	46
3.6.2 Uji Reliabilitas	49
3.7 Teknik Pengumpulan Data	49
3.7.1 Metode Observasi.....	49
3.7.2 Metode Wawancara	50
3.7.3 Metode Dokumentasi	50
3.7.4 Metode Kuesioner (Angket).....	50
3.8 Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Deskripsi penelitian.....	53
4.1.1 Tempat penelitian.....	53
4.1.2 Kondisi Faktual Stres Akademik.....	54
4.1.3 Prosedur Penentuan Data	54
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian.....	56
4.2.1 Profil Stres Akademik Siswa MA Manba'ul Ulum Klepek	56
4.2.2 Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	57
4.2.3 Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa MA Manba'ul Ulum Klepek.....	60
4.2.2.1 Uji Perbedaan Rata-rata Hasil pretest dan posstest.....	60
4.2.2.2 Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest Pada Aspek Biologis.....	62
4.2.2.3 Perbandingan Skor Pre Test Dan Post Test Pada Aspek Psikososial Kognitif.....	63

4.2.2.4 Perbandingan Skor Pre Test Dan Post Test Pada Aspek Psikososial Emosi.....	64
4.2.2.5 Perbandingan Skor Pre Test Dan Post Test Pada Aspek Psikososial Perilaku Sosial.....	65
4.2.3 Hasil Uji Analisis Statistik	66
4.2.3.1 Uji Normalitas.....	66
4.2.3.2 Uji Efektifitas.....	66
4.3 Pembahasan penelitian.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	73
5.2.1 Bagi Peserta Didik.....	73
5.2.2 Bagi Guru BK/Konselor.....	73
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	79



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain <i>One-Group Pre-test Post-test</i>	40
Tabel 3.5.1	Norma Skoring Skala Stres Akademik	44
Tabel 3.5.2	Kisi-kisi Instrumen Angket Stres Akademik	44
Tabel 3.6.1	Hasil Perhitungan Uji Validasi	46
Tabel 3.6.2	Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 4.1.3.1	Rumus Kriteria Kategorisasi	54
Tabel 4.1.3.2	Kriteria Tingkat Stres Akademik	55
Tabel 4.2.1	Hasil <i>Pre-test</i> Sebelum diberikan Treatment Teknik <i>Self Management</i>	55
Tabel 4.2.2.1	Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Variabel Stres Akademik	56
Tabel 4.2.2.2	Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Biologis ...	57
Tabel 4.2.2.3	Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Psikososial Kognitif	58
Tabel 4.2.2.4	Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Emosi	59
Tabel 4.2.2.5	Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Perilaku Sosial	60

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.4	Kerangka Konseptual.....	38
-----------	--------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.2.2.1 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Variabel Stres Akademik	56
Gambar 4.2.2.2 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Biologis	57
Gambar 4.2.2.3 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Psikososial Kognitif	58
Gambar 4.2.2.4 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Emosi	59
Gambar 4.2.2.5 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Aspek Perilaku Sosial	60
Gambar 4.2.3.1 Hasil Uji Normalitas	61
Gambar 4.2.3.2 Hasil Uji <i>Paired T-test</i>	62

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 2	Surat Keterangan Melakukan Penelitian	80
Lampiran 3	Lembar Uji Validasi Instrumen	81
Lampiran 4	Kisi-kisi Instrumen/Angket Sebelum Diuji Cobakan	87
Lampiran 5	Skala Instrumen/Angket Sebelum Diuji Cobakan	88
Lampiran 6	Tabulasi Penskoran Instrumen	92
Lampiran 7	Uji Validasi	94
Lampiran 8	Uji Reliabilitas	94
Lampiran 9	Kisi-kisi Instrumen/Angket Valid	95
Lampiran 10	Skala Instrumen/Angket Valid	96
Lampiran 11	RPL dan Laporan RPL.....	99
Lampiran 12	Tabulasi <i>Pre-test</i>	111
Lampiran 13	Tabulasi <i>Post-test</i>	111
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas.....	112
Lampiran 15	Hasil Uji <i>Paired T-test</i>	112
Lampiran 16	Tabel Penentuan Sampel.....	113
Lampiran 17	Lembar Informed Consent	114
Lampiran 18	Lembar Komitmen Konseli	115
Lampiran 19	Lembar Daftar Cek Keseharian Konseli.....	116
Lampiran 20	Dokumentasi	117

UNUGIRI