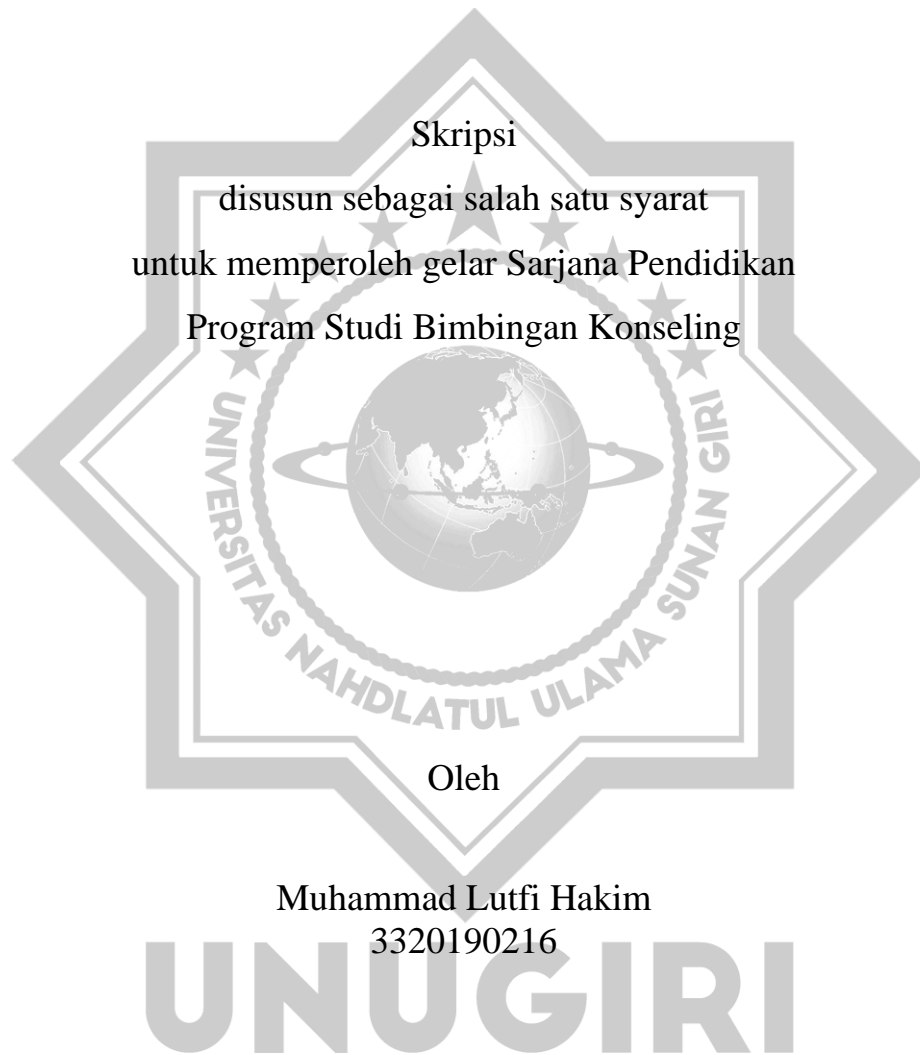


**KEEFEKTIFITASAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING TECHNIQUE*
UNTUK MEREDUKSI *STRESS* AKADEMIK
SISWA SMK NEGERI 1 BOJONEGORO**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Lutfi Hakim

NIM : 3320190216

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifitasan Bimbingan Kelompok dengan *Problem Focused Coping Tehnique* untuk Mereduksi *Stress Akademik* Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas dari plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Bojonegoro, 28 Agustus 2023
Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Lutfi Hakim
NIM : 3320190216

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Muhammad Lutfi Hakim

NIM : 3320190216

Judul : Keefektifitasan Bimbingan Kelompok dengan *Problem Focused Coping Technique* untuk Mereduksi *Stress Akademik* Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro

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

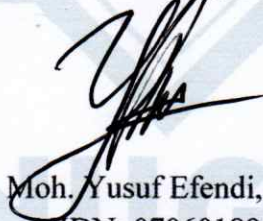
Bojonegoro, 25 Agustus 2023

Pembimbing I



Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN : 0705069006

Pembimbing II



Moh. Yusuf Efendi, MA
NIDN: 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhammad Lutfi Hakim
NIM : 3320190216
Judul : Keefektifitasan Bimbingan Kelompok dengan *Problem Focused Coping Technique* untuk Mereduksi *Stress Akademik* Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro

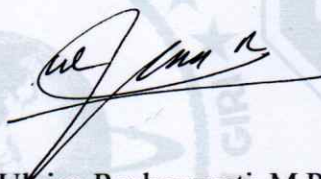
Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 Agustus 2023

Dewan Penguji
Penguji I



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Penguji II



Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN : 0705069006

Penguji III



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc, M.A
NIDN : 2117056803

Penguji IV




Moh. Yusuf Efendi, MA
NIDN : 0706018902

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

Apapun Terjadi Cukup Bersabar, Allah Akan Selalu Bersamamu.

(penulis)

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, kalian adalah salah satu semangat dalam upayaku untuk mencapai tujuan, mari berjuang bersama untuk membahagiakan Ibu dan Bapak.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Keefektifitasan Bimbingan Kelompok dengan *Problem Focused Coping Technique* untuk Mereduksi *Stress Akademik* Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Moh. Yusuf Efendi, MA., selaku Dosen Pembimbing II atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga skripsi.
8. Kedua orangtua yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat,serta kesabarannya yang luar biasa sehingga penulis berharap bisa menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Adik tercinta atas dukungan, do'a serta kasih sayang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 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.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 18 Agustus 2023

Penulis



UNUGIRI

ABSTRACT

Hakim, M.L. The Effectiveness of Group Guidance with Problem-Focused Coping to Reduce Academic Stress of Students of SMK Negeri 1 Bojonegoro. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Main Supervisor Ulvina Rachmawati, M.Pd., and Co-Supervisor Moh. Yusuf Efendi, MA.

Keywords: Group Guidance, Problem Focused Coping, Academic Stress

Academic stress is a condition caused by interactions between individuals and the environment, which causes a perception of distance between demands originating from the situation and those originating from the physical and psychological. Aspects of academic stress are physical symptoms, cognitive symptoms, emotional symptoms, and behavioral symptoms. The impact of academic stress is psychological, physical, cognitive, emotional and behavioral disorders. Psychological disorders such as being anxious, restless, shaking easily, feeling afraid and nervous. Physical disorders such as sleep disturbances, headaches, fatigue, and heart palpitations. Cognitive disorders such as forgetfulness, lack of attention to others and panic. Emotional disorders such as being easily angry, easily frustrated, feeling guilty, easily confused, and feeling helpless. Behavioral disorders such as laziness, often blaming others, often delaying schoolwork, and avoiding other people. The aim of this research is to test and describe the effectiveness of problem focused coping technique group guidance to reduce students' academic stress.

This research uses a quasi experimental reseach with a non-equivalent control group design research design. The sample used was 321 with 20 respondents taken as the control group and experimental group. The data collection techniques used were interviews, observation and psychological scales. Based on the validity test, there are 69 valid items with a reliability test result of 0.109.

The results of this research show that the picture of academic stress for students at SMK Negeri 1 Bojonegoro is 4% in the high category, 86% in the medium category, and 10% in the low category. Based on the results of the independent sample t test, it generally shows that the Sig.2 tailed value is $0.000 > 0.05$. This means that group guidance on problem focused coping techniques is effective in reducing academic stress for students at SMK Negeri 1 Bojonegoro. Meanwhile, the overall test per aspect showed 0.000 ($\text{sig} < 0.05$) for physical symptoms, cognitive symptoms, emotional symptoms and behavioral symptoms which were effective in reducing academic stress with group guidance on problem focused coping techniques.

ABSTRAK

Hakim, M.L. Keefektifitasan Bimbingan Kelompok dengan *Problem Focused Coping* untuk Mereduksi *Stress Akademik* Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Moh. Yusuf Efendi, MA.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Problem Focused Coping*, *Stress Akademik*

Stress akademik merupakan keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang menyebabkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan yang bersumber pada fisik dan psikologis. Aspek-aspek *Stress akademik* gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Dampak *stress akademik* adalah gangguan psikologis, fisik, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Gangguan psikologis seperti mudah cemas, gelisah, mudah gemetar, merasa takut dan gugup. Gangguan fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan, dan jantung berdebar. Gangguan kognitif seperti mudah lupa, kurang perhatian terhadap orang lain dan kepanikan. Gangguan emosi seperti mudah marah, mudah frustrasi, merasa bersalah, mudah bingung, dan merasa tidak berdaya. Gangguan tingkah laku seperti malas, sering menyalahkan orang lain, sering menunda tugas sekolah, dan menghindari orang lain. Tujuan penelitian ini untuk menguji dan mendeskripsikan keefektifitasan bimbingan kelompok teknik *problem focused coping* untuk mereduksi *stress akademik* siswa.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan penelitian *quasi experimental design* dan desain penelitian *non equivalent control group design*, sampel yang digunakan 321 dengan diambil 20 responden sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan skala psikologis. Berdasarkan uji validitas terdapat 69 item valid dengan hasil uji reabilitas sebesar 0,109.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *stress akademik* siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro yaitu 4 % kategori tinggi, 86 % kategori sedang, dan 10 % kategori rendah. Berdasarkan hasil *uji independent sample t test* secara umum menunjukkan bahwa nilai *Sig.2 tailed* $0.000 > 0,05$. Artinya bimbingan kelompok teknik *problem focused coping* efektif untuk mereduksi *stress akademik* siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro. Sedangkan uji per aspek secara keseluruhan menunjukkan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) pada gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosi dan gejala tingkah laku efektif untuk mereduksi *stress akademik* dengan bimbingan kelompok teknik *problem focused coping*.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.5. Batasan Masalah	5
1.6. Asumsi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	6
2.1. Kajian Teoritis	6
2.1.1. <i>Stress</i> Akademik	6
2.1.1.1. Pengertian <i>Stress</i> Akademik	6
2.1.1.2. Aspek-Aspek <i>Stress</i> Akademik	7
2.1.1.3. Gejala-gejala <i>Stress</i> Akademik	9
2.1.1.4. Faktor – Faktor Penyebab <i>Stress</i> Akademik	12
2.1.1.5. Dampak <i>Stress</i> Akademik	15

2.1.2.	Bimbingan Kelompok.....	16
2.1.2.1.	Pengertian Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.2.	Fungsi Bimbingan Kelompok.....	18
2.1.2.3.	Tujuan Bimbingan Kelompok	19
2.1.2.4.	Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.5.	Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok.....	21
2.1.3.	<i>Problem Focused Coping</i>	23
2.1.3.1.	Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	23
2.1.3.2.	Tahapan-Tahapan <i>Problem Focused Coping</i>	24
2.1.3.3.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	25
2.1.4.	Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Problem Focused Coping</i> untuk Mereduksi <i>Stress</i> Akademik	28
2.2.	Hasil penelitian yang relevan	29
2.3.	Kerangka Konseptual	32
2.4.	Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
3.1.	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	36
3.2.	Lokasi Penelitian	37
3.3.	Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1.	Populasi	37
3.3.2.	Sampel	37
3.4.	Variabel dan Definisi Operasional	38
3.4.1.	Variabel	38
3.4.2.	Definisi Operasional	39
3.5.	Instrumen Penelitian	40
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	42
3.6.1.	Observasi	42
3.6.2.	Wawancara	42
3.6.3.	Skala <i>Stress</i> Akademik	43
3.7.	Teknik Analisis Data	43
3.7.1.	Uji Validitas.....	43
3.7.2.	Uji Reliabilitas	45

3.7.3.	Uji Efektifitas	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		48
4.1.	Hasil Penelitian.....	48
4.1.1.	Gambaran <i>Stress</i> Akademik Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro	48
4.1.2.	Gambaran Bimbingan Kelompok di SMK Negeri 1 Bojonegoro	49
4.1.3.	Keefektifitasan Bimbingan Kelompok dengan <i>Problem Focused Coping Tehnique</i> untuk Mereduksi Siswa <i>Stress</i> Akademik	50
4.1.3.1.	Pelaksanaan Treatment	50
4.1.3.2.	Hasil <i>Pretest</i>	51
4.1.3.3.	Hasil <i>Posttest</i>	52
4.1.3.4.	Hasil Uji Normalitas.....	53
4.1.3.5.	Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	54
4.2.	Pembahasan	59
BAB V PENUTUP.....		62
5.1.	Kesimpulan.....	62
5.2.	Saran.....	62
5.2.1.	Bagi Siswa.....	62
5.2.2.	Bagi Guru BK.....	63
5.2.3.	Bagi Sekolah.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN.....		69

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Kisi - Kisi Instrumen Wawancara.....	40
3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Skala Psikologis	41
3. 3 Penyekoran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala <i>Stress Akademik</i>	43
3. 4 Hasil Uji Validitas.....	44
3. 5 <i>Case Processing Summary</i> Uji <i>Reliabilitas</i>	45
3. 6 Hasil Uji <i>Realibilitas</i>	45
3. 7 Rumus Kategorisasi <i>Stress Akademik</i>	47
4. 1 Tingkat <i>Stress Akademik</i> Siswa SMKN 1 Bojonegoro.....	48
4. 2 Tingkat <i>Stress Akademik</i> Berdasarkan Aspek	49
4. 3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	51
4. 4 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52
4. 5 Hasil Uji Normalitas	54
4. 6 Hasil Uji Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	54
4. 7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Fisik	55
4. 8 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Kognitif.....	56
4. 9 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Emosi	57
4. 10 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Tingkah Laku.....	58

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Konseptual.....	34



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3. 1 Desain <i>Non Equivalent Control Group</i>	36
3. 2 Rumus <i>Solvin</i>	38
4. 1 Tingkat <i>Stress</i> Akademik Siswa SMKN 1 Bojonegoro	48
4. 2 Tingkat <i>Stress</i> Akademik Berdasarkan Aspek	49
4. 3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	52
4. 4 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	53
4. 5 Hasil Uji Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	55
4. 6 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Fisik	56
4. 7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Kognitif.....	57
4. 8 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Emosi	58
4. 9 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Aspek Emosi.....	59

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian	69
2 Instrumen Wawancara.....	70
3 Lembar Uji Validasi Instrumen Skala <i>Stress</i> Akademik.....	71
4 Skala <i>Stress</i> Akademik (<i>Pretest</i>).....	89
5 Input Data Hasil Skala <i>Stress</i> Akademik (<i>Pretest</i>)	93
6 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala <i>Stress</i> Akademik	94
7 Uji Reabilitas Instrumen Skala <i>Stress</i> Akademik	96
8 Input Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	99
9 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Ke 1	101
10 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Ke 2.....	107
11 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Ke 3.....	112
12 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Ke 4.....	117
13 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Ke 5.....	123
14 Lembar <i>Inform Consent</i>	128
15 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Ke 1	129
16 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Ke 2	131
17 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Ke 3	133
18 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Ke 4	135
19 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Ke 5	137
20 Instrumen Observasi Terhadap Proses Bimbingan Kelompok	139
21 Skala <i>Stress</i> Akademik (<i>Posttest</i>)	140
22 Hasil Input Data <i>Posttest</i>	144
23 Hasil Uji Normalitas	146
24 Hasil Uji <i>Independent Samples T-Test</i>	147
25 Dokumentasi	149