

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *STRESS*
INOCULATION TRAINING (SIT) MENGURANGI
KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMK NEGERI 1 KANOR**



Skripsi

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

Oleh

Siti Nur Halimah

3320190215

UNUGIRI

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

2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Nur Halimah

NIM : 3320190215

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Ds. Prigi, Kec. Kanor, Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor” adalah plagiasi karya sendiri bebas plagiasi, apabila dikemudian hari terdapat plagiasi dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Diajukan pada tanggal 26 Agustus 2023



Siti Nur Halimah
NIM. 3320190215

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Peneliti Oleh : Siti Nur Halimah

NIM : 3320190215

Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Stress*
Inoculation Training (SIT) untuk Mengurangi

Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor

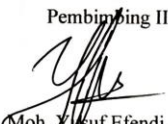
Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Pembimbing I


Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN. 0705069006

Pembimbing II


Moh. Yusuf Efendi, MA
NIDN. 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Nur Halimah

NIM : 3320190215

Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)*
untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023.


Dewan Penguji

Penguji I




Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN : 071118702

Penguji III



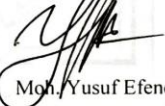
Ulvina Rachmawati, M.Pd.
NIDN : 07050690006

Penguji II



Dr. H. Ridwan Hambali, Lc.,MA
NIDN : 21117056803

Penguji IV



Moh. Yusuf Efendi, MA
NIDN : 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astria Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTTO

Keberhasilan seorang anak tidak lepas dari doa tua serta kesabaran akan
membuahkan hasil maksimal.

(Siti Nur Halimah)

“Wahai prang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu,
tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertaqwalah kepada Allah
agar kamu beruntung”.

(Surat Ali Imron ayat 200)

PERSEMBAHAN

Kepada orang tua ku terimakasih banyak sudah berkenan membimbing,
mendoakan, serta menyemangatiku baik dalam bentuk kasih sayang maupun
material

Guru-guru dan dosen-dosen ku terimakasih banyak sudah membekali ku ilmu
yang begitu banyak hingga aku menjadi seorang sarjana

Teman dekat ataupun jauh terimakasih banyak selalu menyemangatiku ketika aku
sedang *down*, dan teman jauh tanpa kehadiranmu mungkin aku tidak bisa
memasuki bangku perkuliahan.

Dosen pembimbing terimakasih banyak berkatmu aku bisa menyelesaikan tugas
akhir (skripsi) dengan tepat waktu, mohon maaf bila ada ucapan atau perbuatan
yang salah ketika pelaksanaan mengerjakan skripsi, semoga Allah membalas
kebaikanmu wahai dosen pembimbingku, Aamiin.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor”.

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 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 M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- 2 Astrid Chandra Sari, S.Pd., 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 Dr. Yunita Setyoningsih, S.Psi., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- 5 Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 6 Moh. Yusuf Efendi, MA., selaku Dosen Pembimbing II atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 7 Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

- 8 Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga skripsi.
- 9 Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerja samanya.
- 10 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, 06 September 2023

Siti Nur Halimah



UNUGIRI

ABSTRACT

Halimah, S. N. Effectiveness of Group Counseling Stress Inoculation Training Techniques to Reduce Academic Anxiety of Students at SMK Negeri 1 Kanor. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Ulvina Rachmawati, M.Pd and Assistant Supervisor Moh. Yusuf Efendi, MA

Keywords: Group Counseling, Stress Inoculation Training, Academic Anxiety

Academic anxiety is a feeling of pressure, fear or stress caused by the guidance that must be implemented at school or educational institutions. Academic anxiety arises due to students' inability in this regard. The aspect of academic anxiety consists of 4 aspects, a) giving rise to patterns of anxiety engendering mental activity, namely leading to individual responses when facing academic activities, b) misdirected attention leading to the individual's inability to pay attention to all academic activities c) physical pressure (physiological distress) leads to changes in physical condition when there are activities related to academics d) inappropriate behavior (inappropriate behavior) leads to behavior that appears to avoid facing academic difficulties. The purpose of this research is to find out academic anxiety on student of SMK Negeri 1 Kanor, to find out the implementation of group counseling at SMK Negeri 1 Kanor, to find out the effectiveness of group counseling with stress inoculation training (SIT) techniques to reduce students' academic anxiety at SMK Negeri 1 Kanor.

This research is a quasi experimental research with non equivalent control group design. The participants were students of SMK Negeri 1 Kanor with a population of 620 and 243 samples with control group and experiment group. Data collection used observation methods, interviews and an academic anxiety scale which 45 valid with a reliability of 0.241.

The research results showed that the academic anxiety on student with high category was 54%, medium was 38%, and low was 8%. Based on the pattern aspect, anxiety causes 30% mental activity, 26% wrong attention problems, 28% physical distress and 16% inappropriate behavior. The overall independent T-test based on aspects and overall shows 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). It means that group counseling with stress inoculation training techniques is effective in reducing the academic anxiety of students at SMK Negeri 1 Kanor and to reduce giving rise to patterns of anxiety engendering mental activity, misdirected attention leading, physical pressure, and inappropriate behavior.

ABSTRAK

Halimah, S. N. Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor. 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 : Konseling Kelompok, *Stress Inoculation Training*, Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan perasaan tertekan, takut, atau stres yang diakibatkan adanya tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah atau instansi pendidikan, kecemasan akademik tersebut muncul disebabkan karena ketidakmampuan siswa dalam hal tersebut. Aspek kecemasan akademik terdiri dari 4 aspek yaitu : a) memunculkan pola kecemasan aktivitas mental (*pattens of anxiety engendering mental activity*) yaitu mengarah pada tanggapan individu ketika hendak menghadapi kegiatan akademik, b) perhatian yang salah (*misdirected attention*) mengarah pada ketidakmampuan individu untuk memperhatikan segala aktifitas akademik c) tekanan secara fisik (*physiological distress*) mengarah pada perubahan kondisi fisik ketika ada aktifitas yang terkait dengan akademik d) perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behavior*) mengarah pada perilaku yang muncul untuk menghindari dalam menghadapi kesulitan akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan akademik yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kanor, untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMK Negeri 1 Kanor, untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training (SIT) untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMK Negeri 1 Kanor.

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi experimental design* dengan bentuk *non equivalent control group*. Partisipasi penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Kanor dengan jumlah populasi 620, penentuan sampel menggunakan rumus *solvin* dengan hasil 243 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan skala kecemasan akademik dengan diujikan pada siswa sebanyak 47 butir soal terdapat 45 butir soal valid dengan reliabilitas sebesar 0,241.

Hasil penelitian menunjukkan kategori tinggi sebesar 54%, sedang sebesar 38%, dan rendah 8%. Berdasarkan aspek kecemasan akademik terdapat prosentase aktivitas mental sebesar 30%, problem perhatian yang salah sebesar 26%, *distress* fisik sebesar 28% dan perilaku kurang tepat 16%. Uji *independent T-test* secara keseluruhan dan peraspek kecemasan akademik menunjukkan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Batasan Masalah	6
1.6 Asumsi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Kecemasan Akademik	8
2.1.2 Konseling Kelompok	19
2.1.3 <i>Stress Inoculation Training (SIT)</i>	25
2.1.4 Konseling Kelompok Teknik <i>Stress Inoculation Training (SIT)</i> untuk Mengurangi Kecemasan Akademik	30
2.2 Penelitian Relevan Terdahulu	32
2.3 Kerangka Konseptual	34
2.4 Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39

3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	39
3.2	Lokasi Penelitian.....	40
3.3	Populasi dan Sampel	40
3.2.1	Populasi.....	40
3.2.2	Sampel	40
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	41
3.4.1	Variabel.....	41
3.4.2	Definisi Operasional	42
3.5	Instrumen Penelitian	42
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6.1	Observasi	46
3.6.2	Wawancara.....	47
3.6.3	Skala Psikologi.....	47
3.7	Teknik Analisis Data.....	48
3.7.1	Uji Validitas	48
3.7.2	Uji Reliabilitas	49
3.7.3	Uji Efektifitas.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Gambaran Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor	52
4.1.2	Layanan Konseling di SMK Negeri 1 Kanor	54
4.1.3	Keefektifitas Konseling Kelompok Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor	54
4.2	Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		64
5.1	Kesimpulan	64
5.2	Saran	64
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN-LAMPIRAN		70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi- kisi Instrumen Wawancara.....	43
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecemasan Akademik.....	45
3.3 Penyebaran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala Kecemasan Akademik.....	48
3.4 Hasil Uji Validitas.....	49
3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	49
3.6 Rata-rata Validitas.....	51
3.7 Rumus Tiga Kategori.....	51
4.1 Tingkat Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor.....	52
4.2 Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Aspek	53
4.3 Hasil <i>Pretest</i> 16 Sampel.....	55
4.4 Hasil <i>Posttest</i> 16 Sampel.....	56
4.1 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	59
4.2 Hasil Uji <i>Independent T-test</i> Pola Kecemasan Menimbulkan Aktivitas Mental.....	59
4.3 Hasil Uji <i>Independent T-test</i> Perhatian yang Salah.....	60
4.4 Hasil Uji <i>Independent T-test Distres</i> Fisik.....	61
4.5 Hasil Uji <i>Independent T-test</i> Perilaku Kurang Tepat.....	62

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

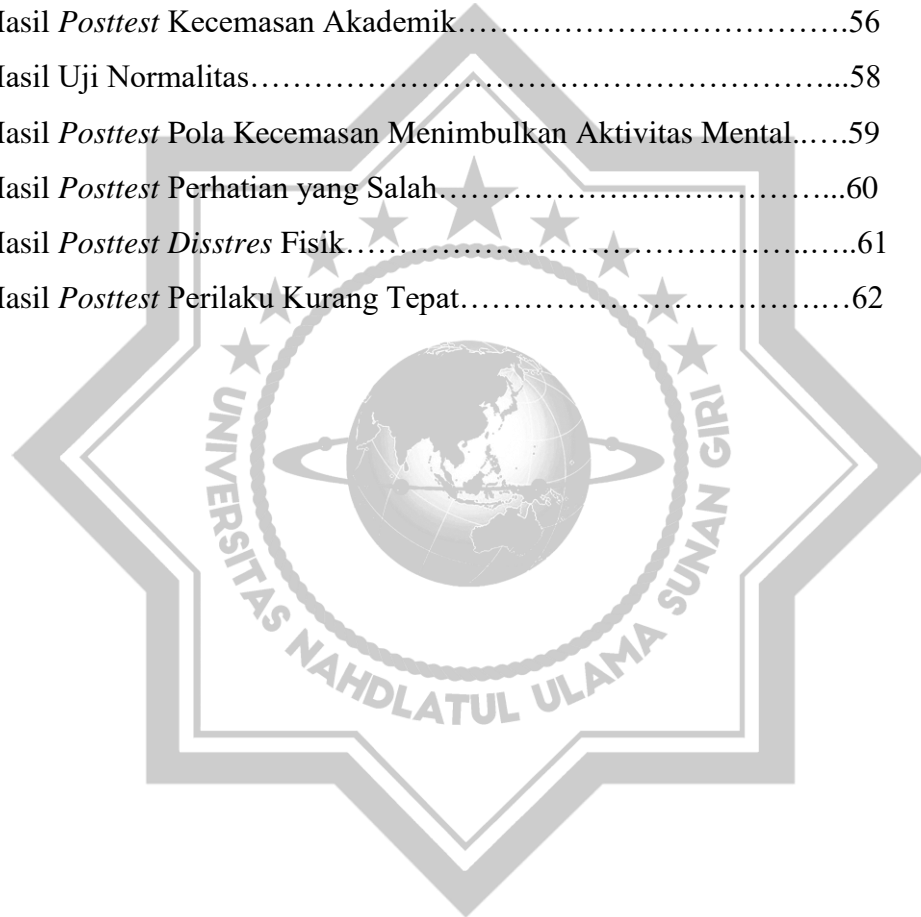
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	37



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

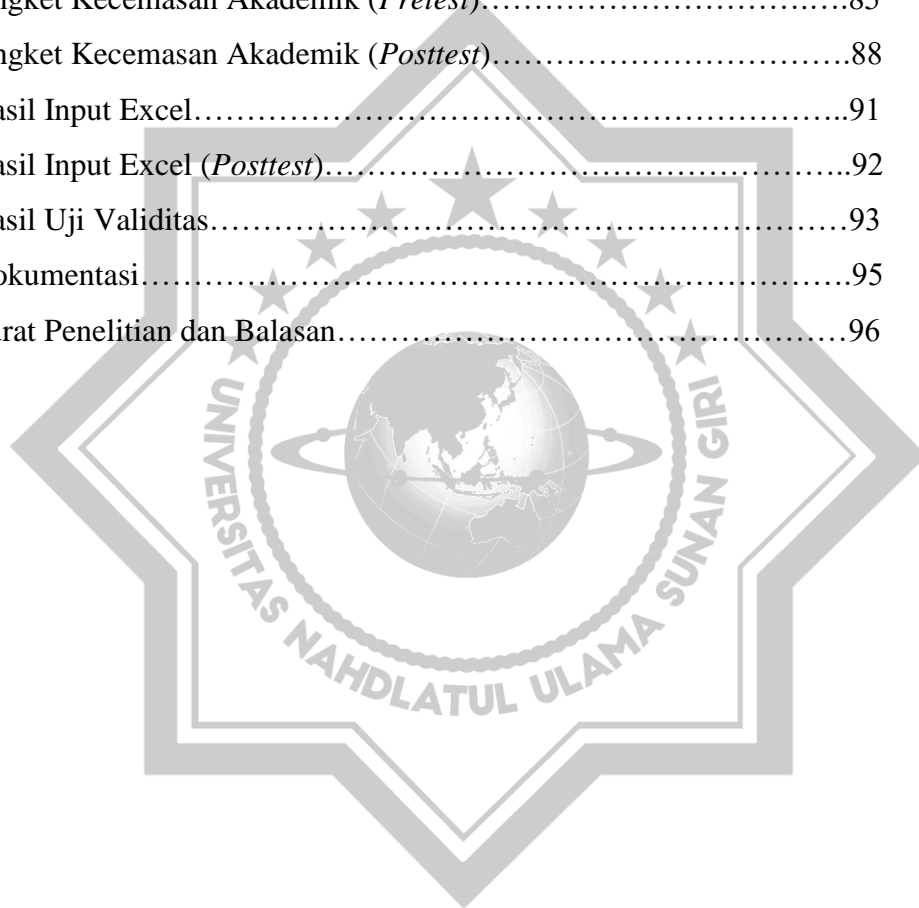
Gambar	Halaman
3.1 Desain <i>Non Equivalent Control Group Design</i>	38
3.2 Rumus <i>Slovin</i>	39
4.1 Tingkat Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor.....	52
4.2 Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Aspek.....	52
4.3 Hasil <i>Posttest</i> Kecemasan Akademik.....	56
4.4 Hasil Uji Normalitas.....	58
4.5 Hasil <i>Posttest</i> Pola Kecemasan Menimbulkan Aktivitas Mental.....	59
4.6 Hasil <i>Posttest</i> Perhatian yang Salah.....	60
4.7 Hasil <i>Posttest Disstres</i> Fisik.....	61
4.8 Hasil <i>Posttest</i> Perilaku Kurang Tepat.....	62



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 RPL dan Laporan RPL.....	72
2 Lembar Kepuasan Konseli.....	84
3 Angket Kecemasan Akademik (<i>Pretest</i>).....	85
4 Angket Kecemasan Akademik (<i>Posttest</i>).....	88
5 Hasil Input Excel.....	91
6 Hasil Input Excel (<i>Posttest</i>).....	92
7 Hasil Uji Validitas.....	93
8 Dokumentasi.....	95
9 Surat Penelitian dan Balasan.....	96



UNUGIRI