

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengembangan Pelatihan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa SMK” telah melalui cek plagiarisme, dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme kampus .

Bojonegoro, 11 September 2023



Eka Nur Havivah

NIM. 3320190158



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Eka Nur Havivah

NIM : 3320190158

JUDUL : Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Pengelolaan Stres Akademik Pada Siswa SMK.

Telah di setujui dan di nyatakan memenuhi syarat untuk di ujikan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 9 September 2023

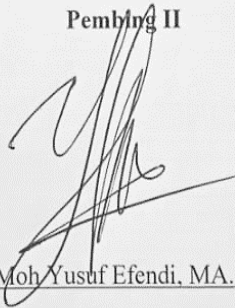
Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd.

NIDN. 0715049401

Pembimbing II



Moh Yustuf Efendi, MA.

NIDN. 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Eka Nur Havivah

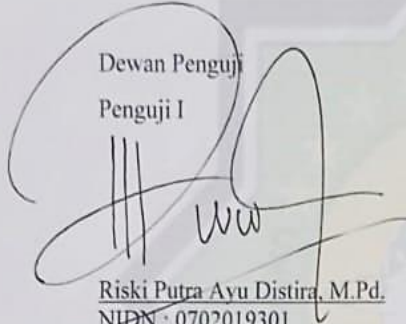
NIM : 3320190158

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Pengelolaan Stres Akademik pada Siswa SMK.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 11 Agustus 2023.

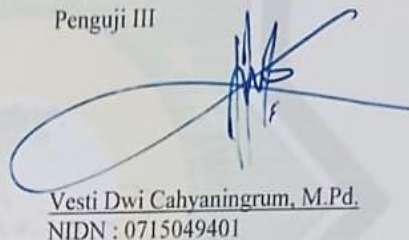
Dewan Penguji

Penguji I



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

Penguji III



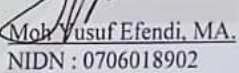
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

Penguji II



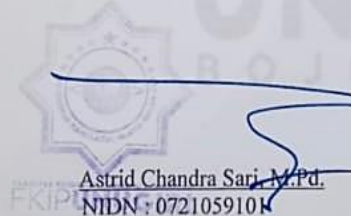
Dr. H. Ridlwan Hambali, Lc., M. A.
NIDN : 2117056803

Penguji IV



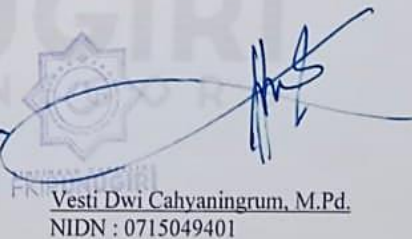
Moh Yusuf Efendi, MA.
NIDN : 0706018902

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pedidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059104

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.

(Q.S. Yusuf ayat 87)

Rasulullah bersabda : Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.

(HR. Muslim)

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(QS Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Terimakasih untuk kedua orang tua karena sudah merawat dan membesarkanku dengan perjuangan yang luar biasa.

Terimakasih untuk suami tercinta yang telah menemaniku dalam suka maupun duka.

Terimakasih untuk kakak telah memberikan semangat dan motivasi luar biasa yang sudah mengawasiku, mengarahkanku ketika aku sedang tidak baik-baik saja.

Terimakasih untuk dosen pembimbing berkatmu aku bisa menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan tepat waktu, mohon maaf bila ada ucapan atau perbuatan yang salah ketika pelaksanaan dalam mengerjakan skripsi, semoga Allah membalas ke baikanmu. Aamiin.

ABSTRAK

Havivah., Eka Nur, 2023. *Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Self management untuk Pengelolaan Stres Akademik pada Siswa SMK*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pendamping Kedua Moh. Yusuf Efendi, MA.

Kata kunci : Konseling kelompok, *self management* stres akademik

Penelitian ini dilatar belakangi dengan permasalahan stres akademik yang mengganggu proses perkembangan siswa SMK sehingga di perlukan untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang di miliki, terutama pada kegiatan belajar di sekolah, Jika tidak tertangani dengan tepat akan menghambat keberhasilan dari dalam diri siswa SMK. Maka dari itu di perlukan pengelolaan stres akademik yang tepat untuk mengoptimalkannya. Model layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengelola stres akademik siswa SMK.. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa panduan pelatihan konseling kelompok teknik *self management* untuk pengelolaan stres akademik pada siswa SMK. Untuk pengelolaan stres akademik dengan menggunakan model layanan konseling kelompok yang dapat di gunakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor. Pengumpulan data dilakukan penulis melalui penyebaran skala stres akademik serta Analisis data yang digunakan adalah aplikasi SPSS. Penelitian ini menggunakan metode research and development melalui tiga uji ahli bimbingan, tiga uji ahli media pembelajaran, dan tiga calon pengguna produk (SMKN 3 Bojonegoro). Berdasarkan hasil dari penelitian uji ahli tersebut menunjukkan bahwa panduan penelitian teknik *self management* termasuk pada kriteria sangat berguna sebagai panduan guru bimbingan dan konseling atau konselor karena dapat membantu siswa SMK dalam mengelola stres akademik yang di buktikan melalui buku panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengelola stres akademik siswa SMK beserta hasil data yang diperoleh.

UNUGIRI

ABSTRACT

Havivah., Eka Nur, 2023. Development of a self-management technique group counseling guide for managing academic stress in vocational school students. Thesis, Guidance and counseling study program, faculty of teaching and education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Vesti's main advisor Dwi Cahyaningrum, M.Pd. and Second Companion Moh. Yusuf Efendi, MA.

Keywords: Group counseling, self-management of academic stress

This research is motivated by the problem of academic stress which disrupts the development process of vocational school students so that it is necessary to develop their abilities and potential, especially in learning activities at school. If it is not handled properly, it will hinder the success of vocational school students. Therefore, proper management of academic stress is needed to optimize it. Group counseling service model with self-management techniques to manage academic stress in vocational school students. The aim of this research is to produce a product in the form of a group counseling training guide on self-management techniques for managing academic stress in vocational school students. To manage academic stress using a group counseling service model that can be used by guidance and counseling teachers or counselors. The author carried out data collection by distributing the academic stress scale and the data analysis used was the SPSS application. This research uses research and development methods through three expert guidance tests, three learning media expert tests, and three potential product users (SMKN 3 Bojonegoro). Based on the results of the expert test research, it shows that the research guide for self-management techniques is included in the criteria, which is very useful as a guide for guidance and counseling teachers or counselors because it can help vocational students in managing academic stress, which is proven through a group counseling training guidebook with self-management techniques for managing the academic stress of vocational school students along with the results of the data obtained.

UNUGIRI

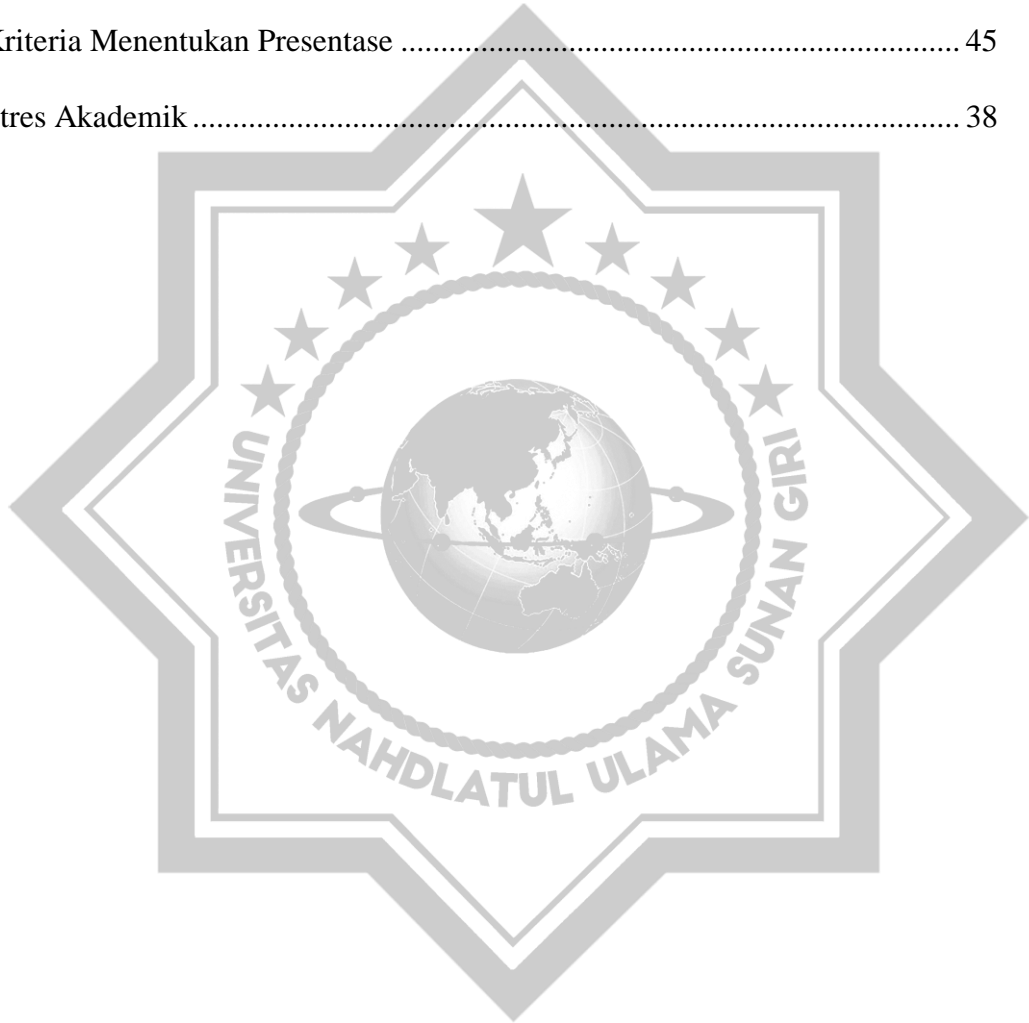
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Spesifikasi Produk yang di Harapkan.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Manfaat praktis.....	9
1.6 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian.....	10
1.6.1 Asumsi.....	10
1.6.2 Batasan pengembangan.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2 Aspek-Apek Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.3 Faktor-Faktor Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.4 Dampak Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.2	Konseling Kelompok	17
2.1.2.1	Pengertian Konseling Kelompok.....	17
2.1.2.2	Asas-Asas Konseling Kelompok.....	18
2.1.2.3	Tahap-Tahap Konseling Kelompok	18
2.1.3	<i>Self Management</i>	20
2.1.3.1	Pengertian <i>Self Management</i>	20
2.1.3.2	Aspek <i>Self Management</i>	21
2.1.3.3	Faktor <i>Self Management</i>	22
2.1.3.4	Langkah-Langkah Teknik <i>Self Management</i>	23
2.1.3.5	Kelebihan dan Kelemahan <i>Self Management</i>	24
2.2	Hubungan Stres Akademik dengan Teknik <i>Self Management</i>	24
2.3	Hubungan Konseling kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	25
2.4	Hasil penelitian yang relevan.....	26
2.5	Bagan kerangka berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN		33
3.1	Jenis penelitian pengembangan	33
3.2	Tahap Perencanaan	37
3.3	Tahap Pengembangan Produk	41
BAB IV PEMBAHASAN DAN PENGEMBANGAN		48
4.1	Hasil Penelitian.....	48
4.1.1	Teknik <i>Self management</i> untuk pengelolaan.....	48
4.1.2	Kondisi Faktual stres akademik Siswa SMK di Bojonegoro	48
4.1.3	Penanganan stres akademik siswa SMK Bojonegoro	49
4.1.4	Model Faktual Layanan.....	49
4.1.5	Desain Model Hipotetik	52
4.1.6	Validasi Uji Ahli dan Calon Pengguna	53
4.2	Pembahasan Uji Validitas Ahli.....	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		80
5.1	Simpulan	80
5.2	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN		86

DAFTAR TABEL

Skala Interpretasi Hasil Penghitungan	39
Rumus Menghitung Total Soal	40
Makna Skala Penilaian Akseptabilitas	44
Kriteria Menentukan Presentase	45
Stres Akademik	38



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

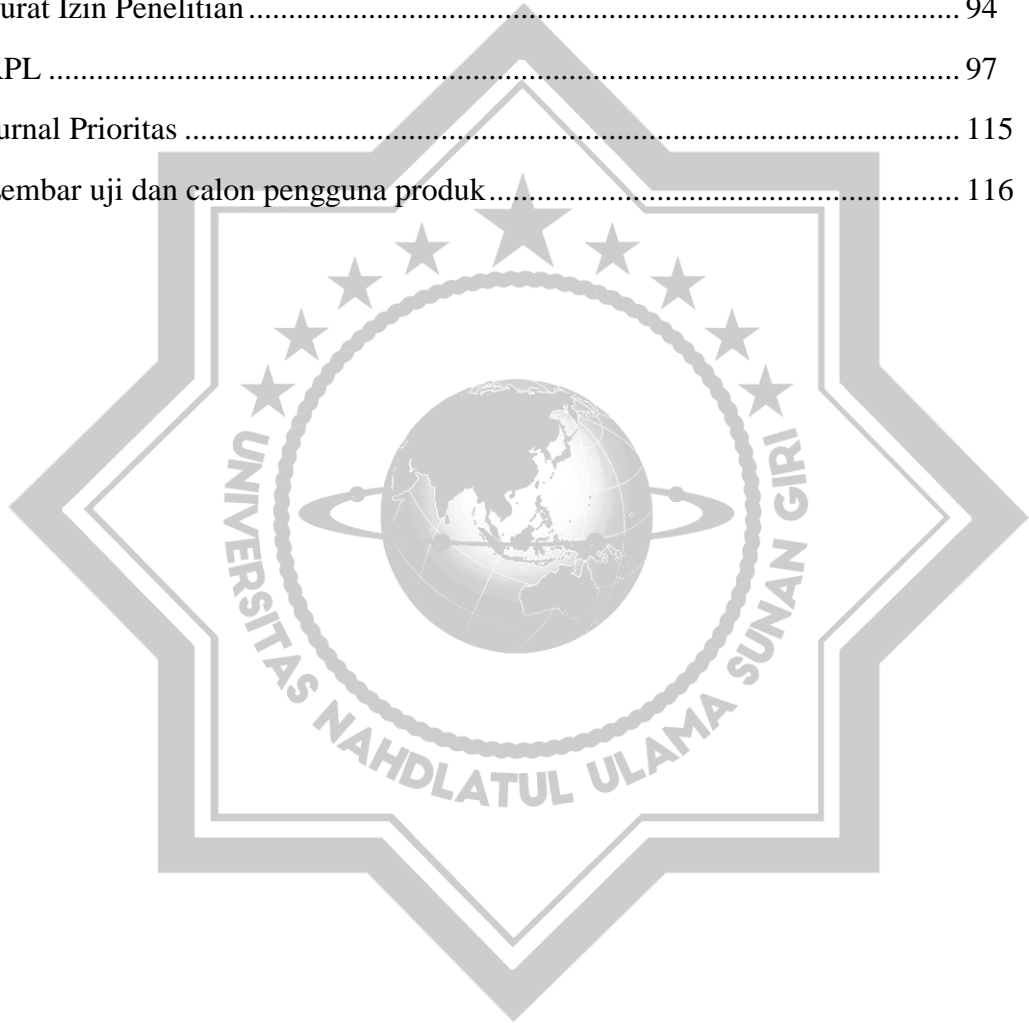
Kerangka Berfikir.....	32
Tahap model pengembangan adaptasi borg & gall (1983)	35
Rumus menghitung total soal.....	40
Rumus presentase skala stres akademik.....	44



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Instrumen Akademik.....	86
Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	90
Dokumentasi Penyebaran Angket.....	93
Surat Izin Penelitian.....	94
RPL.....	97
Jurnal Prioritas.....	115
Lembar uji dan calon pengguna produk.....	116



UNUGIRI