

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 2 SUNGAISELAN**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

Frisca Saputri

2115011

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-051/BKPI/5.5/PP.00.9/08/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Frisca Saputri
NIM : 2115011
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan
Teknik Cognitive Restructuring untuk Menurunkan
Stres Akademik pada Peserta Didik di SMP Negeri 2
Sungaiselan

Hasil cek plagiasi sebesar 19%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 28 Agustus 2025

Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Frisca Saputri

NIM : 2115011

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan”** ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun.

Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 27 Juli 2025

Yang menyatakan



1000
REPUBLIK INDONESIA
METRA
TEMBEL
RD42AKX477913334
Frisca Saputri

NIM. 2115011

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stalnangkabelitung@kemenag.go.id, staln32_sashabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Frisca Saputri
NIM	: 2115011
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Menurunkan Stres Akademik pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bangka, 30 Juli 2025

Pembimbing I,

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

Pembimbing II,

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIDN. 2003128003

NOTA DINAS KONSULTAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

E-mail : humas@iainsasabel.ac.id Website : www.iainsasabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

Tempat

Assalamu 'alaikum Wr, Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Frisca Saputri
NIM : 2115011
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.). Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Penguji I

Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 199005292019032008

Bangka, 06 Oktober 2025

Penguji II

Nurul Haqih Isro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAikh ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id

BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 349.B9/FT/PP.00.9/10/2025

Skripsi, dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Sungaiselatan

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Frisca Saputri

NIM : 2115011

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 11 September 2025 dengan nilai A (88.80), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Komariah, S.Psi. M.Pd

NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji I,

Diah Meitikasari, M.Si

NIP. 19900529 201903 2 008

Ketua Panitia

Ihda Husnayaini, M.Pd

NIP. 19741215 200912 2 002

Pembimbing II,

Saiful Anwar, M.Pd.I

NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd

NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Bangka, 07 Oktober 2025

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A

NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya”.

(Q.S Al Baqarah : 286).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Almamater

Untuk almamaterku tercinta terimakasih sudah menjadi ruang perubahan untuk kehidupanku, terimakasih sudah menjadi bagian perjalanan dalam perjuanganku serta terimakasih sudah menjadi bagian yang bisa mewujudkan mimpiku untuk mendapatkan gelar sarjana itu.

Yang Paling Utama Dari Segalanya

Alhamdulillah puji syukur yang tiada hentinya dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT. atas limpahan rahmat serta nikmat yang telah diberikan terutama nikmat sehat sehingga bisa sampai pada tahap ini, serta tidak lupa pula shalawat dan salam yang selalu dicurahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW sehingga skripsi ini dapat terselesaikan meski dengan segala kekurangan.

Keluargaku

Karya ilmiah ini dengan sangat bangga ku persembahkan kepada keluargaku tercinta, terutama dan yang paling utama untuk Ibuku Tercinta Ibu Solma yang tiada hentinya melimpahkan kasih sayang, dukungan, serta doa yang tiada henti dilangitkan untuk anak perempuannya ini Terimakasih untuk segala pengorbanan yang telah diusahakan sehingga diriku bisa menduduki bangku perkuliahan dan tanpa merasa kekurangan apa pun. Apa yang telah kuterima dari Ibu mungkin tidak akan pernah bisa terbalaskan hanya dengan karya sederhana ini. Semoga dengan sarjananya anak perempuanmu ini yang telah dididik dengan penuh kesabaran cinta dan kasih sayangmu selama ini membuat Ibu merasa bangga dan bahagia. Dan teruntuk Adikku tercinta Reihan Mardiansyah, terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan, terimakasih telah mengusahakan apa pun untuk kakak perempuannya ini, semoga diriku bisa membimbingmu menjadi adik yang lebih membanggakan dari diriku ini. Serta teruntuk kakak sepupuku tercinta Yenni terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan doa untuk diriku sehingga diriku menjadi lebih kuat dan mampu bertahan hingga sampai pada titik ini.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSLEING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENURUNKAN
STRES AKDEMIK PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 2
SUNGAISELAN**

Frisca Saputri
Program Studi
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

ABSTRAK

Peneltian ini dilatar belakangi oleh tingginya tingkat stres yang dialami peserta didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan. Tekanan untuk meraih prestasi, tuntutan tugas, serta persaingan akademik yang ketat menjadi faktor pemicu munculnya stres akademik. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 8 orang peserta didik dengan kategori stres akademik tinggi. Dalam proses pengolahan data digunakan skor murni yang berasal dari perhitungan model *Rasch*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisioner stres akademik yang dimodifikasi dari teori Busari. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Berdasarkan hasil uji *N-gain score* Rata-rata (*mean*) skor *pre-test* sebesar 145,00 dan rata-rata *post-test* sebesar 90,00. Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor sebesar 55 poin setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. nilai rata-rata uji *N-gain* yaitu sebesar -1,30 atau -142,08% lebih dari 76% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk menurunkan stres akademik pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan.

Kata-kata Kunci : *Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Stres Akademik*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas segala berkat rahmat dan hidayahnya skripsi ini dapat terselesaikan. Demikian pula shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, beserta para sahabatnya yang telah membawa kita dari alam jahiliyah ke alam yang terang benderang menuju jalan kebenaran dan jalan keselamatan bagi umat manusia hingga akhir zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan stres akademik pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungaiselan. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.
3. Bapak Dr. Subri, M.S.I, selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Bapak Dr. Wahyudin Noor, M.S.I selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah.
4. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
5. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku sekretaris pogram studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, juga selaku dosen pembimbing 1 saya yang sudah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan kerendahan hati sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh rasa tanggung jawab.
6. Bapak Saiful Anwar, M.Pd.I, selaku dosen pembimbing 2 saya, terima kasih sudah membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Andriyanto, S.Pd., M.M selaku kepala sekolah dan Ibu Trismi, S.Pd selaku Wakil Kurikulum SMP Negeri 2 Sungaiselan, yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Sungaiselan.

8. Ibu Desy Ariska, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 2 Sungaiselan, yang sudah banyak membantu penulis sehingga penelitian yang dilakukan penulis berjalan dengan lancar.
9. Kepada keluarga besarku tercinta, yaitu keluarga Alm. Bapak Munzir Bin Usin yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih untuk segala cinta, doa dan dukungannya selama ini.
10. Sahabat seperjuanganku semasa kuliah sekaligus teman kos ku Ririn Agustiani yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama 4 tahun terakhir, berbagi lelah, canda, tangis dan tawa dalam satu atap yang kita sebut rumah kedua,
11. Sahabatku tersayang, Nita Anisa yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku sejak masa putih abu-abu hingga saat ini. Meski jarak memisahkan langkah kita selama masa kuliah, Terima kasih telah menjadi tempat bercerita dan tetap hadir membantuku meskipun jarak jauh. Persahabatan kita membuktikan bahwa kedekatan tidak selalu ditentukan oleh jarak melainkan oleh ketulusan dan saling menjaga. Semoga langkah kita selalu sejalan dalam kebaikan dan semoga persahabatan ini tetap utuh, hangat dan tumbuh seperti dulu, sekarang hingga nanti.
12. Teman seperjuanganku di kelas selama 6 semester Athiyah dan Astrid yang sudah kebersamai penulis selama masa perkuliahan terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa, lelah bahkan air mata selama masa kuliah.
13. BKPI A angkatan 2021 yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini terima kasih atas kebersamaan, kerja sama canda tawa, serta dukungan di setiap langkah yang kita tempuh bersama. Semoga kebersamaan ini menjadi awal dari kesuksesan masing-masing di masa depan dan silaturahmi kita tetap terjaga, meski langkah kita akan menempuh arah yang berbeda.
14. Dinda dan Ristu terima kasih sudah mengisi hari-hari penulis dengan berbagai canda dan tawa di tengah rasa lelah yang menerpa. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini lebih bermakna, lebih hangat dan jauh dari rasa sepi. Semoga pertemanan ini tetap abadi meski hidup membawa kita kearah yang berbeda.

15. Temanku yang bernama Hessi dan juga Fanny yang telah menemani proses penelitian ini, terima kasih atas waktu, dukungan dukungannya. Dan juga kepada Serli Oktavia dan Mitha Sari terimakasih sudah banyak membantu mengarahkan penulis sehingga memberikan kemudahan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembacanya. Oleh karena itu penulis menerima kritikan dan saran guna memperbaiki dan mengembangkan skripsi ini.

Bangka, 10 Juli 2025

Penulis



Frisca Saputri

NIM. 2115011

DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Kegunaan Penelitian	11
E. Telaah Pustaka	12
F. Rancangan Sistematika Pembahasan	16
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Stres Akademik	18
1. Pengertian Stres Akademik	18
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	21
B. Layanan Konseling Kelompok	24
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	24

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	25
3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok	28
4. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok	29
5. Tahapan-Tahapan Layanan Konseling Kelompok.....	31
C. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	33
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	33
2. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	35
3. Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	35
4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	36
D. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Menurunkan Stres Akademik Peserta Didik...	37
E. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN.....	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	42
B. Prosedur Eksperimen	42
C. Variabel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
E. Waktu dan Tempat Penelitian	45
F. Populasi dan Sampel Penelitian	46
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Instrumen Pengumpulan Data.....	47
I. Uji Instrumen Penelitian	50
1. Validitas Instrumen.....	50
2. Reliabilitas Instrumen	53
J. Teknik Analisis Data	56
1. Uji Prasyarat.....	56
2. Uji Hipotesis	57

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	59
	B. Pembahasan	96
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	79
	B. Saran	80
	DAFTAR PUSTAKA.....	81
	LAMPPIRAN-LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Jumlah Populasi Penelitian.....	46
Tabel III. 2 Jumlah Sampel Penelitian	47
Tabel III. 3 Skor Jawaban Skala Likert.....	48
Tabel III. 4 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	49
Tabel III. 5 Hasil Uji Validitas	51
Tabel III. 6 Klasifikasi Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	54
Tabel III. 7 Klasifikasi Nilai <i>Person Reability</i> dan <i>Item Realibility</i>	54
Tabel III. 8 Hasil Uji Reliabilitas	54
Tabel III. 9 Rentang Nilai <i>N-Gain Score</i>	58
Tabel III. 10 Kategori Tafsiran <i>N-Gain Score</i>	54
Tabel IV. 1 Rumus Kategorisasi Data	60
Tabel IV. 2 Skor Kategorisasi Data	61
Tabel IV. 3 Hasil <i>Pre-Test</i> Stres Akademik Peserta Didik	61
Tabel IV. 4 Hasil <i>Post-Test</i> Stres Akademik Peserta Didik.....	71
Tabel IV. 5 Uji Normalitas	73
Tabel IV. 6 Uji <i>Paired Sample t test</i>	74
Tabel IV. 7 Nilai <i>N-Gain Score</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Kerangka Berpikir	40
Gambar III.1 Design Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas.....	85
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas	85
Lampiran 3 Tabulasi Data <i>Pre-test</i>	86
Lampiran 4 Tabulasi Data <i>Post-test</i>	86
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	87
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	87
Lampiran 7 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i>	88
Lampiran 8 Kuisoner Stres Akademik Uji Validitas	88
Lampiran 9 Kuisoner Stres Akademik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	93
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	98
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi	102
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	106
Lampiran 13 Surat Balasan dari Sekolah	107
Lampiran 14 Profil Sekolah	108
Lampiran 15 Dokumentasi.....	110
Lampiran 16 Riwayat Hidup	111