

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN PENDEKATAN *REBT* DALAM
MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA *BROKEN HOME*
DI SMP NEGERI 1 BAKAM BANGKA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

Oleh:

Arini Ulfa Mawaddah

2215051

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2026**

SURAT BEBAS 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@iainsababel.ac.id Website: www.iainsababel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-113/BKPI/5.5/PP.00.9/06/2026

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 : Arini Ulfa
NIM : 2215051

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok
menggunakan Pendekatan Emotiv Behavior Therapy
(REBT) dalam mengurangi stress Akademik Siswa
Broken Home di SMP Negeri 1 Bakam Bangka.

Hasil cek plagiasi sebesar 16%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 22 Juni 2026
Ptt. Sekprodi BKPI



K. M. H. H. H.
K. M. H. H. H., S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Arini Ulfa Mawaddah

NIM : 2215051

Fakultas : Tarbiyah

Progam Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap Stres Akademik Siswa *Broken Home* di SMP Negeri 1 Bakam”** adalah asli hasil karya penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan/kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 27 April 2026

Yang menyatakan



Arini Ulfa Mawaddah

NIM.2215051

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
BANGKA 33173

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

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

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

Assalamu'alaikum wr. wb.

Telah 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 : Arini Ulfa Mawaddah
NIM : 2215051
Fakultas : Tarbiyah
Judul Proposal : Efektivitas layanan konseling kelompok Menggunakan Pendekatan (REBT) Dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa Broken Home Di SMP Negeri 1 Bakam Bangka

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.

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

Pembimbing I

Bangka, 3 - Mei - 2026
Pembimbing II

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

Nurul Faqih Isro'L M.Pd
NIP. 199002212023212036

NOTA DINAS KONSULTAN



**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 BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di- tempat
Assalamu'alaikum wr. wb.

Telah 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 : Arini Ulfa Mawaddah
NIM : 2215051
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan (REBT) Dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa Broken Home Di SMP N 1 Bakam Bangka

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).

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

Penguji I

Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 1990052922019032008

Bangka,
Penguji II

Sabarrudin, M.Pd
NIDN. 199709062025051003

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: 225.B9/FT/PP.00.9/08/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *REBT* dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa *Broken Home* di SMP Negeri 1 Bakam Bangka

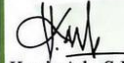
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Arini Ulfa Mawaddah
NIM : 2215051
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 22 Juli 2026 dengan nilai A (88.20), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

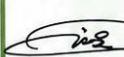
Pembimbing I,


Kogfartah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Pembimbing II,


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Penguji I,


Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 19900529 201903 2 008

Penguji II,


Sabarrudin, M.Pd
NIP. 19970906 202505 1 003

Ketua Panitia


Muhammad Sofiq Anwar, M.Pd
NIP. 19890621 201903 1 014

Bangka, 22 Agustus 2026
Dekan Fakultas Tarbiyah,




Dr. Solat, S.H., M.A
NIP. 19750327 200604 1 001

HALAMAN MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai
dengan kesanggupannya."

Q.S. Al-Baqarah: 286

"Janganlah kamu bersikap lemah dan jangan pula bersedih
hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi
derajatnya jika kamu beriman."

Q.S. Ali 'Imran: 139

"Dan orang-orang yang berjihad (bersungguh-sungguh)
untuk (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami
tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami."

Q.S. Al-Ankabut: 69

Jangan takut bermimpi besar,
meski berasal dari langkah sederhana.

Harapan adalah kekuatan,
yang menuntun pada keberhasilan.

(Andrea Hirata)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Kepada almamater tercinta, Program Studi Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, membentuk karakter, serta memperluas wawasan.

Kepada para dosen pembimbing Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku Pembimbing I dan Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd, selaku Pembimbing II yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan ilmu yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.

Kepada kedua orang tua tercinta, Pauzan dan Misna, yang senantiasa memberikan doa yang tiada henti, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhingga, serta dukungan penuh dalam setiap langkah kehidupan penulis. terima kasih atas setiap nasihat, kesabaran, dan keteguhan hati yang menjadi sumber kekuatan terbesar hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada Ayah dan Ibu.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN PENDEKATAN *REBT* DALAM MENGURANGI
STRES AKADEMIK SISWA *BROKEN HOME* DI SMP NEGERI 1
BAKAM BANGKA**

Arini Ulfa Mawaddah

2215051

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Sidik Bangka Belitung Abstrak

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan belajar, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. siswa yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena selain menghadapi tuntutan sekolah, mereka juga mengalami tekanan emosional dalam lingkungan keluarga. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa *broken home* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* serta untuk mengetahui efektivitas layanan tersebut dalam menurunkan stres akademik di SMP Negeri 1 Bakam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket stres akademik, observasi, dan dokumentasi. sampel penelitian berjumlah 6 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*, serta perhitungan *N-gain score* untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. ini ditunjukkan oleh perbedaan nilai rata-rata *pretest* sebesar 131,83 menjadi 118,17 pada *posttest*. hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis penelitian diterima. hasil perhitungan *N-gain score* menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berada dalam kategori efektif dalam menurunkan stres akademik siswa *broken home* di SMP Negeri 1 Bakam.

Kata-Kata Kunci : Efektivitas, Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Stres Akademik, *Broken Home*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap Stres Akademik Siswa *Broken Home* di SMP Negeri 1 Bakam.” shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak.

Selanjutnya pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

2. Bapak Dr. Subri, M.S.I., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
3. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku Pembimbing I.
4. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd, selaku Pembimbing II .
5. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Kepada sekolah dan guru-guru di SMP Negeri 1 Bakam Bangka yang telah memberikan izin penelitian dan telah membantu selama penelitian.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Pauzan dan Misna, yang senantiasa memberikan doa yang tiada henti, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhingga, serta dukungan penuh dalam setiap langkah kehidupan penulis. terima kasih atas setiap nasihat, kesabaran, dan keteguhan hati yang menjadi sumber kekuatan terbesar hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini.
8. Kepada Kakak-kakak tersayang Mulya dewi S.Pd, Meli Jaya A.Md.Kep, Mega sukma M.Si, Lismita S.Sos yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doa yang tiada henti dalam setiap langkah perjuanganku. Terima kasih atas nasihat, perhatian, dan bantuan yang selalu kalian berikan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sepenuh semangat dan keyakinan.
9. Kepada Adik tersayang Muhammad Setiawan terima kasih atas doa, dukungan, serta keceriaan yang selalu menjadi penyemangat dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga pencapaian ini dapat menjadi motivasi untuk terus berusaha meraih cita-cita dan membanggakan keluarga.

10. Kepada Sahabat dan Teman-Teman Tersayang terima kasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, serta bantuan yang diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Setiap diskusi, tawa, dan semangat yang kalian berikan menjadi kekuatan tersendiri dalam menghadapi berbagai tantangan. Semoga kebersamaan dan persahabatan ini tetap terjaga dalam setiap langkah menuju kesuksesan masing-masing.
11. Kepada *someone* yang Selalu Mendampingi Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan kesabaran yang selalu diberikan dalam setiap proses perjuangan ini. Kehadiran dan semangat yang diberikan menjadi salah satu alasan penulis tetap kuat dan percaya diri hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga setiap kebaikan yang diberikan dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan.
12. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Demikian skripsi ini adanya, tentu masih banyak kekurangan dalam penyampaian kata. Namun terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangannya, besar harapan penulis, supaya skripsi ini bisa bermanfaat. Akhirnya kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 7 Agustus 2025
Peneliti

Arini Ulfa Mawaddah
NIM. 2215051

DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16

A. Layanan Konseling Kelompok	16
B. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	23
C. Stres Akademik	27
D. Siswa <i>Broken Home</i>	36
E. Hipotesis	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis dan Desain Penelitian	43
B. Variabel Penelitian	45
C. Desain Penelitian	47
D. Prosedur Eksperimen	49
E. Waktu dan Tempat Penelitian	52
F. Populasi dan Sampel	52
G. Teknik Pengumpulan Data	55
H. Instrumen Penelitian	58
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	60
J. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	70
1. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	71
2. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	76
3. Hasil Uji Prasyarat Analisis (Uji Normalitas)	77
4. Hasil Perhitungan <i>N-Gain Score</i>	80
B. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89

DAFTAR PUSTAKA	91
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel III 1 Jumlah Populasi Penelitian.....	53
Tabel III.2 Jumlah Sampel Penelitian.....	54
Tabel III.3 Skor Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Favourable</i>	56
Tabel III.4 Kisi-kisi instrument.....	59
Tabel III.5 Data Hasil Validitas.....	63
Tabel III.6 Data Uji Reliabilitas.....	65
Tabel III.7 Interpretasi Indeks Gain.....	69
Tabel III.8 Kategorisasi Efektifitas N-Gain.....	69
Tabel IV.1 Rumus Kategori Data	70
Tabel IV.2 Skor Kategorisasi Data.....	71
Tabel IV.3 Hasil Data <i>Pretest</i>	72
Tabel IV.5 Hasil Data <i>Posstest</i>	77
Tabel IV.6 Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i>	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Desain <i>One Group Pretest–Posttest</i>	48
Gambar III.2 Rumus <i>Korelasi Perarson Moment</i>	62
Gambar III.3 Rumus <i>Cronbach’s Alpha</i>	64
Gambar III.4 Rumus Dasar Uji <i>Shaoiri Wilk</i>	66
Gambar III.5 Rumus <i>N Gain</i>	68
Gambar IV.1 Hasil Uji Normalitas	78
Gambar IV.2 <i>Paired Sample t-test</i>	79
Gambar IV.3 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Sekolah.....	98
Lampiran 3 Rpl Konseling Kelompok.....	99
Lampiran 4 Instrumen Angket Stres Akademik	112
Lampiran 5 Pemberian <i>Pretest</i> dan Pengisian LKPD	118
Lampiran 6 Tabulasi Data Mentah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	119
Lampiran 7 Rekapitulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	120
Lampiran 8 Pemberian Konseling Kelompok	121
Lampiran 9 Profil SMP Negeri 1 Bakam	123
Lampiran 10. Guru BK	125
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	126

