EFEKTIVITAS TEKNIK *EMOTION FOCUSED COPING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMK NEGERI 3 PANGKALPINANG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd)

Oleh:

Agil Supandi

2215066

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@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-135/BKPI/5.5/PP.00.9/09/2026

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	:	Agil Supandi
NIM	:	2215066
Program	:	Strata 1
Fakultas	:	Tarbiyah
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	:	Efektivitas Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 3 Pangkal Pinang

Hasil cek plagiasi sebesar 11%, 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 September 2026
Ka.Prodi BKPI

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

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agil Supandi

NIM :2215066

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul " Efektifitas Teknik *Emotion Focous Coping* Untuk Menurunkan Stres Akademik pada siswa di SMK Negeri 3 Pangkalpinang" ini adalah murni hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diperguruan tinggi manapun.Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan sebagai acuan/kutipan dalam skripsi ini.

Pangkalpinang, 21 September 2026



Agil Supandi

2215066

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@iainsasbabel.ac.idWebsite: www.iainsasbabel.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	: Agil Supandi
NIM	2215066
Fakultas	: Tarbiyah
Judul	: EFEKTIVITAS TEKNIK *EMOTION FOCUSED COPING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMK NEGERI 3 PANGKALPINANG

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.

Bangka, 18 September 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Nikmarijal, M. Pd	Dr. Saiful Anwar, M.Pd.I
NIP. 198611282018011001	NIP. 198012032023211006

iv

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.idWebsite: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudara Agil Supandi

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

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan memenuhi hasil perbaikan baik dari segi isi ini, bahasa, serta teknik penulisan. Maka, kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Agil Supandi
NIM	: 2215066
Fakultas	: Tarbiyah
Judul	: Efektivitas Teknik *Emotion Focused Coping* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa di Smk Negeri 3 Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari 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

Bangka, 28 Oktober 2026

Konsultan I	Konsultan II
Komariah, S. Psi., M.Pd	Nurul Faqih Isroi, M.Pd
NIP. 19910521 2020122026	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: 364.B9/FT/PP.00.9/10/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Teknik *Emotion Focused Coping* Untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMK Negeri 3 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Agil Supandi
NIM : 2215066
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 07 Oktober 2026 dengan nilai A (87.03), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Pembimbing II,

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Penguji I,

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

Penguji II,

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

Ketua Panitia

Anna Musyarofah, M.Pd.I
NIP. 19910108 202012 2 013

Bangka, 30 Oktober 2026
Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Subri, S.Pd.I, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001

HALAMAN MOTO

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.”

(QS. At-Talaq: 3)

"Jangan takut menghadapi proses, karena setiap kesulitan yang dilalui dengan kesabaran, doa, dan usaha akan menjadi bagian dari perjalanan menuju keberhasilan."

HALAMAN PERSEMBAHASAN

Alhamdulillahi rabbil ‘alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan hidup dan pendidikan penulis.

Skripsi ini penulis persembahkan terutama kepada Ayah dan Ibu tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, kasih sayang, motivasi, dan semangat bagi penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, kesabaran, serta dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis. Setiap doa dan dukungan yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Kepada saudara dan seluruh keluarga tercinta, penulis mengucapkan terima kasih atas segala perhatian, doa, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan. Kehadiran dan dukungan keluarga menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan meraih cita-cita.

Kepada Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, ilmu, arahan, bimbingan, kesabaran, kritik, dan saran yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap bimbingan dan nasihat yang diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan

Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran selama penulis menempuh pendidikan.

Kepada teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dukungan, semangat, dan motivasi yang telah diberikan selama menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi. Berbagai suka dan duka yang telah dilalui bersama menjadi pengalaman berharga yang akan selalu penulis kenang.

Terakhir, skripsi ini penulis persembahkan kepada almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, mengembangkan diri, dan mendapatkan berbagai pengalaman berharga. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi salah satu bentuk kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

"Setiap perjuangan membutuhkan kesabaran, setiap langkah membutuhkan doa, dan setiap keberhasilan tidak terlepas dari dukungan orang-orang yang selalu percaya."

EFEKTIVITAS TEKNIK *EMOTION FOCUSED COPING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMKN 3 PANGKAL PINANG

Agil Supandi
2215066

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam(BKPI) Insitut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bamgka Belitung

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *teknik Emotion Focused Coping* melalui konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa SMKN 3 Pangkalpinang.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest control group. Sebanyak 20 siswa dipilih melalui judgmental sampling, terdiri atas 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti enam sesi konseling kelompok. Data dikumpulkan menggunakan skala stres akademik 24 butir dan dianalisis dengan Paired Samples t-Test serta *Independent Samples t-Test.*

Rata-rata skor stres akademik kelompok eksperimen menurun dari 93,90 menjadi 36,00. Hasil uji menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen ($t = 92,98$; $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak signifikan ($p = 0,102$). Perbandingan gain score juga signifikan ($t = 29,36$; $p < 0,001$). Dengan demikian, teknik *Emotion Focused Coping* efektif menurunkan stres akademik siswa.

***Kata kunci*:** *Emotion Focused Coping*, stres akademik, konseling kelompok.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi rabbil ‘alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Emotion Focused Coping untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa di SMKN 3 Pangkalpinang”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M., Ag, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Bapak Dr. Subri, M.S.1 selaku Dekan Fakultas Tarbiyah LAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, dan pembimbing I.
4. Bapak Dr. Saiful Anwar, M.Pd.,I, selaku pembimbing II.
5. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

6. Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 3 Pangkalpinang yang telah memberikan bantuan, informasi, arahan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.
7. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan terhadap jalan yang saya pilih.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan, semangat, dan dukungan selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi.
9. Sahabat seperjuangan yang turtut membantu dan memberikan semangat.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Bangka,21 September 2026

Agil Supandi
NIM.2215066

DAFTAR ISI

SURAT BEBAS PLAGIASI ii
HALAMAN PERNYATAAN iii
NOTA DINAS PEMBIMBING iv
NOTA DINAS KONSULTAN v
PENGESAHAN vi
HALAMAN MOTO vii
HALAMAN PERSEMBAHASAN viii
ABSTRAK x
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Kegunaan Penelitian 5
E. Telaah Pustaka 6
F. Sistematika Pembahasan 12
BAB II LANDASAN TEORI 14
A. Stres Akademik 14
2. Macam-macam stres akademik 15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 16
4. Aspek-aspek Stres Akademik 18
5. Cara mengatasi stres akademik pada siswa 19
B. Teknik *Emotion Focused Coping* 21
1. Pengertian Teknik *Emotion Focused Coping* 21
2. Strategi dalam teknik *Emotion-Focused Coping.* 22

3. Aspek-aspek teknik *Emotion Focused Coping* 23
4. Kelebihan dan kekurangan teknik *emotion focused coping* 25
5. Cara mengatasi teknik emotion focused coping 27
C. Hipotesis 29
BAB III METODE PENELITIAN 31
A. Jenis dan pendekatan penelitian 31
B. Tempat dan Waktu Penelitian 32
C. Sumber Data 33
D. Populasi dan Sampel 34
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 36
F. Teknik Pengumpulan Data 41
G. Instrumen Penelitian 43
H. Teknik analisis data 46
I. Uji hipotesis 49
BAB IV HASIL PENELITIAN 54
A. Pelaksanaan Penelitian 54
1. Gambaran lokasi penelitian SMK Negeri 3 Pangkalpinang 54
2. Waktu pelaksanaan penelitian 55
3. Subjek/sampel penelitian 55
4. Pelaksanaan konseling kelompok dengan *Teknik Emotion Focused Coping* selama 6 sesi 57
5. Pelaksanaan *posttest* 60
B. Hasil Uji Prasyarat 62
1. Uji normalitas 62
2. Uji Homogenitas 63
C. Hasil Uji Hipotesis 64
1. *Paired Samples t-test* Kelompok Eksperimen 64
1. *Paired Samples T-Test* kelompok kontrol 65
2. Uji Perbedaan *Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 65
D. Pengambilan Keputusan Hipotesis 66

E. Pembahasan 67
1. Kondisi Stres Akademik Siswa Sebelum Diberikan *Teknik Emotion Focused Coping* 67
2. Perubahan Stres Akademik Setelah Diberikan *Teknik Emotion Focused Coping* 69
3. Efektivitas *Teknik Emotion Focused Coping* terhadap Stres Akademik 71
4. Pembahasan Berdasarkan Teori dan Penelitian Terdahulu 73
F. Keterbatasan Penelitian 76
BAB V PENUTUP 79
A. KESIMPULAN 79
B. SARAN 80
DAFTAR PUSTAKA 83
LAMPIRAN 86

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 rancangan penelitian 32
Tabel III. 2 Jadwal Penelitian 33
Tabel III. 3 Pengelomokkan eksperimen dan kontrol 36
Tabel III. 4 Kisi-kisi angket 44
Tabel III. 5 Skoring Instrumen 45
Tabel IV. 1 Pembagian Kelompok Penelitian 55
Tabel IV. 2 Hasil *Pretest* kelompok Eksperimen 56
Tabel IV. 3 Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol 57
Tabel IV. 4 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen 61
Tabel IV. 5 Hasil *Posttes* Kelompok Kontrol 61
Tabel IV. 6 descriptive statistics 62
Tabel IV. 7 uji homogenitas 64
Tabel IV. 8 Hasil *Paired Samples t-test* Kelompok Eksperimen 64
Tabel IV. 9 *Paired Samples T-Test* kelompok kontrol 65
Tabel IV. 10 Hasil Uji *Independent Samples t-test Gain Score* 66

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 surat penelitian 86
lampiran 2 surat balasan dari SMK Negeri 3 Pangkal Pinang 87
lampiran *3* RPL Teknik *Emotion Focues coping* 88
lampiran 4 Kegiatan selama di SMK Negeri 3 Pangkal Pinang 93
lampiran 5 Angket Penelitian 101
lampiran 6 SK Pembimbing 105
lampiran 7 Dokumentasi 115