

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK  
MENGURANGI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 4 PANGKALPINANG**



**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Nurul Wasilah**

**2015010**

**Fakultas: Tarbiyah**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Kepada:**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2024**



**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](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id) Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**  
**Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2024**

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 : Nurul Wasilah  
NIM : 2015010  
Program : Strata 1  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan  
Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Setres  
Akademik Peserta Didik SMA N 4 Pangkalpinang

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang  
disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 22 Januari 2024  
Ka.Program Studi BKPI

Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP. 198611282018011001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan

dibawah ini :

Nama : Nurul Wasilah

NIM : 2015010

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 *Self Instruction* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkal Pinang” ini adalah asli 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, 18 Januari 2024

Yang menyatakan



Nurul Wasilah  
NIM. 2015010



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**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**

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal: Skripsi Saudari Nurul Wasilah  
Kepada Yth,  
**Dekan Fakultas Tarbiyah**  
**IAIN SAS BABEL**  
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 : Nurul Wasilah  
NIM : 2015010  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 PangkalPinang.

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

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

*Wassalamu'alaikum Wr,Wb.*

Pembimbing I

Dr. Nikmarjial, M.Pd.  
NIP. 198601282018011001

Bangka, 19 Januari 2024  
Pembimbing II

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



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**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**

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal: Skripsi Saudari Nurul Wasilah  
Kepada Yth,  
**Dekan Fakultas Tarbiyah**  
**IAIN SAS BABEL**  
di-  
tempat

*Assalamu'alaikum Wr,Wb*

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

Nama : Nurul Wasilah  
NIM : 2015010  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 PangkalPinang

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

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr,Wb.*

Konsultan I

Dr. Subri, M.S.I  
NIP. 197403022006041001

**Bangka, 12 Februari 2024**

Konsultan II

Zainudin, M.A  
NIDN. 2010089301



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barai, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasabel.ac.id](mailto:humas@iainsasabel.ac.id), Website: [www.iainsasabel.ac.id](http://www.iainsasabel.ac.id)  
BANGKA 33173

**PENGESAHAN**

Nomor: 025.B9/FT/PP.00.9/02/2024

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkalpinang

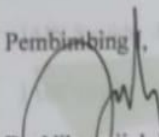
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nurul Wasilah  
NIM : 2015010  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

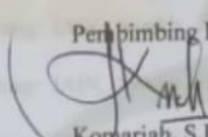
telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 01 Februari 2024 dengan nilai A (92.60), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

**DEWAN SIDANG MUNAQASYAH**

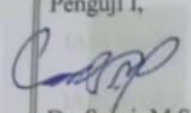
Pembimbing I,

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

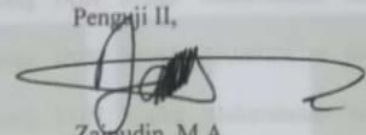
Pembimbing II,

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

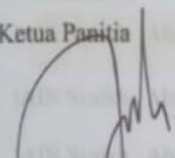
Penguji I,

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

Penguji II,

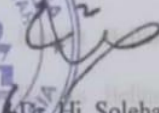
  
Zamudin, M.A  
NIDN. 2010089301

Ketua Panitia

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

Bangka, 23 Februari 2024  
Dekan Fakultas Tarbiyah,



  
Dr. Hj. Soleha, M.A  
NIP. 19750527 200501 2 008

## **HALAMAN MOTTO**

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa dengan yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”.

**Boy Candra**

“Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ngulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad”.

**Abu Hamid Al Ghazali**

“ Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain karena tidak semua bunga tumbuh mekar bersamaan”

**Nurul Wasilah**

## **PERSEMBAHAN**

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim, Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan untuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak Bahuri dan Ibu Haruma yang selalu melangitkan doa-doa dan mengeluarkan tenaga renta demi tambahan biaya kuliah saya serta memberikan motivasi untuk saya sehingga menjadi alasan kuat untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk bapak dan ibu.

Saudara kandungku, Siti Aisyah, Siti Aminah, Isa Hakiki, Abdul Jalal, Suhatul Aliyah, Sofwatul Karimah dan saudara ipar Ariansyah dan Muhammad Hafiz, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga saya bisa di titik ini.

Almameter kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* rabbi'l'alaamiin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena telah memberikan kemudahan pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Sesungguhnya berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik di SMA Negeri 4 Pangkalpinang”. Shalawat bertangkai salam selalu tercurahkan kepada baginda alam nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan bantuan baik dari moril maupun materil dari berbagai pihak. Segala perjuangan hingga di titik ini saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
2. Dr. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.
3. Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku ketua kaprodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus Pembimbing 1. Peneliti mengucapkan

terimakasih atas kritik, saran dan bimbingan yang diberikan dalam proses penulisan skripsi

4. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku dosen pembimbing 2. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik, saran dan bimbingan yang diberikan dalam proses penulisan skripsi.
5. Seluruh dosen prodi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.
6. Kedua Orangtua. Bapak Bahuri seseorang yang biasa penulis panggil “ Bek ”. Dan ibu Haruma yang biasa penulis panggil “Mak”. Terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta dukungan yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Tarbiyah jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
7. Kakak-kakak dan adik-adikku. Siti Aisyah, Siti Aminah, Isa Hakiki, Abdul Jalal, Suhbatul Aliyah, dan Sofwatul Karimah. Terimakasih penulis ucapkan atas rasa kasih sayang dan dukungan selama ini. Tanpa tambahan dukungan dan doa dari kalian penulis tidak akan bisa sampai dititik ini.
8. Ayu Andira, Sahabat seperjuangan kuliah penulis. Terimakasih Zah atas semangat, bantuan, dan penguatan positifnya selama ini. Kita memang tidak sedarah namun kita searah. Semoga Allah mudahkan jalan kita kedepannya dan semoga persahabatan kita di jaga sampai surga. Aamiin.

9. Umak Bapak dan kakak - kakak yang ada di Gunung Riting. Terimakasih telah mendo'akan dan mendukung peneliti selama penulisan skripsi ini. Semoga kalian semua sehat dan dilancarkan rezeki oleh Allah SWT.
10. Formasi KIP-K IAIN SAS BABEL yang telah menjembatani biaya perkuliahan selama kurang lebih 4 tahun.
11. Keluarga besar UKM PIK-R Mutiara. Terima kasih atas dukungan yang diberikan kepada peneliti selama ini.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Bangka, 15 Desember 2023

Penulis



Nurul Wasilah  
Nim.2015010

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Kegunaan Penelitian .....	7
E. Telaah Pustaka.....	8
F. Rancangan Sistematika Pembahasan.....	12

## BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok .....	14
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok .....	14
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	15
3. Asas - Asas Konseling Kelompok .....	16
4. Komponen - Komponen Konseling Kelompok .....	17
5. Tahap - Tahap Konseling Kelompok .....	18
B. Teknik <i>Self Instruction</i> .....	20
1. Pengertian <i>Self Instruction</i> .....	20
2. Tahapan - Tahapan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	22
3. Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	23
4. Tujuan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	24
5. Kelebihan <i>Teknik Self Instruction</i> .....	24
C. Stres Akademik .....	25
1. Pengertian Stres Akademik .....	25
2. Aspek - Aspek Stres Akademik.....	26
3. Faktor - Faktor Stres Akademik .....	29
D. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Instruction</i> untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik .....	31
E. Hipotesis .....	35

## BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	36
B. Prosedur Eksperimen.....	36

C. Variabel Penelitian .....	37
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Instrumen Penelitian .....	41
H. Skala Stres Akademik.....	42
I. Teknik Analisis Data .....	45
1. Uji Instrumen.....	45
2. Uji Prasyarat .....	51
3. Uji Hipotesis .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	53
B. Pembahasan.....	65
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Jumlah Populasi .....	39
Tabel III.2 Skor Jawaban Skala Likert.....	42
Tabel III.3 Blueprint Skala Stres Akademik .....	43
Tabel III.4 Hasil Uji Validitas.....	48
Tabel III.5 Klasifikasi Nilai <i>alpha Cronbach</i> .....	50
Tabel III.6 Klasifikasi Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item</i> .....	50
Tabel III.7 Hasil Uji Reliabilitas .....	51
Tabel IV.1 Rumus Kategori Data.....	54
Tabel IV.2 Kategorisasi Stres Akademik.....	55
Tabel IV.3 Hasil <i>Pre-test</i> Stres Akademik.....	55
Tabel IV. 4 Hasil <i>Post-test</i> Stres Akademik .....	60
Tabel IV.5 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Stres Akademik.....	61
Tabel IV.6 Uji Normalitas.....	62
Tabel IV.7 Uji <i>Paired Sample t test</i> .....	63
Tabel IV.8 Uji N-Gain Score .....	64
Tabel IV.9 Hasil Uji N-Gain Score dan N-Gain Persen .....	64

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar III.1 Desain Eksperimen.....	37
-------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Uji Valid.....	75
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian.....	77
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas .....	80
Lampiran 4 Hasil Tabulasi <i>Pre-test</i> Kuesiner Stres Akademik .....	81
Lampiran 5 Hasil Tabulasi <i>Post-test</i> Kuesiner Stres Akademik .....	83
Lampiran 6 Uji Normalitas .....	85
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample t Test</i> .....	86
Lampiran 8 Hasil Uji N-Gain Score.....	87
Lampiran 9 Kuesioner Stres Akademik .....	88
Lampiran 10 Rencana Pelaksanaan Layanan .....	91
Lampiran 11 SK Pembimbing Skripsi .....	96
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian .....	102
Lampiran 14 Surat Keterangan Sekolah .....	103
Lampiran 15 Surat Bebas Plagiasi Dokumentasi Penelitian .....	104
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Skripsi .....	105
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan .....	109
Lampiran 18 Profil SMA Negeri 4 PangkalPinang.....	111

## RIWAYAT HIDUP

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI STRES  
AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA NEGERI 4 PANGKALPINANG**

Nurul Wasilah  
Fakultas Tarbiyah  
Institut Agama Islam Negeri  
Syaikh Abdurrahman Siddik  
Bangka Belitung

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi stres akademik peserta didik SMA Negeri 4 PangkalPinang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 10 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 kuesioner stres akademik yang dimodifikasi dari Gadzella's *Student-Life Stress inventori (SLSI)*. Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah *paired sample t test*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t test* diperoleh nilai  $T_{tabel}$  2,262 dan  $T_{hitung}$  27,463 artinya  $T_{tabel} < T_{hitung}$ . dan nilai  $Sig.(2-tailed) < 0,05$  yaitu 0,000. Dari hasil uji *paired sample t test* menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi stres akademik peserta didik SMA Negeri 4 PangkalPinang.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Self Instruction, Stres Akademik*