

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
DALAM MENINGKATKAN KESIAPAN MENTAL SISWA  
KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH PANGKALPINANG**



**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**YARNI SAFITRI**

**2115008**

**Fakultas Tarbiyah**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**TAHUN 2025**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS TARBİYAH  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-mail: [humas@iainsabel.ac.id](mailto:humas@iainsabel.ac.id) Website: [www.iainsabel.ac.id](http://www.iainsabel.ac.id) Kode Pos 33173

---

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

**Nomor : B-68/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2025**

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 : Yarni Safitri  
NIM : 2115008  
Program : Strata I  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesiapan mental siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang

Hasil cek plagiasi sebesar 15%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 20 Oktober 2025

Ka. Proeram Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP. 198611282018011001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yarni Safitri

NIM : 2115008

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Evektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas XII di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang”** adalah asli dari karya penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan sebuah karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan/ kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 20 Oktober 2025

Yang menyatakan



Yarni Safitri

NIM. 2115008



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kcc. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-mail: [stainbangkabelitung@kemenag.go.id](mailto:stainbangkabelitung@kemenag.go.id) [stain32\\_sasbabel@yahoo.co.id](mailto:stain32_sasbabel@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:

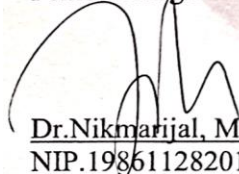
Nama	: Yarni Safitri
NIM	: 2115008
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas XII di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

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

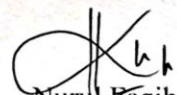
Demikianlah Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

***Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Pembimbing I

  
Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP.198611282018011001

Bangka, 13 Oktober 2025  
Pembimbing II

  
Nurul Faqih Isro'I, M.Pd  
NIP.199002212023212036



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

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

Nama : Yarni Safitri  
NIM : 2115008  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesiapan mental siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

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

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

Bangka, 07 Januari 2026  
Penguji II

Atik Rahmaniyyar, M. Pd  
NIP. 198512182020122007



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

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)  
BANGKA 33173

**PENGESAHAN**

Nomor: 023.B9/FT/PP.00.9/01/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas XII di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yarni Safitri

NIM : 2115008

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 12 November 2025 dengan nilai A (87,90), 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

Penguji I,

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

Ketua Panitia

Dr. Febino, M.A  
NIP. 19890201 201503 1 004

Pembimbing II,

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

Penguji II,

Atik Rahmaniyar, M.Pd  
NIP. 19851218 202012 2 007

Bangka, 26 Januari 2026

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. H. Solcha, M.A  
NIP. 19750527 200501 2 008



## **MOTTO**

“ Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Q.s Ar-Rum 60)

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : Fa inna ma'al usri yusro innama'al usri yusro”

(QS. AL- Insyirah 94;5-6)

“ Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatiku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku”

(Umar bin Khattab)

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

(Boy Candra)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk :

1. Kepada cinta pertama dan panutanku, Bapak Muslimin. Terimakasih atas tetesan keringat yang telah tumpah dalam setiap langkah ketika membeban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras serta mendidik penulis dan memberi dukungan serta doa sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terimakasih bak, gadis bungsumu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi disetiap rintangan.
2. Kepada surgaku ibu Hanni. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan pendidikan penulis, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan, namun beliau tidak berhenti memberikan semangat, serta doa yang selalu terselip dalam sholatnya demi keberhasilan penulis dalam mengenyam pendidikan sampai sarjana. Terimakasih mak, atas berkat dan ridhomu ternyata anak bungsumu yang kau selalu kau manja dan menjadi harapan terbesar dikeluarga, saat ini telah mampu melewati badai demi mendapatkan gelar sarjana.
3. Almater tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Sidik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM  
MENINGKATKAN KESIAPAN MENTAL SISWA KELAS XII DI SMA  
MUHAMMADIYAH PANGKALPINANG**

Yarni Safitri

2115008

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Sidik Bangka Belitung

**Abstrak**

Kesiapan mental merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh siswa. Namun masih banyak siswa menghadapi tuntutan baik akademik maupun non-akademik seperti kecemasan, stres akademik, dan kurang percaya diri sehingga dapat menghambat proses belajar serta pengambilan keputusan terkait masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesiapan mental kelas XII SMA Muhammadiyah Pangkalpinang sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui efektif atau tidak penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen desain quasi eksperimental dengan tipe *Pretest-Posttest One Group Design*. Pengumpulan data menggunakan observasi, angket kesiapan mental, dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 12 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, hipotesis, dan uji N-gain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kesiapan mental setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang signifikan, serta hasil uji statistik yang mendukung efektivitas. Dengan demikian, bahwa bimbingan kelompok cukup efektif dalam meningkatkan kesiapan mental siswa.

**Kata-Kata Kunci :** *Efektivitas, Kesiapan Mental, Layanan Bimbingan kelompok.*

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadirat Allah SWT penguasa langit dan bumi atas berkah dan anugrah yang tak terbatas yang diberikan dalam hidup ini, beserta junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas XII di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang” guna memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S,Pd) pada Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, arahan serta dorongan dari berbagai belah pihak. Oleh karena itu dengan segala syukur dan kerendahan hati, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta staf.
2. Ibu Dr. Sholeha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Sekaligus Pembimbing I.
4. Ibu Nurul Faqih Isro'I, M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing II yang telah membimbing dengan baik selama perkuliahan serta membimbing dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah mengajarkan apa arti perjuangan, khususnya dosen fakultas tarbiyah.
6. Kepala sekolah SMA Muhammadiyah Pangkalpinang, beserta staf.
7. Ibu Nurul Emiyani, S.Pd selaku guru BK di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

8. Rekan-rekan mahasiswa/I BKPI angkatan 2021 atas kenangan dan pengalamannya,
9. Kepada kakak kandungku tersayang Andini dan keponakanku Zayn. Untuk segala doa, bantuan dan dukungan serta penyemangat selama proses skripsi ini berlangsung.
10. Kepada sahabatku Meme, Lula, dan Widya, yang sudah menjadi penyemangat dan orang yang selalu membantu dan memeluk penulis disaat suka maupun duka dalam melewati masa skripsi ini.
11. Kepada seorang yang tak kalah penting kehadirannya, Rizam Alfitris, telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal apapun.
12. Yarni Safitri, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Tetaplah menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, I know there are more great ones but I'm pround of this achievement.*

Demikian skripsi ini adanya, penulis menyadari betul bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis skripsi ini bisa memberikan banyak manfaat. Akhirnya, segala saran dan kritik yang membangun untuk pengembangan skripsi ini, penulis terima dengan lapang dada dan ikhlas.

Bangka, 13 Oktober 2025

Peneliti

Yarni Safitri

NIM.2115008

## DAFTAR ISI

<b>SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN. ....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
E. Telaah Pustaka .....	7
F. Sistematika Pembahasan .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Kesiapan Mental .....	12
B. Layanan Bimbingan Kelompok .....	24
C. Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kesiapan Mental.....	32
D. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Metode Penelitian.....	37
B. Desain Eksperimen.....	37
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
E. Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
F. Populasi dan Sampel .....	40
G. Teknik Pengumpulan Data .....	42
H. Uji Validita dan Reabilitas.....	47
1. Uji Validitas.....	47
2. Uji Relibialitas.....	50
I. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Normalitas .....	52
2. Uji Hipotesis.....	52
3. Uji N- Gain Score.....	52

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	54
B. Pembahasan .....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1. Kerangka Berfikir.....	35
Gambar IV.1. Hasil <i>Pretest dan Postest</i> .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel III. 1. One grup pretest-posttest design .....	38
Tabel III. 2. Jumlah populasi.....	41
Tabel III. 3. Skor Skala kesiapan mental.....	43
Tabel III. 4. Interval kriteria.....	44
Tabel III. 5. Kisi-kisi Instrumen kesiapan mental .....	45
Tabel III. 6. Uji Validitas instrument kesiapan mental .....	49
Tabel III. 7. Hasil uji reliabilitas .....	51
Tabel III. 8. Interpretasi Indeks Gain .....	53
Tabel III.9. Kategori Efektivitas N-Gain.....	53
Tabel IV. 1. Rumus Kategori Data.....	54
Tabel. IV. 2. Keterangan .....	54
Tabel IV. 3. Acuan Interval.....	55
Tabel IV. 4. Kategorisasi hasil pretest kesiapan mental.....	55
Tabel IV. 5. Kategorisasi hasil posttest kesiapan mental .....	62
Tabel IV. 6. Deskripsi skor kesiapan mental.....	63
Tabel IV. 7. Test of Normality .....	65
Tabel IV. 8. Paired sampel test.....	67
Tabel IV. 9. Descriptiv statistic.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	78
Lampiran 2. Surat balasan penelitian .....	79
Lampiran 3. RPL .....	80
Lampiran 4. Instrumen angket.....	83
Lampiran 5. Pengisian angket .....	88
Lampiran 6. Hasil tabulasi data uji validitas .....	89
Lampiran 7. Profil sekolah .....	92
Lampiran 8. Dokumentasi pemberian <i>pretest-posttes</i> .....	93
Lampiran 9. Daftar riwayat hidup .....	96