



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE  
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU**

**Skripsi**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana S1  
pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam**



Disusunoleh

**YULIS RATNA SARI  
NIM. 11713202308**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1442 H/2021 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR *ONLINE*  
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU**

**Skripsi**



Disusunoleh

**YULIS RATNA SARI  
NIM. 11713202308**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1442 H/2021 M**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PERSETUJUAN**

Skripsi ini dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa dalam Belajar *Online* di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru, yang ditulis oleh Yulis Ratna Sari, NIM. 11713202308 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 06 Juli 2021

Menyetujui

Ketua Jurusan  
Manajemen pendidikan islam

Dr. Asmuri. S.Ag., M.Ag

Pembimbing

Raja Rahima MRA., S.Pd., M.Pd., K

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGESAHAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Harcitra milik UIN Suska Riau

Statistik University of Sultan Syarif Kasim Riau

Skripsi ini dengan judul *Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Coping Stress* Siswa dalam Belajar *Online* di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru yang ditulis oleh Yulis Ratna Sari, NIM. 11713202308. Telah di ujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 6 Zulhijah 1442 / 16 Juli 2021. Skripsi ini dinyatakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program Manajemen Pendidikan Islam.

Pekanbaru, 6 Zulhijah 1442 H  
 16 Juli 2021 M

Pengesahan  
 Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Amirah Diniyati. M.Pd., Kons

Penguji II

Suci Habibah. M.Pd

Penguji III

Dr. Riswani. M.Ed

Penguji IV

Mhd. Subhan. S.Pd., M.Ed., CH., Chat

Dekan

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. Kadar, M. Ag.

NIP. 19650521 199402 1 001



## PENGHARGAAN

*Asslamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, sedalam syukur dan setinggi puji penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat beriringan salam semoga senantiasa Allah limpahkan kepada Baginda Muhammad yang telah berkorban untuk kemaslahatan umatnya, beserta keluarga dan para pengikutnya.

Dengan izin dan kasih sayang Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa Dalam Belajar *Online* di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru, merupakan karya ilmiah yang disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Banyak bantuan dari pihak keluarga yang penulis dapatkan selama melakukan penelitian ini, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yaitu Ayahanda wawan Sumirat dan Ibunda Yuningsih. Saudara kandung penulis yaitu Abang Fahrudin Efendi, S.IT., Kakak Arum Stianingsih, Adik Ulfa Nurhalimah. Terima kasih penulis sampaikan karena selama ini mereka telah sabar membimbing penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi di setiap harinya, serta berbagai dukungan yang diberikan untuk kelancaran penelitian ini. Semoga Ayahanda, Ibunda, Abang, dan Adik selalu memudahkan segala urusan dunia dan akhiratnya serta mendapat lindungan Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

Bantuan juga tidak luput penulis peroleh dari pihak-pihak di luar keluarga peneliti yang mana tanpa bimbingannya tidaklah penelitian ini dapat diselesaikan dengan sebaik yang peneliti berhasil lakukan. Dukungan berupa moral maupun materil baik secara langsung maupun tidak langsung peneliti dapatkan dari pihak-pihak berikut, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:



1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Dr. Drs. H. Suryan A. Jamrah, MA, selaku Wakil Rektor 1, Drs. H. Promadi, MA, Ph.D., selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kadar, M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Bapak Dr. H. Zarkasih M.A selaku Wakil Dekan I, Ibu. Dr. Zubaidah Amir MZ S.Pd. M.Pd selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Amirah Diniaty, M.Pd. Kons selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag selaku Ketua Jurusan dan Bapak Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I., MA selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Raja Rahima MRA, S.Pd., M.Pd. Kons. Selaku Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi yang bermanfaat bagi penulis dari awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Ibu Irawati, S.Pd.I., M.Pd.I. Selaku Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Bapak dan Ibu Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru, serta seluruh siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis selama melaksanakan penelitian.
7. Terimakasih untuk sahabat Arif Rahmadi dan Ismi Nurmawahdah Ihsani, yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam pembuatan skripsi dan sebagai orang-orang yang menjadi salah satu *emotion-focused coping* penulis selama ini.
8. Fatimah, Nail Hidayat Afandi, Fahriza Chairunnisa, Ira Fathul Jannah, Nur hafizah, Febi Fianita, Santi Sartika, Nur Atika Elvina, dan Ririn Fitriani selaku orang-orang yang secara baik mendengarkan kebahagiaan hingga keluh-kesah penulis selama berkuliah di UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua dukungan dan bantuan untuk kesuksesan penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulis skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun isinya. Untuk itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semua masukan tersebut penulis jadikan sebagai motivasi untuk berkarya lebih baik di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

*Aamin Yarabbal' Alamin.*

Pekanbaru, 18 Juni 2021

Penulis

Yulis Ratna Sari  
NIM.11713202308

UN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Persembahan cinta untuk

Kedua orang tua

Ayahanda Wawan Sumirat.

&

Ibunda Yuningsih

Abang Fahrudun Efendi, S.Ikom., Kakak Arum Setia Ningsih, Adik Ulfa Nurhalimah, dan keponakan tercinta Attaya Ghali Efendi yang selalu menyayangi dan mengasihi peneliti serta mendoakan peneliti di setiap tadahan tangan dan sujudnya di hadapan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Sang Pencipta. *Jazakillahi Khairon* untuk semua kasih sayang, arahan, do'a dan bantuan emosional lainnya selama ini. Semoga kita menjadi makhluk Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang Mulia.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## ABSTRAK

### **Yulis Ratna Sari (2021): Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa dalam Belajar Online di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan *coping stress* belajar siswa sebelum dan sesudah diterapkannya konseling kelompok dan Mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan *coping stress* siswa dalam belajar. Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental*, dengan bentuk desain *One Grup Pre-test Post-test*. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang siswa yang mengalami *coping stress* belajar rendah di ambil melalui teknik *purposing sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah perlakuan (*treatment*), *kuisisioner* tertutup, dan dokumentasi. Adapun untuk analisis data, penulis menggunakan *Uji Wilcoxon's*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *coping stress* belajar sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok berada dikategori rendah dengan rata-rata 5,28 dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok mengalami peningkatan dengan rata-rata 7,99. Konseling kelompok efektif terhadap peningkatan *coping stress* belajar berdasarkan *Uji Wilcoxon's* yaitu porbabilitas *Asymp.Sig (2-tailed)*  $0,005 < 0,05$  atau level signifikan sebesar 5%.

**Kata Kunci : Konseling kelompok, *coping stress*, Belajar Online**

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau mendistribusikan dan menyebutkan sumber:



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## ABSTRACT

### **Yulis Ratna Sari (2021): The Influence of Group Counseling in Increasing Student Coping Stress in Online Learning at State Islamic Senior High School 2 Pekanbaru**

This research aimed at knowing student coping learning stress before and after implementing group counseling and the influence of group counseling in increasing student coping stress in learning. It was a pre-experimental research with one group pretest posttest design. This research was conducted to students at State Islamic Senior High School 2 Pekanbaru. The subjects of this research were 10 students experiencing low coping learning stress, and they were selected by using purposive sampling technique. Closed questionnaire and documentation were the techniques of collecting data. Wilcoxon's test was used to analyze data. The research findings showed that student coping learning stress was on low category with the mean 5.28 before being given a treatment group counseling. After being given a treatment group counseling, it was on high category with the mean 7.99. Group counseling influenced the increase of coping learning stress significantly. Based on Wilcoxon's test, the probability of Asymp. Sig (2-tailed) 0.005 was lower than 0.05, or the significant level was 5%.

**Keywords:** *Group Counseling, Coping Stress, Online Learning*



## ملخص

يوليس رتنا ساري، (٢٠٢١): أثر الاستشارة الجماعية لترقية التعامل مع الإجهاد لدى التلاميذ عند التعلم عبر الإنترنت بالمدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية ٢ بكنبارو

هذا البحث يهدف إلى معرفة تعامل التلاميذ مع الإجهاد قبل تنفيذ برنامج الاستشارة الجماعية وبعده، ومعرفة أثر الاستشارة الجماعية في ترقية التعامل مع الإجهاد لدى التلاميذ عند التعلم. وهذا البحث هو شبه بحث تجريبي بتصميم مجموعة لاختبار القبلي والبعدي. وتم إجراؤه لتلاميذ المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية ٢ بكنبارو. وأفراده ١٠ تلاميذ يعانون من انخفاض التعلم في التعامل مع الإجهاد، وحصلت عليهم الباحثة من خلال أسلوب العينات الهادفة. وتقنية جمع بياناته استبيان مغلق وتوثيق. ولتحليل البيانات قامت الباحثة باختبار ويلكوكسون. ونتيجة البحث دلت على أن تعامل التلاميذ مع الإجهاد قبل تنفيذ برنامج الاستشارة الجماعية منخفض بمعدل ٥,٢٨ وبعد التنفيذ ترقى إلى المستوى العالي بمعدل ٧,٩٩. والاستشارة الجماعية تؤثر بشكل هام في ترقية التعامل مع الإجهاد لدى التلاميذ بناء على اختبار ويلكوكسون حيث يكون احتمال  $Asymp. Sig (٢-الذيل) هو > ٠,٠٠٥ > ٠,٠٠٥$  أو مستوى مهم ٥٪.

الكلمات الأساسية: الاستشارة الجماعية، التعامل مع الإجهاد، التعلم عبر الإنترنت.



**DAFTAR ISI**

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN..... i  
 PENGESAHAN ..... ii  
 PENGHARGAAN..... iii  
 PERSEMBAHAN..... vi  
 ABSTRAK ..... vi  
 DAFTAR ISI ..... vii  
 DAFTAR TABEL..... x  
 DAFTAR GAMBAR..... xi  
 DAFTAR LAMPIRAN ..... xii

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah ..... 1  
 B. Alasan Memilih Judul..... 4  
 C. Penegasan Istilah ..... 4  
 D. Permasalahan ..... 5  
 E. Batasan Masalah ..... 5  
 F. Rumusan Masalah..... 6  
 G. Tujuan Dan Manfaat Penelitian ..... 6

**BAB II KAJIAN TEORI**

A. Konseling Kelompok ..... 8  
 B. *Coping Stress*..... 19  
 C. Penelitian Relevan ..... 25  
 D. Konsep Operasional..... 27  
 E. Asumsi dan Hipotesis ..... 29

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian ..... 31  
 B. Desain Penelitian ..... 31  
 C. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 32  
 D. Subjek dan Objek Penelitian..... 33  
 E. Populasi dan Sampel..... 33  
 F. Teknik Pengumpulan Data ..... 35



G. Teknik Analisis Data ..... 41

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Lokasi Penelitian ..... 45  
 B. Penyajian Data ..... 51  
 C. Analisis Data ..... 58  
 D. Pembahasan ..... 60

**BAB V PENUTUP**

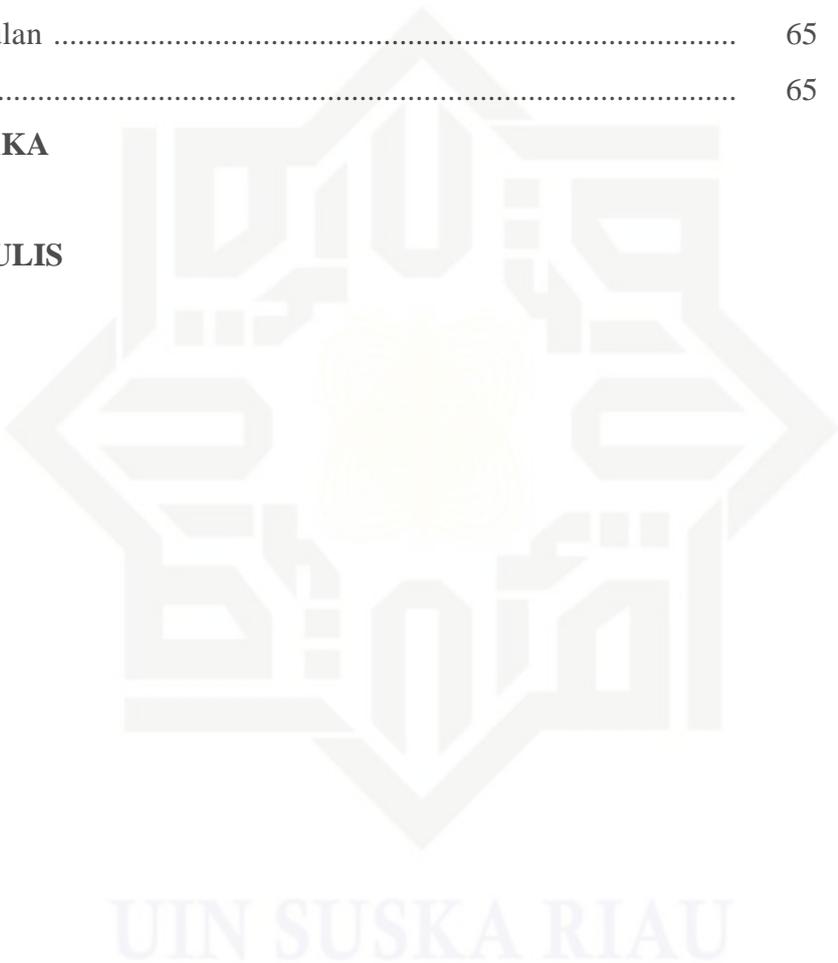
A. Kesimpulan ..... 65  
 B. Saran ..... 65

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**BIOGRAFI PENULIS**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip seluruh atau sebagian isi karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**DAFTAR TABEL**

**Tabel III. 1** Daftar Inisial Nama Sampel Penelitian ..... 35

**Tabel III. 2** Pemberian Sekor Jawaban Kuesioner Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa dalam Belajar *Online* ..... 36

**Tabel III. 3** Kisi-Kisi *Kuiseoner Coping Stress*..... 37

**Tabel III. 4** Hasil Uji Validitas Instrumen ..... 40

**Tabel III. 5** Hasil Uji Reliabilitas Instrumen ..... 41

**Tabel III. 6** Norma Kategori *Coping Stress*..... 42

**Tabel IV.1** Rincian pelaksanaan pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar online ..... 51

**Tabel IV. 2** Hasil Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test Coping Stress* Siswa..... 56

**Tabel IV. 3** Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* ..... 59

**Tabel IV. 4** Hasil *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pre-Test Post-Test* 60

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar III. 1</b>	Rancangan Penelitian <i>One Grup Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Design</i> .....	32
<b>Gambar IV. 1</b>	Rata-Rata <i>Pre-Test</i> 10 Siswa .....	57
<b>Gambar IV. 2</b>	Rata-Rata Uji <i>Post-test</i> Terhadap 10 Siswa.....	58





## DAFTAR LAMPIRAN

- © Hak cipta ini milik UIN Suska Riau
- Hak cipta ini dilindungi undang-undang
1. Dilarang menyalin, menjiplak, atau melakukan tindakan lain yang merugikan tanpa izin dari UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak salinan atau seluruhnya tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket dan Penelitian
- Lampiran 2 : Validitas dan Reabilitas Angket
- Lampiran 3 : Rekapitulasi Jawaban Angket *Pre-Test*
- Lampiran 4 : Rekapitulasi Jawaban Angket *Post-Test*
- Lampiran 5 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 6 : Lembar Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 7 : Lembar Disposisi
- Lampiran 8 : SK Pembimbing
- Lampiran 9 : Surat Izin Pra-Riset
- Lampiran 10 : Surat Balasan Pra-Riset
- Lampiran 11 : Pengesahan Perbaikan Proposal
- Lampiran 12 : Surat Izin Riset
- Lampiran 13 : Surat Rekomendasi Riset
- Lampiran 14 : Blanko Bimbingan
- Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Stress* merupakan suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, yang meliputi gagasan fisik, emosional, dan perilaku. Kondisi *stress* dapat menurunkan prestasi belajar pada siswa SMA, turunnya prestasi belajar disebabkan karena turunnya motivasi belajar mereka.<sup>1</sup>

Hal ini merupakan contoh umum dari dampak respon *stress* yang pelajar SMA alami, contoh-contoh lainnya ialah emosi menjadi tidak stabil dan sampai melarikan diri ke pergaulan yang kurang baik, bahkan dari *stress* belajar *online* ini siswa mengakhiri hidupnya lantaran depresi karna banyaknya tugas *online* hal ini terjadi di daerah Gowa, Sulawesi Selatan<sup>2</sup>, di daerah lain ada juga kasus serupa yaitu siswa SMA yang nekat bunuh diri diduga *stress* akibat tugas belajar *online*<sup>3</sup>.

Kondisi pandemi saat ini menjadikan siswa memiliki beban belajar lebih banyak dari pada kondisi biasanya. Dampak dari kondisi ini siswa merasa dipaksa belajar dari jarak jauh tanpa sarana dan prasarana yang memadai di rumah. Selain itu siswa belum terbiasa dengan budaya belajar jarak jauh karna selama ini sistem belajar dilaksanakan melalui tatap muka.

<sup>1</sup> Andriani Julia, “Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problem Psikologi”. Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.2, No.2, 2019.hlm. 15

<sup>2</sup> Surya Pratama, “Siswa Bunuhdiri Karna Tugas Daring Belajar Jarak Jauh Dinilai Perlu Evaluasi” (<https://m.liputan6.com/news/read/4388386/siswa-bunuh-diri-karna-tugas-daring-belajar-jarak-jauh-dinilai-perlu-evaluasi>). Diakses pada tanggal 28 januari 2021, 21-15)

<sup>3</sup> Agung Sandi Lesmana, “Siswa SMA Bunuh Diri Diduga Stress Akibat Tugas Belajar Online” (<http://www.google.com/amp/s/m.tribunnews.com/amp/regional/2020/10/17/siswa-sma-bunuh-diri-diduga-stres-akibat-tugas-belajar-online> . diakses pada tanggal 15 januari 2021, 20.45)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Siswa terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan teman-temannya, serta bertatap muka dengan para gurunya. Tentu hal ini dapat menjadi *stressor* bagi siswa dan perlu dimilikinya strategi *coping stress* yang baik agar dapat mengatasi *stress* yang sedang dialaminya dan proses belajar siswa dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya.<sup>4</sup>

Menurut Lahey mengatakan bahwa, *coping stress* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi sumber *stress* dan mengendalikan reaksi tersebut. Sedangkan menurut Lazarus, *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realitas, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata, dan *coping* merupakan usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.<sup>5</sup> *Coping stress* dapat dilakukan dengan mengatur beban lingkungan, memperluas usaha untuk memecahkan masalah hidup dan mencari penyebab utama dari kondisi *stress*.

Strategi *coping* terbagi menjadi dua, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) karna *coping* ini langsung mengarah kepada masalah, menghasilkan alternatif penyelesaian masalah, menimbang

<sup>4</sup> Agus Purwanto dkk. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar". *Journal of Education, Psychology and Counseling*, Vol.2 No.1, hal 16

<sup>5</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya" *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol.1, No.2, 2017, hlm. 101-107



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Yarif Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keuntungan dan kerugian alternatif yang ada, kemudian memilih secara tepat alternatif yang akan digunakan dan mempraktekannya.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka perlu diadakannya upaya *coping stress* untuk siswa agar siswa mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar dan melanjutkan aktivitasnya sehari-hari dengan optimal tanpa ada gangguan yang berat dari tuntutan yang siswa terima dalam hal belajar di sekolah. Upaya yang dapat diberikan guna mengatasi permasalahan yang ada ialah melakukan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada para anggota kelompok yang memiliki masalah. Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.<sup>7</sup> Dari pengertian konseling kelompok ini lah penulis memiliki keyakinan bahwa siswa yang memiliki *stress* belajar ketika dipertemukan dengan orang-orang yang memiliki masalah yang sejenis ataupun heterogen dapat menjadi salah satu alternative *coping stress* siswa. Halini dikarenakan mereka dapat menyuarakan keluhan dan juga mendapat masukan dari anggota kelompoknya kelak.

Permasalahan yang penulis jelaskan tersebut menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan merumuskan judul penelitian

<sup>6</sup> Rahmi Lubis, dkk. “*Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja*”. Jurnal DIVERSITA, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Vol.1, No.2, 2015, hlm. 24

<sup>7</sup> Prayitno, *Psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi Baru)*. (Ciputat: Gaung Persada Press, 2012), hlm. 162-163

berupa “Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa dalam Belajar *Online* di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru”

## B. Alasan Memilih Judul

Berikut merupakan alasan penulis memilih judul “Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa dalam Belajar *Online* di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru” yaitu:

1. Penelitian yang penulis bahas sesuai dengan bidang keilmuan yang penulis pelajari yaitu bimbingan dan konseling.
2. Penelitian dengan judul ini belum pernah di bahas oleh pihak manapun.

## C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalah fahaman pembaca dalam memahami judul penelitian ini maka penulis akan menegaskan istilah yang terdapat pada judul penelitian ini yaitu:

### 1. *Coping Stress*

*Coping stress* adalah kemampuan mengubah kognitif secara perilaku atau konstan agar tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal khususnya yang diperkirakan membebani dan melewati kemampuan individu dapat melemah.<sup>8</sup>

### 2. Konseling kelompok

Upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

<sup>8</sup> Putriani. F.G, “Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimism, Dan Strategi *Coping*”, Jurnal Indigeonous. Vol.9 No.1, hal 3



## D. Permasalahan

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas, maka terdapat beberapa masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kaitan kurikulum yang diberikan dengan *stressor* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- b. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *stress* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- c. Gambaran *stressor* siswa yang berasal dari lingkungan luar sekolah di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- d. Keadaan *stress* belajar siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- e. Faktor munculnya *stress* belajar siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- f. *Coping stress* yang dilakukan oleh siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- g. Pelaksanaan konseling kelompok sebagai upaya peningkatan *coping stress* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.
- h. Pengaruh konseling kelompok terhadap *stress* belajar siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.

### 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah yang mengitari dalam penelitian ini, maka bahasan dalam penelitian ini akan dibatasi pada pengaruh konseling



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok untuk meningkatkan *coping stress* belajar *online* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.

### 3. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah penulis sampaikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana keadaan *coping stress* belajar siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru sebelum dan sesudah diterapkannya konseling kelompok ?
2. Seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap *coping stress* siswa dalam belajar di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru?

## E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan di atas yaitu:

- a. Mengetahui keadaan *stress* belajar siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru sebelum dan sesudah diterapkannya konseling kelompok.
- b. Mengetahui pengaruh konseling kelompok sebagai upaya peningkatan *coping stress* siswa dalam belajar di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.

### 2. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Penulis

Penelitian ini berguna sebagai syarat untuk penulis menyelesaikan perkuliahan Strata satu (S1) pada program studi Manajemen

Pendidikan Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, serta melatih penulis agar lebih terampil dalam menguasai teori konseling.

Bagi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Untuk referensi bagi mahasiswa selanjutnya yang membutuhkan data dengan judul yang telah penulis kaji.

Penelitian ini bisa menambah dan memperkaya Khazanah Kepustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Sayarif Kasim Riau.



© H a c i p t a m i l i k U I N S u s k a R i a u

S t a t e I s l a m i c U n i v e r s i t y o f S u l t a n S y a r i f K a s i m R i a u

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Konseling Kelompok

#### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Di sana ada konselor dan ada klien atau siswa, yaitu para anggota kelompok. Konseling kelompok (*group counselling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka konseling kelompok secara prinsipil adalah sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dengan beberapa klien.
- b. Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku disadari.
- c. Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien.
- d. Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi.<sup>9</sup>

Satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus, ialah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok. konseling kelompok

<sup>9</sup> Nasrina Nur Fhmi dan Slamet, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa", Jurnal Hisbah, Vol.13, No.1, 2016, hlm.71



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang meminumikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghendaki agar para klien (para siswa) dapat mengungkapkan dan mengemukakan keadaan diri masing-masing sepenuh-penuhnya dan seterbuka mungkin. Dalam hal ini, asas kerahasiaan menjadi menonjol. Masing-masing siswa perlu mempercayai konselor dan rekan-rekan mereka sesama anggota kelompok, bahwa kerahasiaan semua orang mereka kemukakan terjamin sepenuhnya.<sup>10</sup>

Hasen, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antara pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Dalam kaitan itu semua konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pementasan masalah.<sup>11</sup>

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal. Konseling kelompok juga merupakan salah satu bentuk terapeutik yang berhubungan dengan pemberian bantuan berupa pengalaman penyesuaian dan perkembangan individu.

<sup>10</sup> Yusuf Samsul, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:PT Remaja Rosadakarya, 2010), hlm. 51

<sup>11</sup> Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Prenda Media Group, 2011), hlm.198



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Winer mengatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah sebagai media tatap muka bagi siswa, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristina menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu siswa dalam pemecahan masalahnya.<sup>12</sup>

Selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, maka penulis merasa perlu menguraikan kelebihan dan kekurangan pada konseling kelompok. Hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan pembaca untuk mengetahui lebih jauh mengenai konseling dalam format kelompok bahwa ada beberapa kelebihan dan kekurangan yang dapat diperoleh siswa melalui konseling kelompok, seperti yang dikembangkan Hough berikut ini:

- 1) Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
- 2) Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
- 3) Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
- 4) Merasa telah menjadi anggota kelompok akan berusaha menyesuaikan perilaku dengan harapan kelompok.

<sup>12</sup> Nurul Fachur Rachma, "Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Coping untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa", Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.04, No.03, 2014, hlm 2



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 5) Kelompok dapat menjadi tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru.
- 6) Kelompok menanamkan perasaan tenang kepada anggotanya karena mereka bebas dapat berbicara dengan orang yang tidak akan menertawakan atau merendahkan mereka masing-masing memiliki masalah.
- 7) Anggota-anggota kelompok saling membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok yang lain.

Sebaik apapun format konseling yang digunakan, tetap saja akan ada kekurangan atau keterbatasannya. Berikut ini adalah keterbatasan yang terdapat dalam konseling kelompok:

- a. Siswa perlu menjalani konseling individual terlebih dahulu sebelum mengikuti konseling kelompok. Karena apabila tidak dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.
- b. Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok, dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan.
- c. Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam proses kelompok.
- d. Siswa yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Namora Lumongga Lubis, *Op.Cit.*, hlm. 205-206



### 3. Struktur dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan bagi suatu terapi kelompok dan sifat kelompok.

#### a. Jumlah anggota kelompok

Konseling kelompok pada umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Berdasarkan hasil berbagai penelitian, jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah klien melebihi 12 orang adalah terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

Jumlah klien yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektivitas proses kelompok. Jika jumlah siswa dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor (*co-therapist*).

#### b. Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pertimbangan penggunaan keanggotaan terbuka dan tertutup tergantung kepada keperluan.

Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugian. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitasnya anggota kelompok.

Konseling kelompok yang menerapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohevisitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan sistem keanggotaan yang keluar dengan sistem keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling berapapun jumlah anggotannya.

c. Waktu Pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short-term group counselling*) membutuhkan waktu pertemuan antara 8-20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan.

Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Menurut



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yalom durasi konseling yang terlalu lama yaitu di atas dua jam menjadi tidak kondusif, karna beberapa alasan, yaitu: anggota telah mencapai tingkat kelelahan dan pembicaraan cenderung diulang-ulang. Oleh karena itu, aspek durasi pertemuan harus menjadi perhitungan bagi konselor. Konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan, tetapi pada proses pembelajaran selama proses konseling. Dalam kaitannya dengan waktu yang digunakan, konseling kelompok tidak bisa diselenggarakan dalam interval waktu yang pendek.

Konseling kelompok umumnya diselenggarakan satu hingga dua kali dalam seminggu. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling.<sup>14</sup>

#### d. Tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

##### 1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok.



<sup>14</sup>Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), hlm.96

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok.
- b) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- c) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
- d) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

## 2) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- c) Mengenal suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya.
- d) Mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b) Memillih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d) Selingan.
- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok.

Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih.
- f) Berdoa.
- g) Perpisahan.<sup>15</sup>

#### e. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya:

##### 1) Teknik Umum

Teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok. Teknik ini mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan.

Adapun teknik-teknik secara garis besar meliputi: komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok, penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

<sup>15</sup>Edi M. kurnanto, *konseling kelompok*,(Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 73

## 2) Teknik Permainan Kelompok

Layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: sederhana, menggembirakan, menimbulkan rasa santai, meningkatkan keakraban.

## 3) *Modeling*

Suatu strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Teknik ini dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapai tujuan, sehingga kecakapan-kecakapan pribadi atau sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.

## 4) Bermain Peran

Merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State of Riau University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### 5) Menggunakan Humor

Dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan rileks agar tidak menimbulkan ketegangan.

#### 6) *Home work assignments*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.<sup>16</sup>

### **B. Coping Stress**

#### **1. Pengertian Coping Stress**

*Coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut<sup>17</sup>. *Coping* adalah dimana seseorang yang mengalami *stress* atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi *stress* yang dihadapinya.

Dengan kata lain *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* tersebut merupakan respon

<sup>16</sup> Nasrina Nur Fhmi dan Slamet, *Op.Cit.*, hlm.73-74

<sup>17</sup> A. G. Billings & Moos, R. H. "Coping, Stress, and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2018. Vol. 46, No.2. hal. 877 - 891



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi<sup>18</sup>.

Jadi dari penegegrtian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidak sesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari diri individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stress*.

*Coping stress* adalah kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu, terutama saat individu berada pada situasi yang mengancam. Terdapat beberapa hal yang mendasar untuk perlu dikuasai oleh individu sebelum ia menguasai keterampilan *coping stress*<sup>19</sup>.

Berdasarkan pengertian diatas *coping stress* merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan atau *stress* baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

## 2. Macam-Macam *Coping*

### a. *Coping* psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat *stress* psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

<sup>18</sup> R.R. McCrae . “*Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge*”. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.46. No.1, 2011, hlm. 919 - 928

<sup>19</sup> A. A. Stone and Neale, J. M. “*New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Result*”. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46 No.4, 2018. hlm. 892 - 906



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterima.
- 2) Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu, artinya dalam menghadapi *stressor*, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadikan suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis<sup>20</sup>.

b. *Coping* psiko-sosial

Reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus *stress* yang diterima atau dihadapi oleh klien. Terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi *stress* dan kecemasan:

- 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*). Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat tiga macam reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu, perilaku menyerang (*fight*), perilaku menarik diri (*withdrawal*), kompromi.
- 2) Reaksi yang berorientasi pada ego, reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi *stress*, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan

<sup>20</sup> Parkers, K.R. "Locus of Control, Cognitive Appraisal, and Coping in Stressful". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No.4, 2012, hlm. 655 - 668



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Hassan Riau

dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja<sup>21</sup>.

### 3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan *coping stress* yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura yang mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri hidup seseorang memiliki hubungan dengan banyak konsekuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam *coping*<sup>22</sup>.

Kemudaian ada juga yang mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

- a. Kesehatan fisik, kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*), yang mengerahkan individu pada penilaian

<sup>21</sup>M. Shinn, Rosario, M., Morch, H., & Chestnut, D.E. “*Coping with Job Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pesimists*”. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 46. hal. 864 - 876

<sup>22</sup>A Rammohan, Rao, K., & Subbkrishna, D.K. “*Religiouis coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia*”. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105. No.5, 2012, hal. 356



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-focused coping*.

- c. Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- d. Keterampilan sosial, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkh laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- e. Dukungan sosial, dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping stressnya*, antara lain: sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial), materi (seperti makanan, uang), fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), psikologis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(seperti kemampuan *problem solving*), dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan)<sup>23</sup>.

#### 4. Fungsi Coping Stress

*Coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused-coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk didalamnya adalah:

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak .
- b. Perhatian yang selektif .
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif .

Sedang *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab *stress*.

Strategi yang termasuk didalamnya adalah:

- a. Mengidentifikasi masalah.
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah.
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut.
- d. Memilih alternatif terbaik.
- e. Mengambil tindakan.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Soessanto Ekananda, Yulia. “Strategi Coping Remaja Terhadap Perceraian Orangtua”. Skripsi Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, 2011, hlm. 14

<sup>24</sup> Yaswinto. “Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Iain Tulungagung” Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2015. Hal 12.



### C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh pihak manapun. Penelitian yang relevan dilakukan di antaranya adalah:

1. Pengaruh konseling kelompok terhadap pengurangan stress akademik siswa kelas X SMAN 2 Siak Hulu. Diteliti oleh Putri Rahma Dena, mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau tahun 2014.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu gambaran *stress* akademik sebelum diberikan konseling kelompok berada dalam kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang sebesar 46,67%, dan kategori rendah sebesar 3,33%. Gambaran pengaruh *stress* akademik siswa sesudah diberikan konseling kelompok kategori tinggi sebesar 10%, kategori sedang sebesar 53,33%, dan kategori rendah sebesar 36,67%. berdasarkan perhitungan antara X1 dan X2 adalah sebesar 0,505 dan koefisien determinasi yakni  $r^2 = 0,255$  hal ini berarti konseling kelompok terhadap pengurangan *stress* akademik sebesar 25,5%. Maka dapat diketahui bahwa  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  table, ( $7,93 > 2,000$ ) sehingga  $H_a$  diterima.<sup>25</sup>

Penelitian ini menunjang penelitian yang penulis lakukan, yaitu dari segi pemberian konseling kelompok. Adapun perbedaan penelitian ini

<sup>25</sup> Putri Rahma Dena, "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stress Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siak Hulu", (Universitas Riau, 2015), diakses 28 Januari 2021



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu, penelitian ini yang diteliti yaitu pengurangan stress akademik siswa, sedangkan yang penulis lakukan yaitu untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar *online*.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, meskipun pada dasarnya tetap ada perbedaan. Berdasarkan penelitian relevan di atas, dapat diketahui bahwa permasalahan yang diteliti oleh penulis belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya.

2. Pengaruh konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami *stress* dalam belajar di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah. Diteliti oleh Repi Handayani, Pudji Hartuti, Illawaty Sulian, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu pada tahun 2019.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala sikap belajar. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami *stress* belajar, hal ini ditunjukkan dari hasil uji perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terhadap tingkat *stress* dalam belajar siswa yaitu dengan menggunakan uji Z yang hasilnya  $Z = -2.524$  jadi  $p > 0,05$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap siswa yang mengalami *stress* dalam belajar di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah.

Penelitian ini menunjang penelitian yang penulis lakukan, yaitu menunjang dari segi pemberian layanan konseling kelompok. Adapun



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada pengaruh konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami *stress* dalam belajar sedangkan penelitian yang penulis teliti tentang pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar.<sup>26</sup>

#### D. Konsep Oprasional

Konsep oprasional ini merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap kerangka teoritis. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan terhadap penulisan ini. Konsep kajian ini berkenaan dengan pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar *online* di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru, yaitu sebagai berikut.

##### 1. Variabel X Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leuasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, pengertian, dan saling mendukung.

Tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu:

##### a. Tahap Pembentukan (Awal)

Tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta.

<sup>26</sup> Repi Handayani, dkk, "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa yang Mengalami *Stress* dalam Belajar di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah", Vol2.No1, 2019, hlm. 44-45



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal.

Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok.

## 2. Indikator Variabel Y *Coping Stress*

*Coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focoused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab *stress*. Strategi yang termasuk didalamnya adalah:

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Mengambil tindakan<sup>27</sup>

Indikator *stress* belajar yaitu :

- a. Tidak mampu mengelola waktu
- b. Tidak mampu beradaptasi
- c. Merasa bosan
- d. Tidak mendapat dukungan
- e. Tidak mampu seorang anak mengerjakan sesuatu sebagai mana yang dituntut orang tua atau guru
- f. Tekanan persaingan di sekolah<sup>28</sup>

## E. Asumsi dan Hipotesis

### 1. Asumsi

Asumsi adalah suatu penelitian yang tidak diragukan lagi, serta digunakan sebagai tolak atau dasar dalam penelitian. Asumsi pada penelitian ini adalah pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar *online*, karena dengan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar *online* dapat membantu siswa yang memiliki stress belajar ketika dipertemukan dengan orang-orang yang memiliki masalah yang sejenis ataupun sama dengannya dapat menjadi salah satu alternatif *coping stress* siswa karena mereka dapat menyuarakan keluhan dan juga mendapat masukan dari anggota kelompoknya.

<sup>27</sup> Yaswinto, *Op.Cit.*, hlm 12.

<sup>28</sup> Nurul Fachur Rachma, *Op.Cit.*, hlm.3



## 2. Hipotesis

Hipotesis merupakan rumusan jawaban sementara terhadap permasalahan penulis, sampai terbukti melalui penelitian yang lalu, setelah menetapkan anggapan dasar maka membuat teori sementara yang masih perlu diuji kebenarannya.<sup>29</sup>

Berdasarkan teori yang telah disusun di atas maka dapat diambil hipotesis dari variabel yang akan diteliti, meliputi:

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* dalam belajar *online* siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* dalam belajar *online* siswa sebelum sesudah diberikan layanan konseling kelompok

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

<sup>29</sup> Suharimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002, hlm.26



### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>30</sup>

### B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan rencana penelitian *quasi-experiment* dengan *One Grup Pre-test Post-test Design*, yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara *coping stress* belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan layanan konseling kelompok siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru. Penelitian ini tidak menggunakan kelas kontrol karena hanya memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu:

1. *Pre-test*, dilakukan untuk mengetahui kondisi variabel terikat sebelum perlakuan, hal ini berguna untuk mempelajari pada bagian dan tahapan mana yang harus dilakukan, serta memilih subjek yang sesuai dengan kriteria.

<sup>30</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), Hlm.8



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Memberikan perlakuan yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok.
3. *Post-test*, dilakukan untuk mengetahui keadaan variabel terikat setelah diberikan perlakuan *post-test*. Bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara *coping stress* belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Rancangan penelitian ini dapat dilihat pada gambar III.1, berikut:

**Gambar III.1**  
**Rancangan Penelitian One Grup Pre-test Post-test Desig**



Keterangan:

- $O_1$  = *Pre-test*  
 $X$  = Konseling Kelompok  
 $O_2$  = *Post-test*

Penelitian ini mencari perbedaan antara kondisi *Pre-test* dan *Post-test* tentang *coping stress* belajar siswa. Hasil perbedaan antara kondisi *Pre-test* dan *Post-test* merupakan hasil perlakuan.<sup>31</sup>

### C. Lokasi dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru, yang beralamatkan di jalan Ponegoro No.55, Cinta Raja, kecamatan Sail, Kota Pekanbaru. di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru ini salah satu madrasah rujukan nasional dan menjadi salah satu madrasah percontohan nasional

<sup>31</sup> Sugiono, *Op. Cit.*, hlm. 8



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk penerapan sistem pembelajaran berbasis SKS (Satuan kredit Semester), sekolah ini telah mengalami perkembangan yang baik termasuk dalam sarana prasarannya cukup memadai. Sehingga memudahkan penulis dalam melakukan penelitian, serta permasalahan yang penulis kaji ada di lokasi ini.

Waktu penelitian ini dimulai dengan pengamatan dan wawancara awal bersama guru BK Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru pada tanggal 27 April 2021.

#### **D. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek dari penelitian ini ialah siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru yang mengalami *stress* dalam belajar, dan objek penelitian ini adalah peningkatan *coping stress* melalui pengaruh konseling kelompok siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.

#### **E. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.<sup>32</sup> Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru yang berjumlah 28 orang.

<sup>32</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 75



## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu untuk diukur atau diamati karakteristiknya, kemudian ditarik kesimpulan mengenai karakteristik tersebut yang dianggap mewakili populasi.<sup>33</sup> Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Representatif adalah sampel yang dapat mewakili dari seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel yang penulis lakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu<sup>34</sup>.

Untuk pengambilan sampel penulis melakukan *pre-test* untuk mengetahui *coping stress* belajar siswa, *pre-test* diberikan kepada seluruh populasi yang berjumlah 28 orang dari keseluruhan siswa maka 10 siswa yang akan diberikan *treatment* berupa konseling kelompok untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Adapun syarat untuk pengambilan sampel berdasarkan kriteria berikut:

- a. kelas yang dijadikan populasi adalah kelas X (sepuluh)
- b. Berdasarkan hasil *pre-test* yaitu siswa yang memiliki *coping stress* yang rendah

<sup>33</sup> Sofar Silaen, Dan Widiono, *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis*, (Jakarta: In Media, 2013), Hlm. 87

<sup>34</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 81-117



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Yarsi Kasim Riau

- c. Dari 28 orang siswa yang mengalami penurunan *coping stress* belajar maka penulis mengambil 10 orang siswa dengan kategorisasi rendah sesuai rasio konseling kelompok

**Tabel III.1**  
**Daftar Inisial Nama Sampel Penelitian**

No	Nama
1	DO
2	AN
3	AR
4	RN
5	CR
6	AS
7	DA
8	ZF
9	FA
10	RS

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

### 1. Memberikan *Pre-test*

Tujuan dari pemberian *pre-test* adalah untuk mengetahui bagaimana siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru melakukan *coping stress* sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Pemberian *pre-test* dalam bentuk angket yang berisi tentang indikator *coping stress*.

### 2. Perlakuan (*Treatment*)

Penulis memberikan perlakuan (*treatment*) yang diberikan berupa layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh penulis terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya, sesuai dengan rancangan yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sudah dibuat oleh penulis. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan 8 kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 40 menit setiap pertemuan.

### 3. *Kuisisioner*

Kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tentang data aktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab.<sup>35</sup> Adapun kuisisioner digunakan untuk mendapatkan data tentang pengaruh kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar *online* melalui *pre-test* dan *pos-test*.

**Tabel III.2**  
**Pemberian Skor Jawaban Kuisisioner Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping Stress* Siswa dalam Belajar *Online***

No	Item	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat sering (SS)	5	1
2	Sering (S)	4	2
3	Kurang Setuju (KS)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Subjek diminta memilih satu dari lima alternatif jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan, dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom alternatif jawaban. *Kuisisioner* yang baik digunakan untuk mengumpulkan data penelitian haruslah terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk pengujian validitas dan reliabilitas *kuisisioner*. Untuk menguji validitas dan reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan Program *SPSS (Statistica*

<sup>35</sup> Amirah Diniaty, *Instrumen dalam Bimbingan Konseling*, (Pekanbaru: Cadas-press, 2013), hlm. 112



Program Society Science) versi 23.0 for windows.. Adapun kisi-kisi kuisioner coping stress dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel III.3**  
**Kisi-Kisi Kuisioner Coping Stress**

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Pernyataan		Jumlah Item
			Favorabel	Unfavorable	
Coping Stress	Problem Focused Coping	Mengidentifikasi masalah	2,4,8	3,5	5
		Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah	1,6,7,9	10	5
		Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut	11,13,14,20	12	5
		Memilih alternatif terbaik	16,20,22	18,19	5
		Mengambil tindakan	21,17,25	23,24	5
		Total		19	8

#### a. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kebenaran suatu instrumen. Pengukuran yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor yakni mengkorelasikan skor item instrumen dan skor totalnya dengan bantuan program SPSS 23 for windows. Adapun rumus yang digunakan adalah *Produkt Moment* Sebagai berikut.<sup>36</sup>

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

<sup>36</sup> Hartono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm 24



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan:

- $r$  = Koefisien korelasi antara skor item dan skor total  
 $\sum X$  = Jumlah skor butir  
 $\sum Y$  = Jumlah skor total  
 $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat butir  
 $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat total  
 $\sum XY$  = Jumlah perkalian skor item dan skor total  
 $N$  = Jumlah sampel yang digunakan

Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat pada output SPSS, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan. Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat pada output SPSS, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti. Menurut Agus Irianto, bahwa item instrumen dinyatakan valid apabila memiliki tingkat korelasi  $\geq 0.361$ . Dapat disimpulkan semakin tinggi validitas suatu alat ukur maka semakin baik kemampuan alat tersebut untuk mengungkap variabel yang sedang diteliti. Sedangkan item yang tidak valid perlu diganti atau digugurkan.<sup>37</sup> Uji validitas dilakukan kepada 28 orang responden. Untuk menerima nilai r tabel digunakan rumus  $df = N - 2$  ( $30 - 2 = 28$ ) dengan nilai signifikan 5%, maka r tabel dalam uji validitas ini

<sup>37</sup> Ibid. hlm 88



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah sebesar 0,361, adapun hasil uji validitas masing-masing item pernyataan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel III.4**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen**

No Item	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Uji Validitas
1	0,758	0,361	Valid
2	0,413	0,361	Valid
3	0,62	0,361	Valid
4	0,751	0,361	Valid
5	0,395	0,361	Valid
6	0,751	0,361	Valid
7	0,725	0,361	Valid
8	0,751	0,361	Valid
9	0,758	0,361	Valid
10	0,628	0,361	Valid
11	0,679	0,361	Valid
12	0,7	0,361	Valid
13	0,67	0,361	Valid
14	0,538	0,361	Valid
15	0,538	0,361	Valid
16	0,106	0,361	Tidak Valid
17	0,428	0,361	Valid
18	0,376	0,361	Valid
19	0,629	0,361	Valid
20	0,551	0,361	Valid
21	0,017	0,361	Tidak Valid
22	0,36	0,361	Tidak Valid
23	0,073	0,361	Tidak Valid
24	0,159	0,361	Tidak Valid
25	0,445	0,361	Valid
26	0,498	0,361	Valid
27	0,692	0,361	Valid
28	0,538	0,361	Valid
29	0,538	0,361	Valid
30	0,692	0,361	Valid



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari 30 pernyataan pada variabel *coping stress* siswa, pernyataan yang valid berjumlah 25 pernyataan dan yang tidak valid berjumlah 5 pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang tidak valid maka akan digugurkan, mengingat masing-masing item yang valid sudah mewakili indikator. Pernyataan dikatakan valid apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,361).

### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada instrumen yang dianggap dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.<sup>38</sup> Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrumen tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda.

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach* yang kemudian dihitung dengan bantuan program SPSS SPSS 23.0 for windows. Adapun rumus *alpha cronbach* menurut Suharsimi Arikunto dalam Raja Rahima dan Fitra Herlinda sebagai berikut.<sup>39</sup>

$$\alpha = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan

- $\alpha$  : Koefisien reliabilitas instrumen  
 $k$  : Jumlah item  
 $\sum \sigma_i^2$  : Jumlah varians butir instrumen  
 $\sigma_t^2$  : Varians skor total

<sup>38</sup> Hartono, *Analisis Item Instrumen*, (Pekanbaru: Zanafa Publishig, 2012), Cet. ke 6, hlm.

<sup>39</sup> Raja Rahima dan Fitra Herlinda, *Op., Cit.* h. 96

**Tabel III.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Variable	Butir Pernyataan	Alpha	Kesimpulan
<i>Coping Stress</i>	30	0,740	Reliabel

Berdasarkan tabel III.5 hasil uji reliabilitas dapat diketahui bahwa nilai *alpha Cronbach* adalah 0,740 yang artinya lebih besar dari pada 0,6. Maka instrumen dapat dikatakan reliabel atau handal.

#### 4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah peninggalan tertulis mengenai data berbagai kegiatan atau kejadian dari suatu organisasi yang dari segi waktu *relatife* belum terlalu lama.<sup>40</sup> Dokumentasi adalah data pendukung yang dikumpulkan. Dalam hal ini penulis menggunakan teknik dokumentasi untuk mengumpulkan dokumen dan data pendukung diperoleh dari pihak guru bimbingan dan konseling tentang sarana dan prasarana di sekolah, keadaan siswa dan guru, kurikulum yang digunakan, dan riwayat sekolah.

#### G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, angket dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan

<sup>40</sup> Sofar Silaen dan Widiyono, *Op. Cit.*, h. 163



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>41</sup>

### 1. Deskripsi Data Menggunakan Kategorisasi

Dalam melakukan kategorisasi diperlukan rentangan data atau interval data.<sup>42</sup> Adapun rumus interval data yang digunakan untuk kuisisioner dalam mencari hasil *pos-test* sebagai berikut :

$$\text{interval}_k = \frac{\text{data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{jumlah kelompok}}$$

Instrumen pada penelitian ini terdiri 25 butir item pernyataan. Dengan demikian skor terkecil yang dapat diperoleh adalah 25, sedangkan skor terbesar adalah 125 berdasarkan skor ideal pada variable tersebut maka :

Data tinggi :  $25 \times 5 = 125$

Data rendah :  $25 \times 1 = 25$

Kategorisasi : 5

$$\text{Interval} = \frac{125 - 25}{5} = \frac{100}{5} = 20$$

Angka 20 ini merupakan interval yang digunakan untuk membuat kategori *normative* skor subjek *coping stress* siswa. Mengacu pada interval tersebut maka diperoleh kriteria norma kategori dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel III.6**  
**Norma Kategori *coping stress***

Interval Skor	Kategorisasi
110-130	Sangat Tinggi
85-105	Tinggi
69-89	Sedang
48-68	Rendah
25-46	Sangat Rendah

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi Mixed Methods*. (Bandung: Alfabeta. 2014), h. 199

<sup>42</sup> Agus Irianto, *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan*, (Jakarta : Kencana Media Group, 2016), h. 12



## 2. Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis sampel 10 siswa, Maka dari itu peneliti menggunakan analisis data dengan statistik nonparametrik, statistik nonparametrik adalah uji yang dilakukan terhadap data yang terdistribusi normal. Apabila syarat tersebut tidak terpenuhi maka akan menggunakan uji non parametrik yang memiliki persyaratan yang lebih longgar, data tidak harus berdistribusi normal oleh karena itu uji ini sering disebut bebas berdistribusi.

Untuk menguji pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa dalam belajar *online*, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Penelitian ini akan menguji *pre-test* dan *post-test*, dengan melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui Uji *Wilcoxon* ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 23.0 *for windows*. Adapun rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test* dalam buku Sugiono sebagai berikut.<sup>43</sup>

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4N(N+1)}}{\sqrt{\frac{1}{20N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji normal hitung

T : Jumlah jenjang atau rangking yang kecil

<sup>43</sup> Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 134-137



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$\mu_T$  : Rataan jenjang atau rangking

$\sigma_T$  : Simpangan baku jenjang

Dimana nilai T didasarkan pada jumlah *rank* yang terendah dan untuk menghitung  $\mu_T$  dan  $\sigma_T$  menggunakan perumusan sebagai berikut:

$$\mu_T = \frac{n(n+1)}{4} \text{ dan } \sigma_T = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}$$

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:<sup>44</sup>

- a. Jika probabilitas (*Asymp. Sig*) < 0,05 maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima artinya terdapat perbedaan
- b. Jika probabilitas (*Asymp. Sig*) > 0,05 maka *Ho* diterima dan *Ha* ditolak artinya tidak terdapat perbedaan.<sup>45</sup>

<sup>44</sup> Sugiono dan Agus Susanto, *Cara Mudah Belajar SPSS dan LISREL: Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 179



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan data atau hasil penelitian yang diperoleh, dan telah melakukan analisis statistik dan uji hipotesis, secara umum hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Coping stress* belajar siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berada pada kategori rendah dengan rata-rata sebesar 5,28. Setelah mendapat perlakuan konseling kelompok mendapatkan rata-rata 7,99.
2. Konseling kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *coping stress* belajar dapat dilihat dari angka probabilitas *Asymp.Sig (2-Tailed)* 0,005 yaitu lebih kecil dari 0,05 dengan taraf signifikan 5%.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dibuktikan dengan adanya perubahan *coping stress* belajar siswa melalui pengaruh konseling kelompok. Oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

#### 1. Bagi Siswa

Siswa harus menyadari bahwa *stress* mempunyai faktor internal dan eksternal yang bisa mengganggu proses pembelajaran disekolah maupun dilingkungan (di rumah). Maka *coping* memiliki peran dalam upaya menurunkan *stress*, untuk meningkatkan *coping* siswa dapat melakukan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kegiatan-kegiatan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan *coping*.

## 2. Bagi Guru

Guru bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam meningkatkan *coping stress* dengan menggunakan konseling kelompok dengan kurikulum untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa, kemudian guru harus bisa membangkitkan semangat para siswa dan membimbingnya supaya siswa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan sesamanya dan sebagai tempat siswa menceritakan permasalahannya sehingga diharapkan siswa dapat mengambil *coping* yang tepat untuk mengatasi masalahnya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa. Hendaknya peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amirah Diniaty. 2013. *Instrumen dalam Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Cadaspress
- Agung Sandi Lesmana. 2020. *Siswa SMA Bunuh Diri Diduga Stress Akibat Tugas Belajar*<http://www.google.com/amp/s/m.tribunnews.com/amp/regional/2020/10/17/siswa-sma-bunuh-diri-diduga-stres-akibat-tugas-belajar-online> . diakses pada tanggal 15 januari 2021, 20.45
- Agus Irianto. 2016. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Media Group
- Agus Purwanto. 2010 . *Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, Vol.2 No.1
- Billings, A. G. & Moos, R. H. 2018. *Coping, Stress, and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No.1
- Dokumen Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru
- Febrian Deni. 2011. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Teras
- Hartono. 2013. *Statistik untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Handayani Repi. 2019. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa yang Mengalami Stress dalam Belajar di SMP Negri 1 Bengkulu Tengah*, Vol2.No1
- Hasanah Hasyim. 2016. *Teknik-Teknik Observasi*. *Jurnal at-Taqaddum*, Vol.8 No.1
- Julia Andriani. 2019. *Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problem Psikologi*. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.2, No.2.
- Lubis Rahmi, dkk. 2015. *Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, V.1, No.2.
- Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenda Media Group
- Nasrina Nur Fahmi dan Slamet. 2016. *Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa*. *Jurnal Hisbah*, Vol.13, No.1



Maryam. 2017. *Stres keluarga: model dan pengukurannya*. Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol.1 No.2

Muhammad Chandra. 2016. *Faktor-Faktor Pendukung Pelaksanaan Kegiatan*. Skripsi UNY.

Edi kurnanto, 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta

McCrae R R. 2011. *Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46. No.2

Wayan Nurkencana. 1993. *Pemahaman Individu*, Surabaya: Usaha Nasional

Parkers K.R. 2012. *Locus of Control, Cognitive Appraisal, and Coping in Stressful Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No.4

Prayitno. 2012. *Psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi Baru)*. Ciputat: Gaung Persada Press

Pratama Surya. *Siswa Bunuhdiri Karna Tugas Daring Belajar Jarak Jauh Dinilai Perlu Evaluasi*. <https://m.liputan6.com/news/read/4388386/siswa-bunuh-diri-karna-tugas-daring-belajar-jarak-jauh-dinilai-perlu-evaluasi>. Diakses pada tanggal 28 januari 2021

Putriani. F.G. *kesuksesan peran ganda wanita karir ditinjau dari dukungan suami, optimism, dan strategi Coping*. *Jurnal indigeonous*. Vol.9 No.1

Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. Religoius. 2012. *Coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105, No.5

Rahmi Lubis, dkk. 2015. *Coping stress pada mahasiswa yang bekerja*. *Jurnal DIVERSITA*, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Vol.1, No.2

Rahma Putri Dena. 2015. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stress Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siak Hulu*, Universitas Riau

Raja Rahima dan Fitra Herlinda. 2017. *Instrume BK 1 : Teknik Non Tes (Teori dan Praktek)*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus

Salahudin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia

Samsul Yusuf. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pt Remaja Rosadakarya

Suharimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta



Siti Maryam. 2017. *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa. V.1 No.2

Sofar Silaen dan Widiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: In Media

Stone A.A. and Neale, J. M. 2018. *New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Result*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46 No.4

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiono dan Agus Susanto. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS dan LISREL: Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Suryanto, Dkk. 2016 *Deteksi Dini Masalah Psikologi Anak*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, Vol 2 No 1.

Soessanto Ekananda Yulia. 2011. *Strategi Coping Remaja Terhadap Perceraian Orangtua*. Skripsi Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya. Hal 14.

Yaswinto. 2015. *Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Iain Tulungagung*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung.



**KISI-KISI ANGKET PENELITIAN PENGARUH KONSELING KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS SISWA DALAM MELAJAR  
ONLINE DI SMK NEGRI 2 PEKANBARU**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Pernyataan		Jumlah Item
			Favorabel	Unfavorable	
Coping Stress	Problem Focused Coping	Meng identifikasi masalah	2,4,8	3,5	5
		Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah	1,6,7,9	10	5
		Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut	11,13,14,20	12	5
		Memilih alternatif terbaik	16,20,22	18,19	5
		Mengambil tindakan	21,17,25	23,24	5
		Total	19	8	25



**ANGKET PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN *COPING STRESS* SISWA DALAM MELAJAR  
ONLINE DI SMK NEGRI 2 PEKANBARU**

**A. Pengantar**

Pernyataan yang ada di dalam angket ini disusun untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan  *coping stress*  siswa. Jawaban ini tidak berpengaruh terhadap prestasi Anda, oleh karena itu diharapkan Anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan keadaan Anda yang sebenarnya dengan jujur, karena identitas atau nama dirahasiakan dan kerahasiaan jawaban Anda terjamin oleh peneliti. Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

**B. Identitas**

Nama :  
 Jenis kelamin : Laki-laki/ Perempuan (coret yang tidak perlu)  
 Kelas/ jurusan :  
 Tanggal pengisian :

**C. Petunjuk Pengerjaan**

Anda diminta untuk memberikan tanda ceklis (v) pada salah satu kolom pilihan respon yang disediakan. Pilihan respon yang diminta adalah kondisi yang sesuai dengan keadaan Anda. Setiap pernyataan disediakan 5 (lima) pilihan respon sebagai berikut:

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SS

:Sangat Setuju. Apabila Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

S

:Setuju. Apabila Anda setuju dengan pernyataan tersebut.

KS

:Kurang Setuju. Apabila Anda kurang setuju dengan pernyataan tersebut.

TS

:Tidak Setuju. Apabila Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

STS

:Sangat Tidak Setuju. Apabila Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Contoh :

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS	STS
1	Orangtua saya selalu mendukung setiap kegiatan sekolah	√				

Berdasarkan contoh di atas, Anda memberikan tanda ceklis (√) pada kolom respon **“Sangat Setuju”** artinya Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Bacalah dengan teliti dan isilah seluruh kolom pilihan respon pernyataan sesuai dengan keadaan diri Anda. Jangan sampai ada kolom yang terlampaui saat mengisi.

**“Selamat Bekerja “**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Angket Coping Stress**

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	Alternatife Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa sulit dengan kondisi belajar <i>online</i> saat ini					
2	Saya mengetahui sumber masalah dalam belajar <i>online</i> yang saya rasakan					
3	Saya merasa tidak ada yang perlu dipermasalahan dalam melakukan belajar <i>online</i>					
4	Belajar <i>online</i> merupakan sumber permasalahan saya					
5	Proses belajar online menjadikan saya terhambat dalam memahami materi pembelajaran					
6	Saya melakukan senam untuk mengurangi <i>stress</i> dari belajar <i>online</i> yang saya hadapi					
7	Saya bercerita kepada orang tua untuk membantu saya mengatasi masalah dalam belajar <i>online</i>					
8	Saya meminta saran kepada orang tua tentang permasalahan belajar <i>online</i> saya					
9	Sekolah memfasilitasi siswa untuk melaksakan belajar online					
10	Saya berusaha menghindar, dari pada mengatasi masalah belajar <i>online</i>					
11	Saya mempertimbangkan saran dari berbagai pihak mengenai masalah belajar <i>online</i> yang saya rasakan					
12	Saya mengikuti saran yang teman berikan mengenai belajar <i>online</i>					
13	Saya sulit percaya atas saran yang saya dapatkan dari pihak sekolah mengenai belajar <i>online</i>					
14	Saya memikirkan kelebihan dari setiap saran yang diberikan oleh teman ataupun guru mengenai belajar <i>online</i>					
15	Saya memikirkan kekurangan dari berbagai saran					



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

	yang saya dapat mengenai belajar <i>online</i>					
16	Saya memilih solusi yang paling mudah untuk dilakukan dalam belajar <i>online</i>					
17	Saya memilih solusi yang memiliki paling banyak keuntungan dalam belajar <i>online</i> yang saya perlukan					
18	Saya sulit memutuskan solusi terbaik dari segala alternatif yang ada mengenai belajar <i>online</i>					
19	Solusi yang saya pilih adalah yang tercepat yang saya peroleh dalam belajar <i>online</i>					
20	Alternatif solusi yang saya pilih adalah yang terbaik dalam belajar <i>online</i> yang akan saya lakukan					
21	Saya melaksanakan solusi yang telah dipilih untuk mengatasi belajar <i>online</i>					
22	Solusi yang saya lakukan belum menyelesaikan permasalahan belajar <i>online</i> yang saya rasakan					
23	Solusi yang saya pilih belum saya realisasikan untuk mengurangi <i>stress</i> belajar <i>online</i>					
24	Saya sulit melaksanakan solusi yang saya pilih untuk mengurangi <i>stress</i> belajar <i>online</i>					
25	Solusi yang saya pilih mampu menyelesaikan permasalahan yang saya alami dalam belajar <i>online</i>					

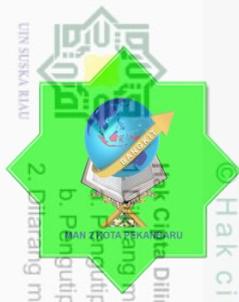
**REKAPITULASI**  
**JAWABAN KUSIONER PRE-TEST SEBELUM DIBERIKANNYA TREATMEN KONSELING KLOMPOK**

No	Siswa	No Angket																									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	Siswa 1	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2	1	1	2	1	2	<b>41</b>
2	Siswa 2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	2	1	<b>37</b>
3	Siswa 3	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	1	2	4	1	2	4	3	1	1	<b>57</b>
4	Siswa 4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	<b>47</b>
5	Siswa 5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	1	1	4	3	1	2	<b>38</b>
6	Siswa 6	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	<b>42</b>
7	Siswa 7	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	<b>36</b>
8	Siswa 8	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	4	2	2	1	<b>50</b>
9	Siswa 9	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	4	1	2	<b>49</b>
10	Siswa 10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	2	4	3	1	3	<b>42</b>
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>439</b>

REKAPITULASI  
JAWABAN KUSIONER POST-TEST SEBELUM DIBERIKANNYA TREATMEN KONSELING KLOMPOK

NO	Siswa	No Angket																									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	Siswa 1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	4	3	81
2	Siswa 2	1	4	3	5	5	2	1	5	5	1	5	3	5	3	5	2	4	3	4	3	2	4	2	2	3	82
3	Siswa 3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	5	3	5	4	3	4	4	4	86
4	Siswa 4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	4	86
5	Siswa 5	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	4	76
6	Siswa 6	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	84
7	Siswa 7	4	1	3	3	3	2	1	3	3	4	5	3	2	3	3	2	3	3	3	3	5	2	4	4	4	76
8	Siswa 8	3	3	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	1	4	3	4	5	5	3	4	4	5	2	2	80
9	Siswa 9	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	2	72
10	Siswa 10	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	89
jumlah		30	31	33	34	3	27	24	34	36	30	36	28	33	27	34	28	32	34	34	33	36	32	40	38	34	812





PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN



# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU

Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

- Komponen : Layanan Dasar
- Bidang Layanan : Pengembangan Pribadi
- Topik / Tema Layanan : *Coping Stress Belajar online*
- Kelas / Semester : X / Genap
- Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

<b>1.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari <i>coping stress</i> belajar</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami <i>coping stress</i> belajar</li> <li>3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh <i>coping stress</i> belajar</li> </ol>
<b>2.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point <i>Coping Stress Belajar</i></li> </ol>
<b>3.</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> </ol>

Hak cipta dilindungi Undang-undang  
 a. Penyalinan sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 b. Penyalinan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 2. Diizinkan mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 Site: lanc University of Sitaranyazif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
- 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

**2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

- 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
- 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 03 Mei 2021

Mengetahui

Guru BK

Peneliti

**Dermawan, M.Pd**

**Yulis**

**Ratna Sari**

NIM.

NIP.197911122007101002  
11713202308



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hal-Cinta Dilindungi Undang-Undang  
 2. Pengujian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hancipta mix UIN Suska Riau

PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU



Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

- Komponen : Layanan Dasar
- Bidang Layanan : Pengembangan Pribadi
- Topik / Tema Layanan : *Coping Stress Belajar online*
- Kelas / Semester : X / Genap
- Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

<b>1.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari <i>coping stress</i> belajar</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami <i>coping stress</i> belajar</li> <li>3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh <i>coping stress</i> belajar</li> </ol>
<b>2.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point <i>Coping Stress</i> Belajar</li> </ol>
<b>3.</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></li> </ol>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Stat Islamic University of Sultan Al-Ma'mun Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
- 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
- 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

**2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 10 Mei 2021

Mengetahui

Guru BK

Peneliti



**Dermawan, M.Pd**

**Ratna Sari**

**NIP.197911122007101002**

**11713202308**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Yulis**

**NIM.**



UIN SUSKA RIAU



Hal-Cinta Dilindungi Undang-Undang  
 2. Pengujian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hancipta mix UIN Suska Riau

PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU



Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

- Komponen : Layanan Dasar
- Bidang Layanan : Pengembangan Pribadi
- Topik / Tema Layanan : *Coping Stress Belajar online*
- Kelas / Semester : X / Genap
- Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

<b>1.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari <i>coping stress</i> belajar</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami <i>coping stress</i> belajar</li> <li>3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh <i>coping stress</i> belajar</li> </ol>
<b>2.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point <i>Coping Stress Belajar</i></li> </ol>
<b>3.</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></li> </ol>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Stat Islamic University of Sultan Al-Ma'mun Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
- 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
- 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

**2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 24 Mei 2021

Mengetahui

Guru BK

Peneliti



**Dermawan, M.Pd**

**Ratna Sari**

**NIP.197911122007101002**

**11713202308**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Yulis**

**NIM.**



UIN SUSKA RIAU



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU



Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen : Layanan Dasar  
Bidang Layanan : Pengembangan Pribadi  
Topik / Tema Layanan : *Coping Stress Belajar online*  
Kelas / Semester : X / Genap  
Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

### 1. Tujuan Layanan

1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari *coping stress* belajar
2. Peserta didik/konseli dapat memahami *coping stress* belajar
3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh *coping stress* belajar

### 2. Metode, Alat dan Media

1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
2. Alat / Media : LCD, Power Point *Coping Stress Belajar*

### 3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan

1. Tahap Awal/Pendahuluan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Stat Islamic University of Sultan Al-Maimun Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
- 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
- 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

**2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

- 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
- 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 25 Mei 2021  
 Mengetahui  
 Guru BK

Peneliti



**Dermawan, M.Pd**

**Ratna Sari**

**NIP.197911122007101002**

**11713202308**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Yulis**

**NIM.**



UIN SUSKA RIAU



Hal-Cinta Dilindungi Undang-Undang  
 2. Pengujian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hancipta mix UIN Suska Riau

PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU



Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

- Komponen : Layanan Dasar
- Bidang Layanan : Pengembangan Pribadi
- Topik / Tema Layanan : *Coping Stress Belajar online*
- Kelas / Semester : X / Genap
- Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

1.	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari <i>coping stress</i> belajar</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami <i>coping stress</i> belajar</li> <li>3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh <i>coping stress</i> belajar</li> </ol>
2.	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point <i>Coping Stress Belajar</i></li> </ol>
3.	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap Awal/Pendahuluan</li> </ol>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Stat Islamic University of Sultan Al-Maimun Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
- 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
- 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

**2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

- 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
- 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 31 Mei 2021

Mengetahui  
 Guru BK

Peneliti



**Dermawan, M.Pd**

**Ratna Sari**

**NIP.197911122007101002**

**11713202308**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Yulis**

**NIM.**



UIN SUSKA RIAU



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU



Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pengembangan Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Coping Stress Belajar online</i>
Kelas / Semester	: X / Genap
Alokasi Waktu	: 1 x 40 menit

<b>1.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari <i>coping stress</i> belajar</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami <i>coping stress</i> belajar</li> <li>3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh <i>coping stress</i> belajar</li> </ol>
<b>2.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point <i>Coping Stress</i> Belajar</li> </ol>
<b>3.</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></li> </ol>

Hal-Cinta Dilindungi Undang-Undang  
 2. Pengujian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hancipta mix UIN Suska Riau  
 Site Plan: Universitas Sitaraja Ksim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Stat Islamic University of Sultan Al-Muhammad Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa
- 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)
- 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

**2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 03 Juli 2021

Mengetahui  
Guru BK

Peneliti



**Dermawan, M.Pd**

**Ratna Sari**

**NIP.197911122007101002**

**11713202308**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Yulis**

**NIM.**



UIN SUSKA RIAU



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

# MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PEKANBARU



Jl. Diponegoro No. 55, Kel.Cinta Raja, Kec.Sail, kota Pekanbaru 28293

AKREDITASI A

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pengembangan Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Coping Stress Belajar online</i>
Kelas / Semester	: X / Genap
Alokasi Waktu	: 1 x 40 menit

<b>1.</b>	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami maksud dari <i>coping stress</i> belajar</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami <i>coping stress</i> belajar</li> <li>3. Peserta didik/ konseli dapat memahami setiap contoh <i>coping stress</i> belajar</li> </ol>
<b>2.</b>	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point <i>Coping Stress Belajar</i></li> </ol>
<b>3.</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking)</li> <li>1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol> <p><b>2. Tahap Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</li> </ol>

Hal-Cinta Dilindungi Undang-Undang  
 b. Pengujian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan
- 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
- 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
- 2.7. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

**3. Tahap Penutup**

- 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
- 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
- 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**4. Evaluasi**

- 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
- 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Pekanbaru, 07 Juli 2021

Mengetahui  
 Guru BK

**Dermawan, M.Pd**  
**NIP.197911122007101002**

Peneliti

**Yulis Ratna Sari**  
**NIM. 11713202308**



Item-Total Statistics

Hak Cipta	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	116.25	675.009	.747	.731
item_2	115.75	680.639	.384	.734
item_3	115.61	667.877	.596	.728
item_4	116.29	675.026	.741	.731
item_5	116.18	686.300	.373	.736
item_6	116.29	675.026	.741	.731
item_7	115.50	660.259	.705	.725
item_8	116.29	675.026	.741	.731
item_9	116.25	675.009	.747	.731
item_10	116.21	677.730	.613	.732
item_11	116.25	675.676	.665	.731
item_12	116.18	675.485	.687	.731
item_13	115.50	664.852	.666	.727
item_14	116.14	673.386	.653	.730
item_15	115.82	674.448	.512	.731
item_16	115.82	674.448	.512	.731
item_17	115.18	694.300	.058	.741
item_18	116.25	681.676	.402	.734
item_19	115.07	677.995	.337	.734
item_20	115.57	666.032	.604	.728
item_21	116.18	679.263	.532	.733
item_22	115.54	700.258	-.030	.743
item_23	115.79	680.915	.325	.734
item_24	116.25	702.343	-.094	.742
item_25	116.00	693.704	.130	.739
item_26	116.04	682.258	.421	.734
item_27	115.71	677.175	.472	.732
item_28	115.54	661.073	.670	.726
item_29	115.82	674.448	.512	.731
item_30	115.54	661.073	.670	.726
skor_item	58.93	174.958	1.000	.895

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	25	100.0
Ekluded	0	.0
Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedur



**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	30

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
postest - pretest Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

- a. postest < pretest
- b. postest > pretest
- c. postest = pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	postest - pretest
Z	-2.803 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

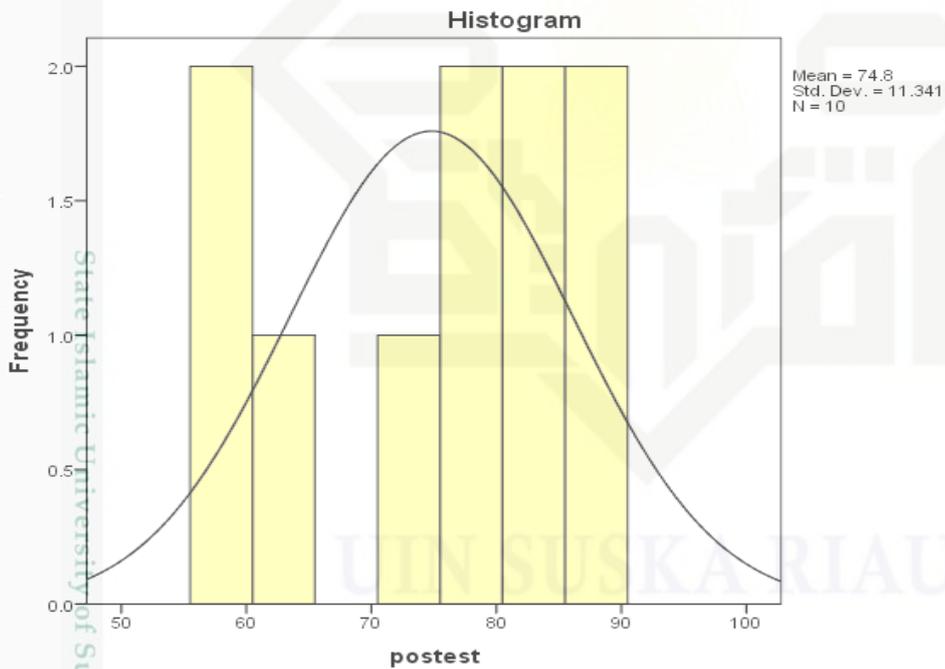
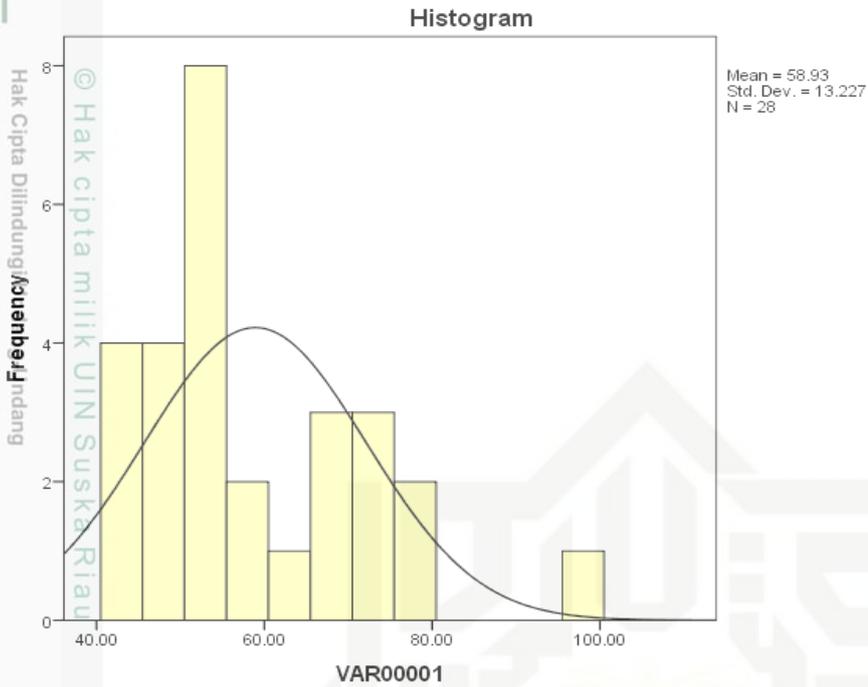
- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	10	52.80	8.108	43	68
postest	10	79.90	7.767	63	89

1. Dengan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumbernya merupakan pelanggaran terhadap hak cipta dan melanggar undang-undang hak cipta. Dilarang mengutip sebagian dan seluruhnya karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
 كلية التربية والتعاليم  
**FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING**  
 Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
 Fax. (0761) 561647 Web.www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/4587/2021  
 Sifat : Biasa  
 Lamp. :-  
 Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Pekanbaru, 15 April 2021

Kepada  
 Yth. Kepala Sekolah  
 MA Negeri 2 Pekanbaru  
 di  
 Tempat

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : YULISRATNASARI  
 NIM : 11713202308  
 Semester/Tahun : VIII (Delapan) 2021  
 Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam  
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan Prariset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

a.n. Dekan  
 Wakil Dekan III

Dr. Drs. Nursalim, M.Pd.  
 NIP. 19660410 199303 1 005

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE SMKN 2  
PEKANBARU  
PROPOSAL**

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri  
Sultan Syarif Kasim Riau sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana  
Strata Satu (S1) Bimbingan Konseling (S.Pd)**



UIN SUSKA RIAU

*Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad*  
10/02/2021

Oleh

**Yulis Ratna Sari  
NIM. 11713202308**

**Dosen Pembimbing  
Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad. M.Pd.Kons**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1442H/2021 M**



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH INTENSITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE DI SMK NEGERI 2  
PEKANBARU**

**PROPOSAL**

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif  
Kasim Riau sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Bimbingan  
Konseling (S.Pd)**



**UIN SUSKA RIAU**

*Ace Setelah Seminar Proposal  
Alif 07/11-2021.*

Oleh

**Yulis Ratna Sari  
NIM. 11713202308**

**Dosen Pembimbing  
Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad. M.Pd.Kons**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**

**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU**

**1442 H/2021 M**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
كلية التربية والتعليم  
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 661647  
Fax. (0761) 661647 Web.www.fk.uinsuska.ac.id. E-mail: eflak\_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/4945/2021  
Sifat : Biasa  
Lamp. : 1 (Satu) Proposal  
Hal : **Mohon Izin Melakukan Riset**

Pekanbaru, 28 April 2021 M

Kepada  
Yth. Gubernur Riau  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu  
Satu Pintu  
Provinsi Riau  
Di Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*  
Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : YULIS RATNASARI  
NIM : 11713202308  
Semester/Tahun : VIII (Delapan)/ 2021  
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Coping Stress Siswa dalam Belajar Online  
Lokasi Penelitian : MA Negeri 2 Pekanbaru  
Waktu Penelitian : 3 Bulan (28 April 2021 s.d 28 Juli 2021)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Rektor  
Dekan  
  
Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19740704 199803 1 001

Tembusan :  
Rektor UIN Suska Riau

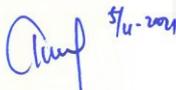
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

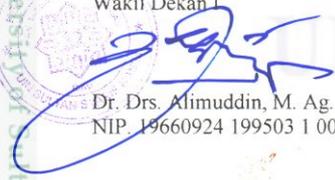
UIN SUSKA RIAU



**PENGESAHAN PERBAIKAN  
 UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : YULIS RATNA SARI  
 Nomor Induk Mahasiswa : 11713202308  
 Hari/Tanggal Ujian : KAMIS, 25 MARET 2021  
 Judul Proposal Ujian : PENGARUH INTENSITAS KONSELING KELOMPOK  
 UNTUK MENINGKATKAN *COPING STRESS* SISWA  
 DALAM BELAJAR *ONLINE*  
 Isi Proposal : Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran  
 dalam Ujian proposal

No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1.	Dr. AMIRAH DINIATY, M.Pd Kons.	PENGUJI I	 15/4-2021	 15/4 2021
2.	SUCI HABIBAH, M.Pd.	PENGUJI II		

Mengetahui  
 Dekan  
 Wakil Dekan I  
  
 Dr. Drs. Alimuddin, M. Ag.  
 NIP. 19660924 199503 1 002

Pekanbaru, 1 April 2021  
 Peserta Ujian Proposal  
  
 Yulis Ratnasari  
 NIM. 11713202308

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
Email : [dpmtsp@riau.go.id](mailto:dpmtsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/41093  
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/4945/2021 Tanggal 28 April 2021**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

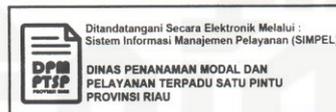
- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. Nama              | : YULIS RATNA SARI  |
| 2. NIM / KTP         | : 117132023080  |
| 3. Program Studi     | : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  |
| 4. Jenjang           | : S1  |
| 5. Alamat            | : PEKANBARU   |
| 6. Judul Penelitian  | : PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE |
| 7. Lokasi Penelitian | : MA NEGERI 2 PEKANBARU   |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 28 April 2021



**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
3. Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
4. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU**  
 MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA PEKANBARU  
 AKREDITASI : A ( NSM : 13.1.1.14.71.0002 NPSN.10498812 )  
 Jalan Diponegoro Nomor 55 Telephone / Faximile ( 0761 ) 23242  
 Pekanbaru Website: <http://www.m2mpekanbaru.sch.id> Email: m2m\_pku@yahoo.com



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-882/Ma.04.7/PP.00.6/04/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, **Kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Pekanbaru**, menerangkan bahwa :

Nama : **YULISRATNASARI**  
 NIM : 11713202308  
 Institusi : UIN SUSKA RIAU  
 Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
 Jenjang Pendidikan : S1

Telah diberikan izin melaksanakan **Pra Riset** dan memperoleh data yang dibutuhkan, di MAN 2 Kota Pekanbaru.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dikeluarkan di : Pekanbaru

Pada Tanggal : 27-04-2021

Kepala,



**NORERLINDA**

**NIP. 197010211998032002**

UIN SUSKA RIAU



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU**

Jalan Arifin Ahmad Simpang Rambutan No. 1 pekanbaru

Telp. 0761 66513, 66504, 61802 faximile : 66513

Email : [tu.pekanbaru@yahoo.go.id](mailto:tu.pekanbaru@yahoo.go.id)

Nomor	: B-2042 /Kk.04.5/TL.00/05/2021	28 Mei 2021 M
Sifat	: --	16 Syawal 1442 H
Lampiran	: -	
Perihal	: <b>Rekomendasi / Penelitian</b>	

Yth. Sdr/i. **YULIS RATNA SARI**  
Di  
Pekanbaru

Dengan hormat,

Dalam Rangka Menata Kearsipan dan Kepustakaan Kantor Kementerian Agama Kota Pekanbaru, kami mohon kiranya kesediaan saudara/i untuk melakukan penelitian di bawah lingkungan Kantor Kementerian Agama kota Pekanbaru, agar menyumbangkan satu Exemplar hasil risetnya.

Agar hasil riset tersebut menjadi sumber informasi yang berguna bagi instansi Kantor Kementerian Agama Kota Pekanbaru.



**Edwar S Umar**

Catatan:

**Pas Photo 4x6 warna 1 lembar**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU**

Jalan Arifin Ahmad Simpang Rambutan No. 1 pekanbaru

Telp. 0761 66513, 66504, 61802 faximile : 66513

Email : [tu.pekanbaru@yahoo.co.id](mailto:tu.pekanbaru@yahoo.co.id)

Nomor : B-1042/Kk.04.5/TL.00/05/2021  
 Sifat : --  
 Lampiran : -  
 Perihal : **Rekomendasi / Penelitian**

28 Mei 2021 M  
 16 Syawal 1442 H

Yth. Sdr/i. **YULIS RATNA SARI**  
 Di  
 Pekanbaru

Dengan hormat,

Dalam Rangka Menata Kearsipan dan Kepustakaan Kantor Kementerian Agama Kota Pekanbaru, kami mohon kiranya kesediaan saudara/i untuk melakukan penelitian di bawah lingkungan Kantor Kementerian Agama kota Pekanbaru, agar menyumbangkan satu Exampilar hasil risetnya.

Agar hasil riset tersebut menjadi sumber informasi yang berguna bagi instansi Kantor Kementerian Agama Kota Pekanbaru.



**Edwar S Umar**

Catatan:

**Pas Photo 4x6 warna 1 lembar**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU

Jalan Arifin Ahmad Simpang Rambutan No. 1 pekanbaru

Telp. 0761 66513, 66504, 61802 faximile : 66513

Email : [tu.pekanbaru@yahoo.go.id](mailto:tu.pekanbaru@yahoo.go.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : B-2042/Kk.04.05/TL.00//05/2021  
 Sifat : ---  
 Lampiran : -  
 Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

28 Mei 2021 M  
 16 Syawal 1442 H

Yth. Kepala MAN 2 PEKANBARU

Dengan Hormat,

Memperhatikan maksud Surat Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau No : Un.04/F.II/PP.00.9/4945/2021 Tanggal 22 April 2021 M, dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, No: 071/BKBP-SKP/1402/2021, Tanggal 25 Mei 2021, Perihal seperti Pokok Surat, akan datang menghadap saudara:

Nama : YULIS RATNA SARI  
 NIM : 117132023080  
 Fakultas : TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SUSKA RIAU  
 Jurusan : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM.  
 Jenjang : S1  
 Alamat : KEPENUHAN RAYA KEL. KEPUNAHAN RAYA KEC. KEPUNAHAN-ROKAN HULU

Bermaksud melakukan penelitian di Madrasah yang saudara pimpin, guna mendapatkan dan mengumpulkan data yang diperlukan dalam rencana penelitian dengan judul :

**“PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE”**

Untuk maksud tersebut kiranya saudara dapat memberikan bantuan/informasi yang diperlukan sepanjang yang bersangkutan dapat mematuhi ketentuan/peraturan yang berlaku semata-mata untuk kepentingan ilmiah.

Demikian surat izin riset/penelitian ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Tembusan

1. Ka.Kanwil Kementerian Agama Propinsi Riau
2. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
3. Yang bersangkutan



Kepala

Edwar S. Umar

1. Menghindari penjiplakan atau pengutipan sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PEMERINTAH KOTA PEKANBARU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. / FAX. (0761) 39399 PEKANBARU

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-SKP/1402/2021



- a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.  
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.  
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.  
4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.  
5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMP/TSP/NON IZIN-RISSET/41093 tanggal 28 April 2021, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

#### MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : YULIS RATNA SARI
2. NIM : 117132023080
3. Fakultas : TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SUSKA RIAU
4. Jurusan : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
5. Jenjang : S1
6. Alamat : KEPENUHAN RAYA KEL. KEPUNAHAN RAYA KEC. KEPUNAHAN - ROKAN HULU
7. Judul Penelitian : PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE
8. Lokasi Penelitian : KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 25 Mei 2021

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Pekanbaru

**ZULFAHMADRIAN, AP, M.Si**

Pembina Utama Muda  
NIP. 19750715 199311 1 001

#### Tembusan

- Yth : 1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru.  
2. Yang Bersangkutan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKANBARU**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 2 PEKANBARU**  
 AKREDITASI : A  
 ( NSM : 13.1.1.14.71.0002 NPSN.10498812 )  
 Jl. Diponegoro No. 55 Telp/Fax.(0761) 23242 Pekanbaru  
 Website: <http://www.m2mpekanbaru.sch.id> E-mail : m2m\_pku@yahoo.com



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-944/Ma.04.7/PP.00.6/06/2021

Yang bertandatangan dibawah ini, **Kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Pekanbaru**, menerangkan bahwa :

Nama : **YULIS RATNA SARI**  
 NIM : 1171320203080  
 Institusi : **UIN SUSKA RIAU**  
 Program Studi : **MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**  
 Jenjang Pendidikan : **S1**

Telah diberikan izin untuk melaksanakan **Penelitian** dan memperoleh data yang dibutuhkan, di **MAN 2 Kota Pekanbaru**, dengan judul penelitian "**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN COPING STRESS SISWA DALAM BELAJAR ONLINE**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dikeluarkan di : Pekanbaru

Pada Tanggal : 14-06-2021



**TEMBUSAN**

1. Ka. Kanwil Kementerian Agama Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Dekan FKIP Universitas Islam Riau di Pekanbaru
3. Yang Bersangkutan

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
 كلية التربية والتعاليم  
**FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING**  
 Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
 SKRIPSI MAHASISWA**

1. Jenis yang dibimbing :
  - a. Seminar usul Penelitian :
  - b. Penulisan Laporan Penelitian :
2. Nama Pembimbing : Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad, MP.d. Kons
- a. Nomor Induk Pegawai (NIP) :
3. Nama Mahasiswa : Tulis Ratna Sari
4. Nomor Induk Mahasiswa : 11713202308
5. Kegiatan :

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1.	02 Des 2020	Memperbaiki judul		
2	30 December 2020	Bab I - Bab III		
3	28 Januari 2021	Bab I - Bab III		
4	01 Februari 2021	Bab III		
5	03 Februari 2021	Bab III		
6	04 Februari 2021	Bab III		
7	06 Februari	Ke Semarang		

Pekanbaru, ..... 20 21  
 Pembimbing,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State's alic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
 كلية التربية والتعاليم  
**FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING**  
 Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tandan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
 SKRIPSI MAHASISWA**

1. Jenis yang dibimbing :
  - a. Seminar usul Penelitian :
  - b. Penulisan Laporan Penelitian :
2. Nama Pembimbing : Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad. M.Pd. Kons
  - a. Nomor Induk Pegawai (NIP) :
3. Nama Mahasiswa : Yulis Ratna Sari
4. Nomor Induk Mahasiswa : 11713202308
5. Kegiatan :

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1	2 Juni 2021	Perbaikan Bab 2		
2	14 Juni 2021	Latar belakang		
3	17 Juni 2021	Bab 3		
4	21 Juni 2021	Bab 4		
5	28 Juni 2021	Bab 1-4		
6	03 Juni 2021	Bab 5, Kesimpulan, Saran.		
7	06-Juni-2021	acc M Unaqosah		

Pekanbaru, 06-07-2021  
 Pembimbing

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DOKUMENTASI



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## RIWAYAT HIDUP



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengindikasikan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penulis bernama Yulis Ratna Sari, anak kedua dari Bapak Wawan Sumirat dan ibu Yuningsih. Dilahirkan di Aceh Barat pada 24 April 1998. Anak kedua dari tiga bersaudara. Pada tahun 2004-2010 penulis mengikuti pendidikan dasar di SDN 013 Kepenuhan. Pada tahun 2010-2013 penulis mengikuti pendidikan sekolah menengah pertama di MTS Miftahul Ulum Kepenuhan. Pada tahun 2013-2016 penulis mengikuti pendidikan sekolah menengah atas di Madrasah Aliyah Suasta Kepenuhan. Kemudian penulis melanjutkan kejenjang Perguruan Tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN SUSKA RIAU) tepatnya di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling. Penulis telah melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) secara Daring Plus di Desa Ulakpatian Kecamatan Bonai Kabupaten Rokan Hulu selama kurang lebih 1 bulan. Selanjutnya melaksanakan Program Pengalaman Lapangan di SMK Negeri 2 Pekanbaru. Sebagai salah satu syarat untuk kelulusan penulis di UIN Sultan Syarif Kasim Riau, maka penulis melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru dengan judul : Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Coping Stress Siswa dalam Belajar Online di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pekanbaru.