

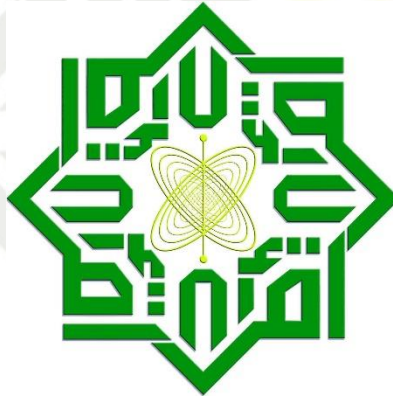


No: skrps/mpi/ftk/Uin.331/22

**IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI STRES
BELAJAR SISWA DI SMK ABDURRAB PEKANBARU**

Skripsi

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



Disusun Oleh:

**NURSIDA YANTI
NIM. 11810323271**

UIN SUSKA RIAU

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1444 H / 2022 M**

Hak cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

ate 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 mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “*Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru*” yang telah ditulis oleh Nursida Yanti NIM. 11810323271 dapat diterima dan disetujui dalam sidang Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 27 September 2022

Menyetujui,

Ketua Jurusan
Manajemen Pendidikan Islam

Dr. Hj. Yuliharti, M.Ag
NIP. 197004041996032001

Pembimbing

Dr. Tohirin, M. Pd
NIP. 196708121992031001

- 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul *Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru*, yang ditulis oleh Nursida Yanti, NIM. 11810323271 telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada 15 Rabiul Akhir 1444 H / 10 November 2022 M. Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program Manajemen Pendidikan Islam.

Pekanbaru, 15 Rabiul Akhir 1444 H
10 November 2022 M

Pengesahan
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Amirah Diniaty, M.Pd.,Kons.

Penguji II

Irawati, S.Pd.I.,M.Pd.I

Penguji III

Dr. Muslim Afandi, M.Pd.

Penguji IV

Dra. Suhertina, M.Pd.

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Kadar, M.Ag.

NIP. 19650521 199402 1 001



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nursida Yanti
 NIM : 11810323271
 Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru / 21 September 1999
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Prodi : Manajemen Pendidikan Islam
 Judul Skripsi :

Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrab Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :


1. Penulisan Skripsi dengan Judul tersebut diatas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipa pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 29 November 2022

Yang membuat pernyataan




 Nursida Yanti
 NIM. 11810323489

- 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGHARGAAN



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alam, rasa syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya berupa ilmu, kesabaran, kesehatan dan optimis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru*” yang telah ditulis oleh Nursida Yanti NIM. 11810323271 dengan baik.

Shalawat beriring salam tercurah buat junjungan alam Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam jahilliyah hingga alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan hingga saat ini.

Usaha dan perjuangan yang tanpa putus asa akan membuahkan hasil yang memuaskan jika dilandasi dengan keimanan, kesabaran dan keikhlasan. Dengan iman, kesabaran dan keikhlasan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa di dalam skripsi masih terdapat kekurangan dan kelemahan diberbagai aspek. Oleh karena itu, dengan lapang dada penulis berharap masukan dan sumbangan pemikiran demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari begitu banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan kemurahan hati kepada penulis. Penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya terutama



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.

kepada orang tua penulis, yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun material. Selain juga kepada :

1. Prof. Dr. Khairunas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Hj. Helmiati, M.Ag., selaku Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd., selaku Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau., dan Edi Erwan, S.Pt., M.Sc.,Ph.D, selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
2. H. Kadar, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Dr. Zarkasih, M. Ag, selaku Wakil Dekan I, Dr. Zubaidah Amir MZ.,S.Pd. M.Pd, selaku Wakil Dekan II dan Dr. Amirah Diniaty, M.Pd. Kons, selakuwakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Dr. Hj. Yuliarti, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dan Dr. Drs. Mudasir, M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Dr. Tohirin, M. Pd. selaku Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan nasehat kepada penulis dalam penyusunan penelitian ini.
5. Bapak ibu dosen dan seluruh staf akademik yang telah membantu pengurusan penulis dalam menyelesaikan studi pada jurusan Manajemen



Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

6. Guru bimbingan konseling SMK Abdurrah Pekanbaru yang telah meluangkan waktu kepada penulis untuk membantu proses penelitian ini.
7. Untuk yang istimewa buat ayahanda dan ibunda tercinta yang sudah berjasa mendidik, memotivasi dan mendukung serta mendoakan untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Saudara/i saya Suraini, Maryanto, dan Yasir yang ikut memotivasi saya.
9. Teman-teman seperjuangan Indah dan Ehda yang selalu memberikan semangat selama proses perkuliahan.
10. Keluarga BK A angkatan 2018 tanpa terkecuali yang memberikan motivasi, semangat, canda, tawa, kerjasama dan dukungan moril lainnya selama penulis menyelesaikan studi di Jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan Konseling serta teman-teman BK dan AP angkatan 2018.
11. Rekan Program Pengalaman Lapangan (PPL) dan tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang telah membantu, mendo'akan, mendukung, menasehati, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
12. Kepada Yoongi yang selalu membuat penulis semangat kembali selama penulisan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan.

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

Penulis ucapkan terima kasih banyak tiada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk membalas semua bantuan dan pengorbanan semua pihak, semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan atas kebaikan dan support semua pihak yang telah diberikan kepada penulis. Mudah-mudahan karya ilmiah yang penulis buat ini bermanfaat bagi yang membacanya. *Amin Ya Rabbal'alamiin*

Wassalamu'alaikaum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 27 September 2022

Penulis,

Nursida Yanti
Nim. 11810323271

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.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena dan laut (menjadi tinta). Ditambahkan kepadanya tujuh laut (lagi) sesudah (kering)nya, niscaya tidak akan habis-habisnya (dituliskan) kalimat Allah, sesungguhnya Allah maha perkasa lagi maha bijaksana”.

(Q.S Al Luqman ayat 27)

Ya Allah..Terima kasih atas nikmat dan rahmat-Mu yang agung ini

Hari ini hamba bahagia,

Sebuah perjalanan panjang dan gelap

Telah kau berikan secercah cahaya terang

Meskipun hari esok penuh teka-teki

Namun, aku tak pernah takut. aku takkan pernah menyerah karena aku tak mau kalah

Aku akan terus melangkah dan berusaha dan berdo'a tanpa mengenal putus asa.

Syukur Alhamdulillah

Dengan Ridho Allah Swt

Kupersembahkan kepada keluarga-keluargaku

Ayahanda, Ibunda

Semoga semua jasa dan kebaikanmu selalu tercatat di sisi Allah Swt

Amiin

UIN SUSKA RIAU

MOTTO

*"Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Maka apabila kamu
telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh
(urusan) yang lain, Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu
berharap". (QS. Al-Insyiraah; 5-8)*

**♥♥Kamu Dilahirkan Untuk Menjadi Nyata Bukan Untuk Sempurna
(SUGA)**

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.



ABSTRAK

Nursida Yanti, (2022): Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Stres belajar siswa sebelum penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*, 2) Stres belajar siswa setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*, 3) Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa, 4) Keberhasilan penerapan teknik *self-instruction* dalam mengurangi stres belajar. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan bentuk *design the one group pretest-post test*. Subjek pada penelitian ini adalah 6 siswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Objek penelitian ini adalah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket (*pre-test* dan *post-test*) dan dokumentasi. Adapun untuk analisis data menggunakan teknik statistik *non-parametrik Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres belajar yang dialami siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* berada dikategori tinggi dengan rata-rata skor akhir 105,5. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* mengalami penurunan menjadi 79,3 kategori rendah. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* terlaksana sesuai tahap kegiatan dengan baik. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh angka probabilitas *Asymp. Sig (2-tailed)* $0,027 < 0,05$ sehingga H_0 diterima yang berarti terdapat pengurangan stres belajar yang dialami siswa dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Kata Kunci: *Implementasi, Bimbingan Kelompok, Teknik Self-Instruction, Stres Belajar*

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.



ABSTRACT

Nursida Yanti, (2022): The Implementation of Group Guidance Service with Self-Instruction Technique in Decreasing Student Learning Stress at Vocational High School of Abdurrah Pekanbaru

This research aimed at finding out 1) student learning stress before implementing Group Guidance service with Self-Instruction technique, 2) student learning stress after implementing Group Guidance service with Self-Instruction technique, 3) the implementation of Group Guidance service with Self-Instruction technique in decreasing student learning stress, and 4) the success of Self-Instruction technique implementation in decreasing student learning stress. It was pre-experimental research with the one group pretest-posttest design. The subjects of this research were 6 students experiencing high stress level and the object was the implementation of Group Guidance service with Self-Instruction technique in decreasing student learning stress. The techniques of collecting data were observation, questionnaire (pretest and posttest), and documentation. Non-parametric Wicoxon statistical technique was used to analyze the data. The research findings showed that learning stress experienced by students before Group Guidance service with Self-Instruction technique was implemented was on high category with final score mean 105,5. After Group Guidance service with Self-Instruction technique was implemented, the stress decreased to 79,3 with low category. Group Guidance service with Self-Instruction technique was implemented well based on the activity steps. Based on the analysis result with Wicoxon Signed Rank, the probability score of Asymp. Sig. (2-tailed) 0,027 was lower than 0,05, so H_a was accepted. It meant that there was a decrease of learning stress experienced by students by implementing Group Guidance service with Self-Instruction technique.

Kata Kunci: Implementation, Group Guidance, Self-Instruction Technique, Learning Stress

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.

ملخص

نورسيديا يانتي، (٢٠٢٢): تنفيذ خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي لتقليل ضغوط التعلم لدى التلاميذ في مدرسة عبد الرب الثانوية المهنية بكنبارو

يهدف هذا البحث إلى معرفة: (١) ضغوط تعلم التلاميذ قبل تنفيذ خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي، (٢) وضغوط تعلم التلاميذ بعد تنفيذ خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي، (٣) وتنفيذ خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي لتقليل ضغوط التعلم لدى التلاميذ، (٤) تنفيذ خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي من خلال تقليل ضغوط التعلم. هذا النوع من البحث هو التصميم ما قبل التجريب في شكل تصميم الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة واحدة. الأفراد في هذا البحث ٦ تلاميذ لديهم مستويات عالية من الضغوط. وموضوعه تنفيذ خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي لتقليل ضغوط التعلم لدى التلاميذ. وتقنية جمع البيانات المستخدمة هي الاختبار القبلي، حيث توفر خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي (العلاج)، والاختبار البعدي. أما بالنسبة لتحليل البيانات باستخدام التقنية الإحصائية غير المعلمية ويلكوكسون. تشير نتائج هذا البحث إلى أن ضغوط التعلم التي يعاني منها التلاميذ قبل أن يحصلوا على خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي هي في فئة عالية بمتوسط درجة نهائية ١٠٥,٥. وبعد علاج خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي، انخفضت إلى ٧٩,٣ بفئة منخفضة. تم تطبيق خدمة التوجيه الجماعي بتقنية التعليم الذاتي وفقاً لمراحل النشاط جيداً، وبناءً على نتائج التحليل باستخدام اختبار ويلكوكسن للعينات المرتبطة، تم الحصول على رقم احتمالية من محاذي مقارب لأهمية (ثنائي الذيل) لذلك يتم قبول الفرضية البديلة مما يعني أن هناك انخفاضاً في ضغوط التعلم التي يعاني منها التلاميذ باستخدام خدمة التوجيه الجماعي مع تقنية التعليم الذاتي.

الكلمات الأساسية: التنفيذ، التوجيه الجماعي، تقنية التعليم الذاتي، ضغوط التعلم

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

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PENGHARGAAN	iii
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Alasan Pemilihan Judul.....	3
C. Penegasan Istilah	3
D. Permasalahan	5
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Konsep Teoritis	9
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Konsep Operasional	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan Penelitian	29
B. Lokasi dan Tempat Penelitian	29
C. Subjek dan Objek Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	30



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. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Prosedur Penelitian	31
G. Analisis Data	33
H. Keabsahan Data.....	34
BAB IV PENYAJIAN HASIL PENELITIAN.....	37
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	37
B. Penyajian Data Penelitian	46
C. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65

UIN SUSKA RIAU



DAFTAR TABEL

Tabel III.1	Prosedur Penelitian	31
Tabel III.2	Kategori Tingkat Stres Belajar Siswa	34
Tabel IV.1	Mata Pelajaran SMK Abdurrab Pekanbaru	43
Tabel IV.2	Tenaga Pengajar SMK Abdurrab Pekanbaru.....	43
Tabel IV.3	Siswa SMK Abdurrab Pekanbaru TA. 2021/2022.....	45
Tabel IV.4	Sarana dan Prasarana SMK Abdurrab Pekanbaru	45
Tabel IV.5	Hasil <i>Pre-Test</i> Sebelum Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-instruction</i>	47
Tabel IV.6	Hasil <i>Post-Test</i> Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-instruction</i>	48
Tabel IV.7	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	57
Tabel IV.8	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank.....	58

- 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 2	Hasil <i>Pre-Test</i>
Lampiran 3	Hasil <i>Post-Test</i>
Lampiran 4	Hasil Uji Wicoxon Signed Ranks
Lampiran 5	Kisi-kisi Tes
Lampiran 6	Soal Tes
Lampiran 7	RPL
Lampiran 8	Surat Izin Pra Riset
Lampiran 9	Balasan Surat Pra Riset
Lampiran 10	Surat Izin Melakukan Riset
Lampiran 11	Surat Rekomendasi Kegiatan Riset dari Gubernur Riau
Lampiran 12	Surat Izin Riset dari Dinas Pendidikan
Lampiran 13	Surat Balasan Riset dari Sekolah
Lampiran 14	SK Pembimbing
Lampiran 15	Dokumentasi
Lampiran 16	Riwayat Hidup

**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.

BAB I**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Masalah**

Tugas utama dari seorang siswa adalah belajar karena pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Untuk mencapai kesejahteraan tersebut maka perlu melewati berbagai proses dengan maksimal.

Pada dasarnya, setiap siswa menginginkan hasil yang baik dalam belajar. Dalam proses pencapaian hasil tersebut munculnya berbagai hambatan sehingga tidak semua siswa mampu mencapai hasil yang diinginkannya. Maka dari itu perlunya dukungan penuh dari guru bimbingan konseling untuk mengarahkan siswa dalam proses pembelajarannya. Dukungan tersebut bisa berupa dengan memberikan layanan BK baik secara individu maupun kelompok untuk memberikan pengentasan masalah yang dialami siswa. Permasalahan tersebut diantaranya kurang konsentrasi dalam belajar, kurangnya manajemen waktu belajar, kurang tau dalam pengendalian diri, rendahnya motivasi, stres dan masih banyak permasalahan lainnya.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu bisa disebut juga kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan



kemampuan individu untuk memenuhinya seperti tuntutan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, dan kecemasan ujian.¹

Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal, namun juga faktor internal. Gejala stres umumnya dianggap ringan karena tidak begitu terlihat di awalnya, akan tetapi apabila tidak tertangani dengan cepat akan semakin parah sehingga munculnya gangguan psikologis maupun fisiologis dan akhirnya berdampak pada proses perkembangannya. Gangguan psikologis seperti kehilangan harapan, khawatir, kebingungan, berfikir negatif, berputus asa dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Sedangkan gangguan fisiologis diantaranya mudah sakit kepala, cepat merasa lelah dan berkeringat secara berlebihan.²

Sekolah Menengah Kejuruan Abdurrah telah melaksanakan program bimbingan dan konseling dengan berbagai layanan seperti layanan informasi, layanan konseling individual, dan juga layanan bimbingan kelompok, dan untuk mengatasi stres dalam belajar biasanya menggunakan layanan bimbingan kelompok akan tetapi teknik *self-instruction* belum pernah dilaksanakan di sekolah tersebut sehingga penulis tertarik untuk melakukan eksperimen.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan wawancara dengan guru BK adanya gejala stres belajar pada beberapa siswa. Adapun gejala yang ditemukan seperti:

¹Mufadhal Barseli dkk, Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.5, No.3, 2017, hlm.144, tersedia di <http://jurnal.konselingdanpendidikan.com>, diakses pada tanggal 24 Desember 2021

²Nurul Fatchur, Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban, *Jurnal BK*, Vol.4, No.3, 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Terdapat siswa yang mengalami kecemasan akan hasil akademik yang diperoleh karena banyaknya materi pelajaran yang dipelajari. Kecemasan tersebut berhubungan dengan apakah bisa mendapat nilai yang baik atau tidak.
2. Terdapat siswa yang mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu.
3. Terdapat siswa yang terlihat kelelahan fisik dan kurangnya konsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Implementasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurab Pekanbaru

B. Alasan Pemilihan Judul

1. Persoalan - persoalan yang dikaji dalam judul di atas berkenaan dengan bidang ilmu yang peneliti pelajari, yaitu Bimbingan dan Konseling.
2. Masalah - masalah yang dikaji dalam judul di atas berada dalam kemampuan peneliti untuk menelitinya.
3. Lokasi penelitian ini ditinjau dari segi waktu, kemampuan, dan pembiayaan yang dapat dijangkau oleh peneliti..

C. Penegasan Istilah

Penegasan istilah guna mempermudah pemahaman serta untuk menghindari adanya kesalahpahaman terhadap interpretasi dan kekeliruan terkait judul penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang menurut peneliti perlu ditegaskan yaitu sebagai berikut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
1. Implementasi

Implementasi merupakan suatu pelaksanaan dari sebuah rencana yang tersusun secara terperinci dan matang. Menurut Nurdin Usman, implementasi adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.³ Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah suatu kegiatan yang terencana untuk mencapai suatu tujuan kegiatan.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling. Layanan ini memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan melalui pembahasan dalam bentuk kelompok.⁴ Dalam layanan ini siswa yang terlibat dalam dinamika kelompok diajak untuk membahas suatu topik secara bersama-sama guna mencari solusi dari topik yang dibahas.

3. *Self-Instruction*

Self-instruction adalah teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui berbagai tahapan untuk memperbaiki perilaku.⁵ Dalam teknik ini siswa diinstruksikan mengganti pikiran-pikiran

³Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Bandung:CV Sinar Baru, 2002), hlm.70

⁴Suhertina, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: CV Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), hlm. 124

⁵Isna Muftiana, Penerapan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat pada Siswa kelas VIII SMPN 40 Surabaya, *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, Vol. 6, No. 3, 2016, hlm. 4, tersedia di <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa>, diakses pada tanggal 7 januari 2022

2. 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.



negatif yang muncul akibat tekanan yang menimbulkan stres dalam belajar menjadi pikiran-pikiran positif yang rasional dengan tujuan mengubah perilaku siswa tersebut.

4. Stres Belajar

Stres belajar adalah sebuah tingkah laku maladaptif yang apabila dibiarkan tingkah laku tersebut akan berdampak buruk kepada siswa seperti gangguan belajar.⁶

Berdasarkan penegasan istilah-istilah di atas maka yang dimaksud dengan judul “Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrab Pekanbaru” adalah suatu proses penelitian terhadap penerapan suatu layanan konseling yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar yang dialami siswa di SMK Abdurrab Pekanbaru.

D. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kecemasan akan hasil akademik
- b. Adanya perubahan pada pola tidur dan makan
- c. Emosi yang kurang stabil

⁶ Istiana & Lutfi, Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, 2016, hlm. 4, tersedia di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>, diakses pada tanggal 25 Desember 2021

- d. Kelelahan fisik sehingga konsentrasi menurun
- e. Adanya keinginan memperoleh nilai yang tinggi atau terbaik
- f. Tingkat stres belajar yang dialami siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*
- g. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti memberikan batasan masalah agar permasalahan tidak meluas dan tetap fokus terkait masalah yang diteliti. Maka dari itu yang menjadi batasan masalah penelitian ini yaitu 1) Tingkat stres belajar yang dialami siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*, 2) Bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa.

3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana stres belajar yang dialami siswa sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* di SMK Abdurrahman Pekanbaru?
- b. Bagaimana stres belajar yang dialami siswa setelah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* di SMK Abdurrahman 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- c. Bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui stres belajar yang dialami siswa sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* di SMK Abdurrah Pekanbaru.
- b. Untuk mengetahui stres belajar yang dialami siswa setelah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* di SMK Abdurrah Pekanbaru.
- c. Untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai syarat menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan manajemen pendidikan islam konsentrasi bimbingan dan konseling.

- b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran umum tentang penerapan layanan bimbingan kelompok dengan

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.

teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa yang berguna untuk penelitian lebih lanjut.

c. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi atau sebagai acuan untuk memberikan bimbingan dalam permasalahan yang sama.

d. Bagi *User*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan pengetahuan bagi para pembaca untuk menambah pengetahuan atau penelitian lebih lanjut.

© 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.





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.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Teoritis

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁷

Sedangkan kelompok merupakan sekumpulan orang yang mempunyai tujuan bersama disertai oleh unsur-unsur yang mendukung. Unsur-unsur tersebut yang paling pokok menyangkut tujuan, keanggotaan dan kepemimpinan serta aturan yang diikuti.⁸

Dengan demikian, bimbingan kelompok merupakan bentuk pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada beberapa individu disebut anggota kelompok yang mempunyai tujuan sama. Menurut Prayitno bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota

⁷ Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 99

⁸ *Ibid*, hlm. 308



kelompok.⁹ Dalam pemberian informasi, para anggota kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran terkait suatu topik yang sudah ditentukan dan apa yang dibahas itu bermanfaat untuk diri sendiri dan anggota kelompok lainnya.

Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.¹⁰

Menurut Fenti Hikmawati bimbingan kelompok diberikan oleh pembimbing berkelompok. Beberapa orang yang bermasalah sama, atau yang dapat memperoleh manfaat dari pembimbingan kelompok.¹¹

Menurut Titiek Romlah dalam bukunya mengatakan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan individu dalam situasi kelompok dengan tujuan mencegah timbulnya suatu masalah yang menghambat pengembangan potensi individu.¹² Berdasarkan beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa

⁹ *Ibid*, hlm. 310

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 48

¹¹ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 76.

¹² Titiek Romlah, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), hlm. 3

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.

bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh pembimbing kepada beberapa individu yang mengalami permasalahan yang sama dalam dinamika kelompok yang bertujuan mencegah timbulnya suatu masalah yang menghambat pengembangan potensi individu.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan Bimbingan Kelompok Menurut Hallen dari layanan bimbingan kelompok yaitu mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.¹³

Selain itu Crow and Crow mengemukakan tujuan dari layanan bimbingan kelompok berupa:

- 1) Bimbingan kelompok ditunjukkan untuk memberikan dan memperoleh informasi dari individu.
- 2) Mengadakan usaha analisa dan pemahaman bersama tentang sikap, minat dan pandangan yang berbeda dari tiap-tiap individu.
- 3) Membantu memecahkan masalah dengan bersama-sama.
- 4) Untuk menemukan masalah pribadi yang ada pada tiap individu.¹⁴

¹³ A Hallen, *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 73

¹⁴ Chosiyah dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok*, (Solo: FKIP BK UNS, 2001), percetakan 35, hlm. 26

Oleh karena itu, dari pendapat di atas, dapat dikatakan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok untuk memperoleh suatu informasi yang bermanfaat bagi setiap individu, membantu memecahkan permasalahan secara bersama-sama sehingga terbentuknya hubungan yang baik antar anggota kelompok.

c. Unsur-unsur Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok adanya unsur-unsur terpenting di antaranya dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok.

1) Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok ialah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang positif, bergerak, bergulir, dan dinamis yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Menurut Kurt Lewin dinamika kelompok yaitu cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.¹⁵ Dinamika kelompok dapat ditandai dengan munculnya hal-hal sebagai berikut:

- a) Kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, dan kerjasama yang lancar dan mantap.
- b) Adanya saling mempercayai yang sangat tinggi antar anggota kelompok.
- c) Antar anggota kelompok saling bersikap sebagai sahabat dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan bersama.
- d) Anggota kelompok merasa kuat, nyaman dan aman sehingga mendorong rasa setia, mau bekerja keras, dan berkorban setiap anggota kelompok.
- e) Komunikasi yang terjalin antar anggota kelompok merupakan komunikasi yang efektif dan membangun.

¹⁵ Sisca dan Itsar, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Bandung: Mujaahid Press, 2016), hlm. 10

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.

- f) Anggota kelompok terlibat dalam suasana berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang mendorong bagi tercapainya kebaikan bagi kelompok.¹⁶
- 2) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok memegang peranan penting agar berjalan dengan lancarnya kegiatan bimbingan kelompok. Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok yaitu:

- a) Memberikan dorongan emosional berupa memberikan kenyamanan, motivasi, dan memimpin untuk mendapatkan solusi.
 - b) Mempedulikan yaitu memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
 - c) Memberikan pengertian (*meaning attribution*) yakni menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan.
 - d) Fungsi eksekutif (*executive function*): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.¹⁷
- 3) Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar agar lancarnya kegiatan bimbingan kelompok didasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Semakin aktif anggota maka semakin terjalannya keakraban sesama anggota kelompok. Sukardi mengemukakan peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

¹⁶ Sisca dan Itsar, *Ibid*.

¹⁷ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: UMM Press, 2006),



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.

- a) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok,
- b) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- c) Berusaha agar yang dilakukannya itu membatu tercapainya tujuan bersama.
- d) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- e) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- f) Mampu berkomunikasi secara terbuka.¹⁸

Dari penjelasan tentang unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan terdapat tiga unsur utama dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Pertama, dinamika kelompok berfungsi sebagai kehidupan suatu kelompok. Kedua, pemimpin kelompok yang mengarahkan jalannya kegiatan bimbingan kelompok. Dan terakhir anggota kelompok yang mengaktifkan kegiatan bimbingan kelompok agar terlaksananya dengan baik. tanpa adanya keaktifan anggota kelompok, maka tidaklah lancar kegiatan tersebut.

d. Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Hartinah mengemukakan bahwa di dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu:

- 1) Tahap Pembentukan, pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.
- 2) Tahap Peralihan, pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

¹⁸ Dewa Ketut Sukardi dkk, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), hlm. 30

- 3) Tahap inti, tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran, dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.¹⁹

2. Teknik *Self-Instruction*

a. Pengertian *Self-Instruction*

Self-instruction atau bisa juga disebut *self-talk* merupakan teknik yang diambil dari CBT yang mana teknik tersebut membantu individu untuk memodifikasi perilakunya dengan cara memberikan instruksi verbal positif terhadap kognisinya.²⁰

Self-instruction menurut Meichenbaum dalam Martin & Pear adalah sebuah teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku.²¹ *Self-instruction* adalah suatu teknik yang membantu konseli terhadap apa yang konselor katakan pada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. *Self-instruction* merupakan teknik kognitif yang paling populer yang paling sering digunakan untuk anak dan telah banyak diaplikasikan dalam lingkup yang luas pada gangguan anak.²²

¹⁹ A Hallen, *Op.Cit*, hlm. 132

²⁰ Ayu Pernama, Efikasi Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Harga Diri dan Kepercayaan Diri Siswa Pengguna Media Sosial, *Tesis pada Universitas Negeri Semarang*, 2018, hlm. 68, diakses pada 8 Februari 2022

²¹ Wikan Putri Larasati, Meningkatkan *Self-Esteem* Melalui *Self-Instruction*, *Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok*, 2012, hlm. 24, diakses pada 7 Februari 2022

²² Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hlm. 74.

Dengan demikian teknik *self-instruction* membantu individu yang mengalami perilaku salah dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Oleh karena itu teknik *self-instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

b. Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Dasar aplikasi teknik ini adalah proses merestruktur sistem kognisi. Menurut Meinchenbaum pernyataan diri akan mempengaruhi tingkah laku seseorang, sebagaimana pernyataan yang dipengaruhi oleh orang lain. Syarat awal intervensi yaitu individu harus mengenali cara mereka berfikir, merasa dan bertindak.²³

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *self-instruction* pada peserta didik yaitu:

1) Metode Non Interaktif

Metode non interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini dengan baik” secara keras kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkan.

²³ Ayu Pernama, *Op.Cit*, hlm. 72

2) Metode Interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

3) Penerapan Modeling, Imitasi dan Eksekusi

Konselor pertama-tama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, setelah peserta didik mampu maka peserta didik diperintahkan untuk mengerjakan sendiri.²⁴

Penelitian ini akan digunakan metode modeling, imitasi dan eksekusi untuk mengurangi stres belajar peserta didik.

c. Prosedur Teknik *Self-Instruction*

Pada dasarnya dalam menggunakan teknik *self- instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Berikut prosedur untuk melakukan teknik *self-instruction*:

- 1) *Cognitive Modeling* yaitu konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self-statement*) yang cocok untuk siswa. Misalkan Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk belajar dengan baik. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya.
- 2) *Overt External Guidance* adalah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan di bawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.
- 3) *Overt Self-Guidance* adalah konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai menampilkan perilaku yang tepat.

²⁴ Triantoro Safaria, *Op.Cit*, hlm. 74

- 4) *Faded Overt Self-Guidance* yaitu konseli ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan pula dalam kesehariannya.
- 5) *Covert Self-Instruction* yaitu konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.²⁵

d. Tahapan Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self-instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum dan Goodman yang menjelaskan bahwa ada tiga tahapan teknik *self-instruction* yang digunakan dalam terapi yakni sebagai berikut :

- 1) Tahapan pertama adalah pemberian informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Pada tahapan ini melibatkan kerjasama dengan konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
- 2) Tahapan kedua adalah melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor melakukan rencana intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor melakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang tidak rasional yang menyebabkan terjadinya masalah. Dengan teknik *self-instruction*, konseli dibantu untuk mengembangkan alternatif perilaku adaptif dengan cara melakukan dialog internal baru (*self statement*) yang lebih adaptif terhadap ungkapan diri negatif.

²⁵Bambang Setiawan dkk, Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Siswa, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, 2019, hlm. 7, tersedia di <https://journal.ilinstitute.com/konseling>, diakses pada 8 Februari 2022

- 3) Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Pada tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.²⁶

3. Stres Belajar

a. Pengertian Stres Belajar

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah. Menurut Goldman stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan:

- 1) Tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas).
- 2) Tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa).

Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya.²⁷

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syaif 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.

²⁶ Ikke Yuliani, *Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja untuk Mereduksi Distress)*, Prosiding Seminar Nasional, 2017, hlm. 106

²⁷ Farida Aryani, *Stres Belajar*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), hlm. 25

b. Gejala Stres Belajar

Menurut Hardjana gejala stres di temukan dalam segala segi diri individu di antaranya fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marrah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.

Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain. Menurut Ng Lai Oon siswa yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain:

- 1) Berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia.
- 2) Tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri.
- 3) Mengalami penurunan prestasi di sekolah.
- 4) Jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak.
- 5) Sering terlihat cemas, gelisah dan gugup.
- 6) Tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau.
- 7) Mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres

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.



belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.²⁸

c. Faktor Penyebab Stres Belajar

Menurut Gadzela dan Baloglu penyebab stres remaja dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal. Stres belajar yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri

2) Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada dibawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut:

²⁸ *Ibid*, hlm. 48

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.

- a) Konflik menjauh-menjauh. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.
- b) Konflik mendekat-mendekat. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat yang sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
- c) Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi saat individu terjerat dalam suatu situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus juga ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian, namun ia juga tidak bisa
- d) menghindari untuk bermain play station (PS) bersama teman-temannya.

3) *Pressure* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri, atau keduanya. Ambisi seseorang bersumber dari dalam, akan tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.

Hak Cipta Diindungi 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.

4) *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang paling hebat di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua. Stres karena paradigma yang salah terhadap dirinya akan membawa dampak yang buruk karena kurangnya pengalaman hidup sehingga apa yang dipandang sebagai ancaman atau bahaya belum tentu merupakan bahaya yang sesungguhnya.

Selain itu, stres yang berkaitan dengan diri sendiri meliputi masalah perubahan fisik pada siswa remaja yang puber, terjadi pengaruh psikologis. Jika dibandingkan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, siswa perempuan lebih rawan mengalami stres diakibatkan masa pubertas. Misalnya tumbuhnya jerawat menimbulkan siswa tidak percaya diri ke sekolah dan dapat menimbulkan stres.²⁹

Stres belajar yang berkaitan dengan faktor eksternal yaitu:

1) Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak

²⁹*Ibid*, hlm. 41

yang bermasalah di kemudian hari. Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres. Menurut Vernor banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anak-anaknya agar memilih sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa.

2) Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.³⁰

d. Dampak Stres Belajar

Menurut Gunarsa salah bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah Kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut. Reaksi-reaksi ini umumnya dialami individu ketika mengalami stres tetapi dengan intensitas yang berbeda-beda. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat

³⁰ *Ibid*, hlm. 45

menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan.

Stres belajar yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan hal sebagai berikut.

1) Menurunnya Daya Tahan Tubuh Siswa

Salah satu contoh menurunnya daya tahan tubuh siswa akibat stres adalah sakit perut yang dialami siswa menjelang ulangan/ujian, bahkan menyebabkan demam. Banyak orang tua yang mengabaikan kondisi tersebut dan menganggapnya hanya alasan semata karena takut ujian. Stres berkepanjangan yang dialami anak tanpa ada solusinya kelak dikemudian hari dapat memicu penyakit-penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung.

2) Mempengaruhi Kesehatan Mental Siswa.

Stres belajar yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta akan mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada siswa seperti depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikosomatik. Masalah psikosomatik adalah masalah pada fisik yang dipicu faktor mental.

Gejala masalah psikosomatik yaitu individu mengeluh sakit fisik dan rasa tidak nyaman pada tubuhnya yang bukan disebabkan penyakit fisik, melainkan akibat stres yang dialaminya. Fobia adalah salah satu dampak psikologis lain dari stres yang berkepanjangan.

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.





Individu yang terus tertekan dalam suatu hal akan mengembangkan rasa takut terhadap hal tersebut, bahkan berlebihan. Seperti fobia terhadap ujian. Jika anak selalu ditekan agar mendapat nilai yang bagus, ia akan mengalami stres belajar dan mengalami masalah pada saat mengikuti ujian, misalnya, tidak konsentrasi dan lupa dengan bahan yang telah dipelajari.³¹

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan stres belajar telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian penulis ialah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muammar Ardian Aprianto (2015) yang berjudul “Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan” yang hasil penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi stres belajar di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yaitu faktor internal dan eksternal dengan metode penanganannya menggunakan teknik konseling dengan terapi tingkah laku. Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada metode penanganannya yaitu verbalisasi diri. Di sini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Bambang Setiawan dkk (2019) dalam Jurnal “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Siswa” yang hasilnya adalah bimbingan kelompok dengan

³¹ *Ibid*, hlm. 56

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.



teknik *self-instruction* secara keseluruhan terbukti efektif untuk meningkatkan *self-regulation siswa* secara signifikan. Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada permasalahannya yaitu mengurangi stres belajar. Dalam penelitian ini peneliti melakukan suatu implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

C. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan penjelasan atas konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian. Dari konsep operasional dirumuskan indikator-indikator. Adapun indikator tersebut adalah:

1. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*
 - a. Pembahasan topik secara bersama yang berkaitan dengan stres belajar dan mengarahkan siswa mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya.
 - b. Konseli dibawa untuk menyadari cara mereka berfikir, merasa dan bertindak.
 - c. Konselor menjelaskan kepada konseli tentang pengertian, tujuan, pentingnya dan cara melakukan teknik *self-instruction*.
 - d. Konselor masuk kedalam tahap pemberian teknik *self-instruction*
 - e. Konselor menjadi model dalam melakukan verbalisasi diri dan memberikan *self-statement* yang cocok untuk siswa
 - f. Konselor mengatakan ungkapan diri yang positif dengan suara yang keras secara berulang.

© 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.



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.

- g. Konselor memberikan instruksi kepada siswa untuk melakukan verbalisasi diri yang sudah dicontohkan dengan suara yang keras..
- h. Konseli melakukan pengulangan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor dan mengarahkannya.
- i. Konseli ditugaskan untuk melatih verbalisasi diri dengan suara yang perlahan secara berulang-ulang.
- j. Konseli akan terbiasa dan mampu menerapkan verbalisasi diri positif serta menampilkan perilaku yang tepat

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empirik dengan data. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0).

Dari hasil kajian teori maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H_a : Terdapat pengurangan stres belajar yang dialami siswa dengan penggunaan teknik *self-instruction* dalam bimbingan kelompok.
- H_0 : Tidak terdapat pengurangan stres belajar yang dialami siswa dengan penggunaan teknik *self-instruction* dalam bimbingan kelompok.



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.

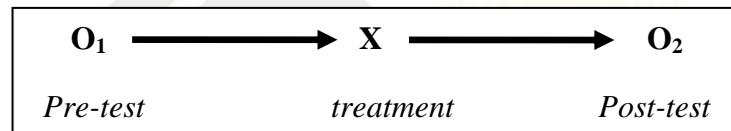
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen design* dengan *the one group pretest-post test design*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh suatu tindakan terhadap suatu variabel.³² Adapun desain penelitian sebagai berikut:

Gambar Rancangan Penelitian



Keterangan:

O₁ : Nilai *Pre-test* (sebelum pemberian layanan)

X : Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction*

O₂ : Nilai *Post-test* (setelah diberi layanan)

B. Lokasi dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Abdurrah Pekanbaru dan mengenai waktu penelitian ini dilaksanakan dari 21 Juni s.d 15 September.

³²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), hlm 123



C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 6 siswa kelas X di SMK Abdurrah Pekanbaru. Sedangkan objek penelitian ini adalah implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas. Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulannya.³³ Populasi kelas X adalah berjumlah 30 orang.

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non probability sampling*, dengan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* adalah sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan pendidikan.³⁴

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Pengamatan langsung yang dimaksudkan disini dapat berupa kegiatan melihat, mendengarkan atau kegiatan dengan alat indera lainnya.

³³ *Ibid*, hlm.75

³⁴ Hardani dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020) hlm. 357



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.

Observasi dilaksanakan untuk melihat proses penerapan teknik *self-instruction* yang dilakukan siswa pertahap secara langsung yang di mulai dari tahap *cognitive modeling, overt external guidance, overt self-guidance, faded overt self-guidance, dan covert self-instruction.*

2. Angket (Pre-Test dan Post-Test)

Dalam penelitian ini pemberian *pre-test* dan *post test* sangat diperlukan sebagai perbandingan guna melihat keberhasilan dalam proses mengurangi stres belajar.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, traskip, buku dan sebagainya. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data tertulis dari SMK Abdurrah Pekanbaru, sehingga peneliti bisa mendapatkan data-data yang diinginkan. Adapun data yang diharapkan peneliti meliputi: sejarah berdirinya sekolah, sarana dan fasilitas sekolah, keadaan jumlah guru dan lain sebagainya.

F. Prosedur Penelitian

Tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi stres belajar adalah sebagai berikut:

**Tabel III.1
Prosedur Penelitian**

Siklus	Keterangan
I	Pemilihan subjek penelitian yaitu kelas X sebanyak 6 orang siswa dan pemberian test awal (<i>pre-test</i>) guna mengetahui tingkat stres belajar yang dialami siswa sebelum diberikan layanan.



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.

Siklus	Keterangan
II	<p>a. Tahap Pembentukan Kelompok</p> <p>Merupakan tahap awal bimbingan kelompok. Dalam tahap ini perkenalan sesama anggota kelompok, selanjutnya membuat kesepakatan waktu pelaksanaan layanan dan mempelajari fungsi dan tujuan kelompok.</p> <p>b. Tahap Peralihan</p> <p>Pada tahap peralihan ini merupakan tahap sebagai jembatan antara tahap pembentukan dan kegiatan. Anggota harus memiliki rasa saling percaya untuk lanjut ketahap berikutnya.</p> <p>c. Tahap Kegiatan</p> <p>Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan dan menjelaskan pentingnya topik tersebut serta dibahas secara bersama-sama. Selanjutnya pemimpin kelompok melakukan <i>assessment</i> diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah dan mengarahkan anggota kelompok pada masalah yang dihadapi dengan mengidentifikasi inti keyakinan negatif sehingga menyebabkan tingkah laku bermasalah dan menyebabkan stres belajar.</p> <p>Dalam implementasi layanan peneliti mengajarkan peserta didik mengenali teknik <i>self-instruction</i>. Cara yang baik dalam mengajarkan teknik <i>self-instruction</i> pada langkah ini, peneliti dapat membawa peserta didik pada pikiran yang positif bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran negatif. Cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran negatif tersebut dan menggantikannya dengan pikiran positif. langkah-langkah penerapannya yaitu:</p>

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.

Siklus	Keterangan
	<p>1) Langkah awal instruksi, pemimpin kelompok melakukan instruksi diri dengan suara yang keras secara berulang.</p> <p>2) Anggota kelompok melakukan pengulangan instruksi diri seperti yang dicontohkan oleh pemimpin kelompok, menginstruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan setiap anggota kelompok dalam mempraktekkannya.</p> <p>3) Anggota kelompok melatih instruksi diri yang diberikan pemimpin kelompok secara berulang-ulang.</p> <p>4) Anggota kelompok ditugaskan untuk melakukan instruksi diri dengan suara perlahan.</p> <p>5) Anggota kelompok terbiasa dengan melakukan instruksi diri dengan tepat seperti berbicara dalam hati dan menerapkannya</p> <p>d. Tahap Pengakhiran</p> <p>Pemimpin kelompok menginformasikan kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya.</p>
III	<p>Dalam kegiatan ini peneliti memberikan <i>post-test</i> kepada peserta didik yang telah diberikan <i>treatment</i>. Selanjutnya membandingkan perbedaan <i>pre-test</i> dengan <i>post-test</i> tersebut untuk menentukan apakah pemberian layanan tersebut dapat mengurangi stres belajar siswa</p>

G. Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah melalui beberapa teknik yaitu menggunakan teknik statistik non-parametrik Wilcoxon. Dibantu



menggunakan bantuan perangkat komputer melalui *Statistical Program Society Science (SPSS) versi 16.0 for windows*.

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 30 item pernyataan. Dengan demikian skor terkecil yang diperoleh adalah 30, sedangkan skor terbesar adalah 150 dan kategorisasi 5. Berdasarkan skor ideal pada variabel tersebut maka:

$$\text{Interval} = \frac{150-30}{5} = 24$$

Berdasarkan rumus untuk menentukan tingkat stres belajar siswa yaitu dapat dihasilkan sebagai berikut:

Tabel III.2
Kategori Tingkat Stres Belajar Siswa

No	Skor Data	Kategori
1	130 - 150	Sangat Tinggi
2	105 - 129	Tinggi
3	80 - 104	Sedang
4	55 - 79	Rendah
5	30 - 54	Sangat Rendah

(Sumber Data: Hasil Perhitungan Interval Data)

H. Keabsahan Data

1. Uji Validitas Instrumen

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reliabilitas. validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Rumus yang digunakan dalam mencari validitas instrumen dengan *Pearson Product Moment* 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.

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

Keterangan:

r_{xy} = Validitas instrumen

N = Jumlah subjek

$\sum X$ = Skor butir item

$\sum Y$ = Skor total

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara X dan Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat Y

Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat 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. Menurut Agus Irianto, bahwa item instrumen dinyatakan valid apabila memiliki tingkat korelasi ≥ 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.³⁵ Uji validitas dilakukan pada 30 orang responden. Untuk menentukan r tabel digunakan rumus $df = N-2$ dengan nilai signifikan 5%. Sehingga r tabel sebesar 0,361.

³⁵ Raja Rahima & Fitra Herlinda, *Instrumen BK 1 Teknik Non Tes Teori dan Praktek*, (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2017), hlm. 88

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Azwar konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dilakukan secara berulang-ulang atau tingkat konsistensi sebuah insrumen. Instrumen penelitian dianggap dapat diandalkan bila memberikan hasil yang konsisten untuk pengukuran yang sama. Sebaliknya instrumen tidak bisa diandalkan bila pengukuran yang berulang itu memberikan hasil yang berbeda-beda. Apabila nilai $\alpha \geq 0,80$ maka instrumen dapat dinyatakan reliabel.³⁶ Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha cronbach* dengan bantuan SPSS (*Statistica program society science*) 16.0 for windows.

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.

³⁶ *Ibid*, hlm. 96



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.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMK Abdurrab Pekanbaru dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres belajar siswa sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor akhir keseluruhan 105,5.
2. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* tingkat stres belajar siswa mengalami pengurangan yaitu rata-rata skor akhir keseluruhan 79,3 berada pada kategori rendah.
3. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* terlaksana sesuai tahap kegiatan dengan baik dan lancar. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat mengurangi stres belajar siswa di SMK Abdurrab Pekanbaru. Hal ini diperoleh dari hasil uji analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh angka *probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,027 < 0,05$ sehingga H_a diterima yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dapat mengurangi stres belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, penulis memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut:

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
1. Siswa yang mengalami masalah terhadap kecemasan yang menimbulkan gejala stres hendaknya curhat dan konsultasi dengan guru BK agar dibantu pemecahan masalah yang dialaminya.
 2. Guru BK bisa menerapkan teknik *self instruction* sebagai salah satu layanan untuk membantu siswa dalam mengarahkan solusi permasalahannya.
 3. Guru mata pelajaran agar membantu dalam pengawasan dan perhatian kepada siswa.
 4. Penelitian, selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian tentang penerapan teknik *self instruction* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres siswa

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

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hallen, 2005, *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Quantum Teaching.
- Aliyatin Nuriyah dan Indri, 2017, Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Penderita Primary Insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba, *Prosiding Psikologi*, Vol.3, No.2, hlm.463
- Ayu Pernama, 2018, Efikasi Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Harga Diri dan Kepercayaan Diri Siswa Pengguna Media Sosial, *Tesis pada Universitas Negeri Semarang*, hlm.68
- Bambang Setiawan dkk, 2019, Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Siswa, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, hlm.7
- Chosiyah dkk, 2001, *Layanan Bimbingan Kelompok*, Solo: FKIP BK UNS, percetakan 35.
- Darsyam Wiradi dan Alfi Purnamasari, 2021, Teknik *Self Instruction* untuk Menurunkan Stres pada Remaja di Wilayah Puskesmas Gondomanan, *Psyche 165 Journal*, Vol. 14, No. 3, hlm. 288
- Dewa Ketut Sukardi, 2002, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, 2008, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Farida Aryani, 2016, *Stres Belajar*, Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Fenti Hikmawati, 2012, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hardani dkk, 2020, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Ikke Yuliani, 2017, *Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress)*, Prosiding Seminar Nasional.



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.

- Isna Muftiana, 2016, Penerapan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat pada Siswa Kelas VIII SMPN 40 Surabaya, *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, Vol. 6, No. 3, hlm.4
- Istiana & Lutfi, 2016, Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, hlm.4
- Kasa Fiorentika dkk, 2016, Keefektifan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol.1, No.3, hlm.105
- Mufadhal Barseli dkk, 2017, Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.5, No.3, hlm.144
- Nurdin Usman, 2002, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, Bandung: CV Sinar Baru.
- Nurdjana Alamri, 2015, Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah, *Jurnal Konseling Gusjijang*, Vol.1, No.1, hlm.2
- Nurul Fatchur, 2014, Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban, *Jurnal BK*, Vol.4, No.3, hlm.2
- Prayitno dan Erman Amti, 2013, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Raja Rahima & Fitra Herlinda, 2017, *Instrumen BK 1 Teknik Non Tes Teori dan Praktek*, Pekanbaru: Cahaya Firdaus.
- Rihanti dkk, 2016, Keefektifan Teknik *Self-Instruction* dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2013 FKIP ULM Banjarmasin, *Jurnal Konseling Gusjijang*, Vol.2, No.2, hlm.4
- Sisca dan Itsar, 2016, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Bandung: Mujahid Press.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

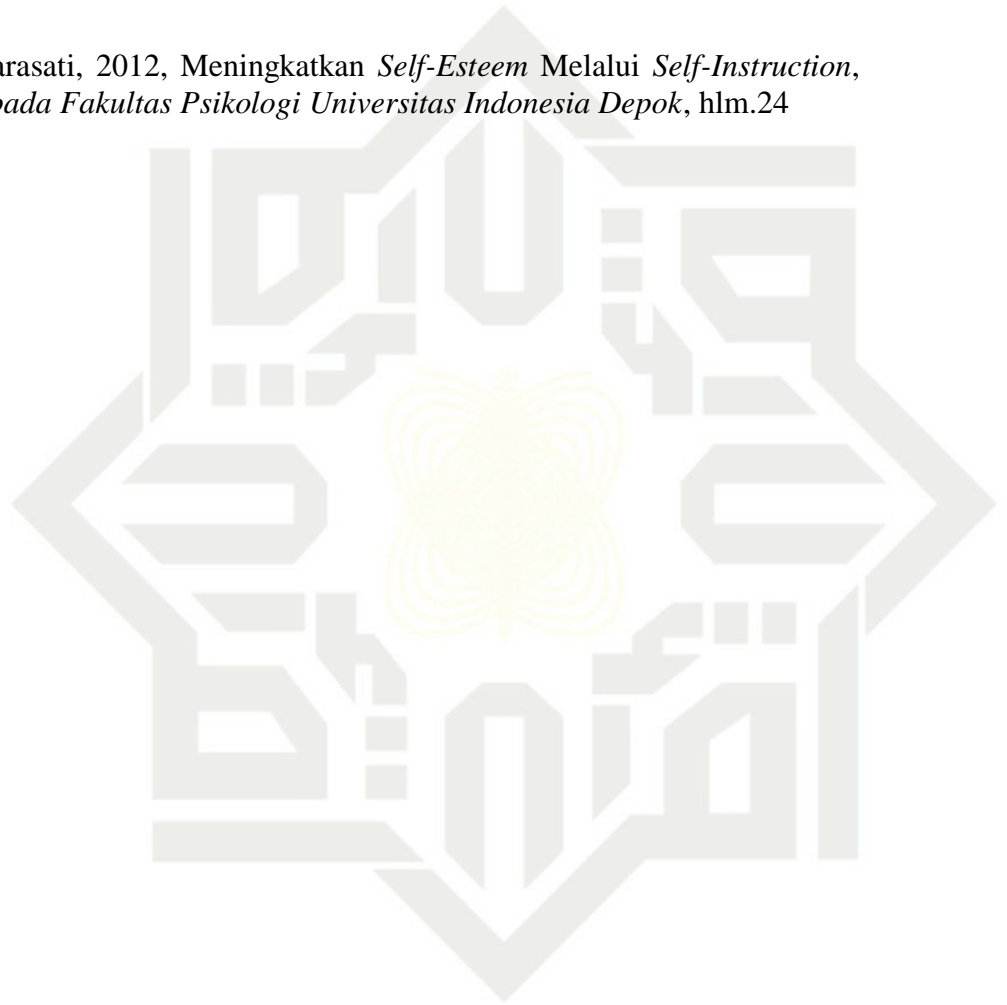
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

Suhertina, 2014, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Pekanbaru: CV Mutiara Pesisir Sumatra.

Titek Romlah, 2001, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang.

Triantoro Safaria, 2004, *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wikan Putri Larasati, 2012, *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Self-Instruction, Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok*, hlm.24



UIN SUSKA RIAU

Lampiran 1

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

No. Item	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
1	0,755	0.361	Valid
2	0,549	0.361	Valid
3	0,659	0.361	Valid
4	0,610	0.361	Valid
5	0,411	0.361	Valid
6	0,629	0.361	Valid
7	0,666	0.361	Valid
8	0,709	0.361	Valid
9	0,518	0.361	Valid
10	0,710	0.361	Valid
11	0,629	0.361	Valid
12	0,572	0.361	Valid
13	0,624	0.361	Valid
14	0,520	0.361	Valid
15	0,481	0.361	Valid
16	0,152	0.361	Tidak Valid
17	0,200	0.361	Tidak Valid
18	0,364	0.361	Valid
19	0,608	0.361	Valid
20	0,569	0.361	Valid
21	0,575	0.361	Valid
22	0,644	0.361	Valid
23	0,145	0.361	Tidak Valid
24	0,585	0.361	Valid
25	0,366	0.361	Valid
26	0,457	0.361	Valid
27	0,490	0.361	Valid
28	0,466	0.361	Valid
29	0,625	0.361	Valid
30	0,704	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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	30

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.

Lampiran 2

Hasil Pre-Test

No	Nama Siswa/inisial	Fisik										Perilaku								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	AN	4	2	3	4	5	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	4	5	4	5
2	AA	5	3	1	5	5	5	4	5	3	4	3	3	4	5	5	3	5	4	5
3	FR	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	5	4	4
4	KN	3	3	2	4	4	3	5	4	4	2	3	3	3	3	4	3	5	3	3
5	M	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	5	5	5	5
6	NF	4	3	2	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5
Jumlah		23	18	14	24	25	20	22	25	19	16	15	18	19	21	20	21	29	24	27
Rata-rata		3,8	3	2,3	4	4,2	3,3	3,7	4,2	3,2	2,7	2,5	3	3,1	3,5	3,3	3,5	4,8	4	4,5

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
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

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
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

No	Nama Siswa/inisial	Emosional											Total	Keterangan
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	AN	5	5	4	3	2	5	3	3	3	2	4	105	Tinggi
2	AA	4	5	4	4	2	3	4	2	4	4	3	116	Tinggi
3	FR	5	5	5	4	2	3	5	3	4	1	3	107	Tinggi
4	KN	5	5	3	4	2	3	3	3	3	2	3	100	Sedang
5	M	4	4	5	3	3	4	4	1	4	3	3	100	Sedang
6	NF	5	5	3	3	3	4	5	3	4	3	3	105	Tinggi
	Jumlah	28	29	24	21	14	22	24	15	22	15	19	633	
	Rata-rata	4,7	4,8	4	3,5	2,3	3,7	4	2,5	3,7	2,5	3,2	105,5	Tinggi

Lampiran 3

Hasil Post-Test

No	Nama Siswa/inisial	Fisik										Perilaku								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	AN	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	4
2	AA	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	5	4	4
3	FR	3	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3
4	KN	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
5	M	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3
6	NF	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3
Jumlah		18	14	12	17	16	14	14	18	16	13	12	14	16	15	14	15	21	16	20
Rata-rata		3	2,3	2	2,8	2,7	2,3	2,3	3	2,7	2,2	2	2,3	2,7	2,5	2,3	2,5	3,5	2,7	3,3

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
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

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
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

No	Nama Siswa/inisial	Emosional											Total	Keterangan
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	AN	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	76	Rendah
2	AA	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	89	Sedang
3	FR	3	5	4	3	2	2	2	3	2	1	3	82	Sedang
4	KN	4	5	3	2	2	2	3	2	3	2	2	76	Rendah
5	M	3	4	4	3	3	3	2	1	2	2	3	75	Rendah
6	NF	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	78	Rendah
	Jumlah	20	26	21	15	13	13	15	14	15	12	17	476	
	Rata-rata	3,3	4,3	3,5	2,5	2,2	2,2	2,5	2,3	2,5	2	2,8	79,3	Rendah

Lampiran 4

Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test – Pre Test Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^b

	Post Test - Pre Test
Z	-2.214 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

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

Keterangan :

1. Negative Ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*post-test*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pre-test*). Hal ini menunjukkan terdapat pengurangan stres belajar dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Disini terdapat 6 siswa mengalami penurunan stres belajar dengan Mean Ranks atau rata-rata adalah 3,50 dan Sum of Ranks adalah 21,00.
2. Positive Ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*post-test*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pre-test*). Hasil yang diperoleh adalah 0 baik Mean Ranks ataupun Sum of Ranks dan tidak ada peningkatan dalam stres belajar pada siswa.
3. Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest, disini nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan output “test statistics”. Dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon sebagai berikut:

1. Jika nilai Asymp.Sig. (2-Tailed) lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima
2. Sebaliknya, jika nilai Asymp.Sig. (2-Tailed) lebih besar dari $> 0,05$, maka H_a ditolak.

Berdasarkan output “Test Statistics” di atas, diketahui Asmp.Sig. (2-Tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a diterima”.



Lampiran 5

Kisi-Kisi Tes (*Pre-test* dan *Post-test*)

No	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
1	Fisik	Sakit Kepala	1,2	10
		Berkeringat secara berlebihan	3	
		Tidur Tidak Teratur	4,5	
		Perubahan Pola Makan	6,7	
		Kelelahan Fisik	8,9	
		Otot Tegang	10	
2	Perilaku	Sulit Konsentrasi	11,12	9
		Daya ingat menurun	13,14,15	
		Melamun secara berlebihan	16,17	
		Rendahnya motivasi	18,19	
3	Emosional	Kecemasan yang berlebihan	20	11
		Sering Gelisah	21,22,23	
		Mudah marah	24,25	
		Mood yang berubah	26,27,28	
		Mudah panik akan suatu hal	29,30	
Total				30

- 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.



Lampiran 6

SOAL TES

Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrab Pekanbaru

A. Pengantar

Soal *test* ini bertujuan untuk mengumpulkan dan memperoleh data-data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi. Demi tercapainya tujuan tersebut maka responden diminta untuk mengisi jawaban pada angket ini dengan keadaan sebenarnya dan akan dirahasiakan.

B. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal Pengisian :

C. Petunjuk Pengerjaan

Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian berikan respon dengan cara memberi tanda ceklis (√) pada salah satu pilihan respon yang paling sesuai dengan keadaan Kamu. Dengan pilihan sebagai berikut :

- SS : Sangat Sering
- S : Sering
- KK : Kadang-kadang
- J : Jarang
- TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	KK	J	TP
1	Saya merasa sakit kepala jika tugas yang diberikan banyak					
2	Saya merasa kepala saya pusing saat belajar terlalu lama					

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

3	Keringat saya bercucuran ketika diminta untuk menjawab soal-soal					
4	Saya sulit tidur karena memikirkan tugas yang menumpuk					
5	Saya mengalami kesulitan tidur saat terlalu lama belajar di malam hari					
6	Selera makan saya menurun setiap kali saya lelah terlalu lama belajar					
7	Pola makan saya tidak teratur karena banyaknya tugas yang diberikan					
8	Saya merasa lelah karena terlalu banyak materi yang dipelajari					
9	Tugas sekolah membuat saya lelah					
10	Saya merasa otot leher tegang jika belajar terlalu lama					
11	Saya merasa sulit memahami penjelasan yang diberikan guru saat pembelajaran					
12	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar					
13	Saya sulit dalam mengingat materi yang sudah pernah disampaikan guru					
14	Saya sering lupa dengan materi ketika saya panik ujian/ulangan					
15	Saya mudah lupa terkait materi yang sudah dipelajari					
16	Saya sering melamun didalam kelas saat belajar					
17	Saya sering melamun memikirkan masa depan saya					
18	saya tidak yakin dengan hasil pekerjaan saya					
19	Tugas yang diberikan dalam waktu					



Hak Cipta Diindungi 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.

20	bersamaan sangat menyulitkan saya					
21	Saya mudah cemas dengan nilai saya					
22	Saya takut mengecewakan orang tua ketika nilai ujian/ulangan saya kurang memuaskan					
23	Saya gelisah karena tuntutan orang tua yang mengharuskan saya mendapat ranking					
24	Saya mudah gelisah saat ujian/ulangan meskipun saya belajar					
25	Saya memarahi orang disekitar saya ketika mengalami kesulitan dalam belajar					
26	Saya merasa kesal dengan orang sekitar ketika saya lelah belajar					
27	Mood saya mudah berubah jika terlalu lama belajar					
28	Saya mudah putus asa dan menangis jika tidak dapat nilai yang diinginkan					
29	Saya sulit mengendalikan perasaan saya					
30	Saya mudah panik saat diberikan tugas					
	Saya merasa panik ketika ditanya guru terkait materi pembelajaran					



Lampiran 7

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

A	Topik/Tema Layanan	:	Mengenal Stres Belajar dan Gejalanya
B	Bidang Layanan	:	Bimbingan Pribadi
C	Jenis Layanan	:	Layanan Bimbingan Kelompok
D	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	:	Peserta didik/konseli mampu memahami kategori gejala stres
F	Tujuan Khusus	:	1. Peserta didik/konseli dapat mengetahui stres belajar dan gejalanya. 2. Peserta didik/konseli dapat mengenali gejala stres yang dialami. 3. Peserta didik/konseli dapat langkah-langkah dalam menginstruksi diri secara positif agar rasional.
G	Metode	:	Teknik <i>Self-Instruction</i>
H	Tanggal Pertemuan	:	19 Juli 2022 & 26 Juli 2022
I	Kelas	:	X
J	Jumlah Anggota	:	6 anggota
K	Waktu Pertemuan	:	2 kali pertemuan x40
L	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruang Kelas
M	Langkah Kegiatan		
	Pendahuluan	:	1. Pemimpin kelompok mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a dan dilanjutkan perkenalan awal. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 3. Pemimpin kelompok menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok 4. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan 5. Pemimpin kelompok menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen 6. Pemimpin kelompok menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok
	Kegiatan Inti	:	1. Pemimpin kelompok menyampaikan topik

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.

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.

	<p>bimbingan kelompok yaitu Mengenali Stres Belajar.</p> <p>2. Pemimpin kelompok menyampaikan garis besar materi dan mengajak curah pendapat bersama anggota kelompok terkait topik.</p> <p>3. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan perasaan/gejala stres yang dialaminya.</p> <p>4. Menerapkan model <i>Self-Instruction</i> (tahapan kegiatan dalam lampiran)</p>
Penutup	<p>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dan merencanakan kegiatan lanjutan 2. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

A	Topik/Tema Layanan	:	Faktor Penyebab Stres Belajar
B	Bidang Layanan	:	Bimbingan Pribadi
C	Jenis Layanan	:	Layanan Bimbingan Kelompok
D	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	:	Peserta didik/konseli mampu memahami faktor penyebab stres
F	Tujuan Khusus	:	1.Peserta didik/konseli dapat mengetahui faktor penyebab stres 2.Peserta didik/konseli dapat mengenali faktor penyebab stres yang dialami. 3.Peserta didik/konseli dapat langkah-langkah dalam menginstruksi diri secara positif agar rasional
G	Metode	:	Teknik <i>Self-Instruction</i>
H	Tanggal Pertemuan	:	16 Agustus 2022 & 23 Agustus 2022
I	Kelas	:	X
J	Jumlah Anggota	:	6 anggota
K	Waktu Pertemuan	:	2x40
L	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruang Kelas
M	Langkah Kegiatan		
	Pendahuluan	:	1. Pemimpin kelompok mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a. 2. Pemimpin kelompok melakukan tanya jawab terkait hasil treatment sebelumnya apakah bisa diterapkan atau tidak. 3.Pemimpin kelompok menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan memberikan kata motivasi pada siswa
	Kegiatan Inti	:	1. Pemimpin kelompok menyampaikan topik bimbingan kelompok yaitu Faktor Penyebab Stres Belajar. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan garis besar materi dan mengajak curah pendapat bersama anggota kelompok terkait topik. 3. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan

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

		pada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan perasaan/ faktor penyebab stres yang dialaminya.
		4. Menerapkan model <i>Self-Instruction</i> (tahapan kegiatan dalam lampiran)
Penutup	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dan merencanakan kegiatan lanjutan 2. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.





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.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

A	Topik/Tema Layanan	:	Tahapan Stres Belajar dan Dampak yang Muncul
B	Bidang Layanan	:	Bimbingan Pribadi
C	Jenis Layanan	:	Layanan Bimbingan Kelompok
D	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	:	Peserta didik/konseli mampu memahami tahapan stres belajar dan dampak yang muncul
F	Tujuan Khusus	:	1. Peserta didik/konseli dapat mengetahui tahapan stres belajar dan dampak yang muncul 2. Peserta didik/konseli dapat mengkatogorikan tahapan stres belajar yang dialami. 3. Peserta didik/konseli dapat langkah-langkah dalam menginstruksi diri secara positif agar rasional
G	Metode	:	Teknik <i>Self-Instruction</i>
H	Tanggal Pertemuan	:	6 September 2022 & 13 September 2022
I	Kelas	:	X
J	Jumlah Anggota	:	6 anggota
K	Waktu Pertemuan	:	2x40
L	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruang Kelas
M	Langkah Kegiatan		
	Pendahuluan	:	1. Pemimpin kelompok mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a. 2. Pemimpin kelompok melakukan tanya jawab terkait hasil treatment sebelumnya apakah bisa diterapkan atau tidak. 3. Pemimpin kelompok menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan memberikan kata motivasi pada siswa
	Kegiatan Inti	:	1. Pemimpin kelompok menyampaikan topik bimbingan kelompok yaitu Tahapan Stres Belajar dan Dampak yang Muncul 2. Pemimpin kelompok menyampaikan garis besar materi dan mengajak curah pendapat bersama anggota kelompok terkait topik. 3. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan

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.

		pada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan perasaan/pikiran yang berkaitan dengan tahapan stres yang dialaminya.
		4. Menerapkan model <i>Self-Instruction</i> (tahapan kegiatan dalam lampiran)
Penutup	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dan merencanakan kegiatan lanjutan 2. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.





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 TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعاليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No 155 Km 18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO BOX 1004 Telp (0761) 561647
Fax (0761) 561647 Web www.rik.uinsuska.ac.id E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor Un 04.F II.4/PP.00.9-1026/2022
Sifat Biasa
Lamp. -
Hal -

Pekanbaru, 27 Januari 2022

Mohon Izin Melakukan PraRiset

Kepada
Yth. Kepala Sekolah
SMK Abdurrah Pekanbaru
di
Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

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

Nama : NURSIDA YANTI
NIM : 11810323271
Semester/Tahun : VII (Tujuh) / 2022
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 terima kasih.

Dekan
Wakil Dekan III
Dr. Amirah Diniaty, M.Pd. Kons.
NIP. 19751115 200312 2 001





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.



**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK ABDURRAB PEKANBARU
PROGRAM KEAHLIAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK & FARMASI**

NSS : 61.209.60.11.001 NIS : 610010 NPSN : 10404457 Akreditasi : A
Alamat : Jl. Delima No. 149 Pekanbaru 28296 Riau, Telepon : (0761) 670 5594

"Menjadikan Tenaga Analis Kesehatan Profesional yang Berakhlak Mulia"

Pekanbaru, 22 Maret 2022

Nomor : 655/SMK/YAR/B/III/2022
Perihal : Surat Balasan Izin Melakukan PraRiset

Kepada Yth.
Ketua Program Studi Manajemen Pendidikan Islam
UIN Suska Riau
Di
Pekanbaru

Membalas surat saudara Un.04/F.II.4/PP.00.9/1026/2022 tanggal 27 Januari 2022 perihal seperti tersebut pada pokok surat tersebut, yang merencanakan akan mengadakan penelitian di SMK Abdurrab Pekanbaru.

Nama : Nursida Yanti
NIM : 11810323271
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Dengan ini kami beritahukan kepada saudara bahwa kami dapat menerima dan memberi izin kepada mahasiswa/i bersangkutan untuk melakukan penelitian demi keperluan riset tersebut.

Demikianlah Surat Balasan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala SMK Abdurrab Pekanbaru



Siregar, S.Pd, M.Si



UIN SUSKA RIAU

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 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/PP.00.9/6561/2022
Sifat : Biasa
Lamp. : 1 (Satu) Proposal
Hal : **Mohon Izin Melakukan Riset**

Pekanbaru, 31 Mei 2022 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 : NURSIDA YANTI
NIM : 11810323271
Semester/Tahun : VIII (Delapan)/ 2022
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru
Lokasi Penelitian : SMK Abdurrah Pekanbaru
Waktu Penelitian : 3 Bulan (31 Mei 2022 s.d 31 Agustus 2022)

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. Kadar, M.Ag.
NIP.19650521 199402 1 001

Tembusan :
Rektor 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.



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.



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 Tepe. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 P E K A N B A R U
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503DPMPTSP/NON IZIN-RISET/47952
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.00.9/6561/2022 Tanggal 31 Mei 2022, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

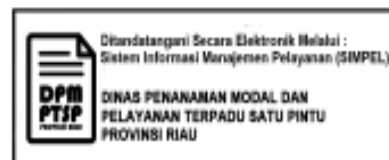
- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : NURSIDA YANTI |
| 2. NIM / KTP | : 118103232710 |
| 3. Program Studi | : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI STRS BELAJAR SISWA DI SMK ABDURRAB PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : SMK ABDURRAB 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 seperutnya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 2 Juni 2022





PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN

JALAN CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 22552/21553
PEKANBARU

Pekanbaru, 03 JUN 2022

Nomor : 800/Disdik/1.3/2022/ 7847
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Izin Riset / Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SMK Abdurrab Pekanbaru

di-
Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/47952 Tanggal 2 Juni 2022 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : NURSIDA YANTI
NIM/KTP : 118103232710
Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
Jenjang : S1
Alamat : PEKANBARU
Judul Penelitian : IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI STRS BELAJAR SISWA DI SMK ABDURRAB PEKANBARU

Lokasi Penelitian : SMK ABDURRAB PEKANBARU

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI RIAU
SEKRETARIS


* TATILINDAWATI, SH, M.Si
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 19660717 198603 2 002

Tembusan:
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan 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.



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 TARBIYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعاليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km. 18 Tandan Pelanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561947
 Fax. (0761) 561947 Web www.fk.uinsuska.ac.id, E-mail: efak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor: Un.04/F.II.4/PP.00.9/12805/2021

Pekanbaru, 21 September 2021

Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Hal : *Pembimbing Skripsi*

Kepada
 Yth. Dr. Tohirin, M.Pd.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : NURSIDA YANTI
 NIM : 11810323271
 Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam
 Judul : Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan Teknik self-
 instruction untuk mengurangi stres belajar siswa di SMK Abdurab
 Pekanbaru
 Waktu : 6 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam Redaksi dan teknik penulisan skripsi, sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terimakasih.

Wassalam
 an. Dekan
 Wakil Dekan I



Dr. Zarkasih, M.Ag.
 NIP. 197210171997031004



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 والتعلم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

J. H. R. Soebrantas No. 155 Km. 10 Tampan Pekanbaru Riau 20293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
 Fax. (0761) 561647 Web. www.fk.uinsuska.ac.id, E-mail: aftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/6614/2022 Pekanbaru, 02 Juni 2022
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Hal : *Pembimbing Skripsi (Perpanjangan)*

Kepada
 Yth. Dr. Tohirin, M.Pd.


Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : NURSIDA YANTI
 NIM : 11810323271
 Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam
 Judul : Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-instruction untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru
 Waktu : 3 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam dan dengan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

Wassalam
 an Dekan
 Wakil Dekan I

 Dr. Zarkasik, M.Ag.
 NIP. 19721017 199703 1 004



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
 RIAU

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Subrantas Km. 15, Pekanbaru, 28293

Telp : (0761)562223. Email: humas@uin-suska.ac.id

KARTU KONTROL BIMBINGAN PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Nursida Yanti
 NIM : 11810323271
 Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling
 Dosen Pembimbing : **Dr. Tohirin, M.Pd.**
 Judul : Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK ABDURRAE Pekanbaru

No	Tanggal	Pokok Pembahasan	Paraf Pembimbing
1.	1-3-2022	foot notes, Teknik Penulisan, Defenisi operasional, Penentuan Kesakitan, Plate, Referensi	<i>[Signature]</i>
2.	7-3-22	teknik dan format Penulisan	<i>[Signature]</i>
3.		See	<i>[Signature]</i>
4.			
5.			

Mengetahui

Dosen Pembimbing,

[Signature]
Dr. Tohirin, M.Pd.

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.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Subrantas Km. 15, Pekanbaru, 28293

Telp : (0761)562223. Email: humas@uin-suska.ac.id

KARTU KONTROL BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nursida Yanti

NIM : 11810323271

Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling

Dosen Pembimbing : **Dr. Tohirin, M.Pd.**

Judul : Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru

No	Tanggal	Pokok Pembahasan	Paraf Pembimbing
1.	14-6-2022	Instrumen Penelitian	
2.	5-7-2022	Ace Penelitian ke lap.	
3.	26-9-22	Abstrak, Teknik Penulisan, Penyajian data. (Tabel) Pembahasan.	
4.		Kesimpulan. Hasil	
5.	26-9-2022	- Teknik Penulisan - Daftar Pustaka	

6 27-9-2022

Ace

Mengetahui

Dosen Pembimbing,

Dr. Tohirin, M.Pd.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. 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.

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

DOKUMENTASI



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





RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nursida Yanti, lahir di Pekanbaru pada 21 September 1999. Penulis merupakan anak terakhir dari empat bersaudara dari pasangan ayahanda Maripi dan ibunda Rosnidar. Pada tahun 2006-2012 penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 17 Pekanbaru. Setelah melewati pendidikan dasar penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Pekanbaru lulus ditahun 2015. Setelah itu penulis melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru dan lulus pada tahun 2018. Kemudian penulis melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi mengambil Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dengan Konsentrasi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri 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.