

**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.

**EFEKTIVITAS *IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE* DALAM  
MEREDUKSI STRES PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA**



UIN SUSKA RIAU

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Sosial (S. Sos) Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

**NUR AZIZAH**  
NIM : 12040227393

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

UIN SUSKA RIAU

2024



**PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa

efektifitas ini:

: Nur Azizah  
: 12040227393  
: Efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

**Hari : Kamis**  
**Tanggal : 07 Maret 2024**

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos. pada Strata I (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



**Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd, M.A**  
NIP.19811118 200901 1 006

**Tim Penguji**

**Ketua/ Penguji I,**

**Dr. H. Arwan, M. Ag**  
NIP. 19660225 199303 1 002

**Penguji III,**

**Des. H. Suhaimi, M. Ag**  
NIP. 19620403 199703 1 002

**Sekretaris/ Penguji II,**

**Rosmita, M. Ag**  
NIP. 19741113 200501 2 005

**Penguji IV,**

**M. Fahli Zatrachadi, M. Pd**  
NIP. 19870421 201903 1 008

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

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya

terhadap penulis skripsi saudara:

: Nur Azizah

: 12040227393

: EFEKTIVITAS *IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE* (IPLT)  
DALAM MEREDUKSI STRES PENYELESAIAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk  
dimunafasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk  
diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam  
Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima  
kasih.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

M. Ulamri, S.Ag., M.A  
NIP. 197407022008011009

Pekanbaru, 28 02 2024  
Pembimbing,

M. Fahli Zatrachadi, M.Pd  
NIP. 198604212019031008

UIN SUSKA RIAU

- 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



Nomor : Nota Dinas  
 Lampiran : 4 (eksemplar)  
 Pengajuan Ujian Skripsi an. **Nur Azizah**

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

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengacukan sumber:  
 a. Pengutipan 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.

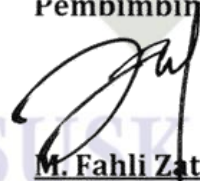
Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

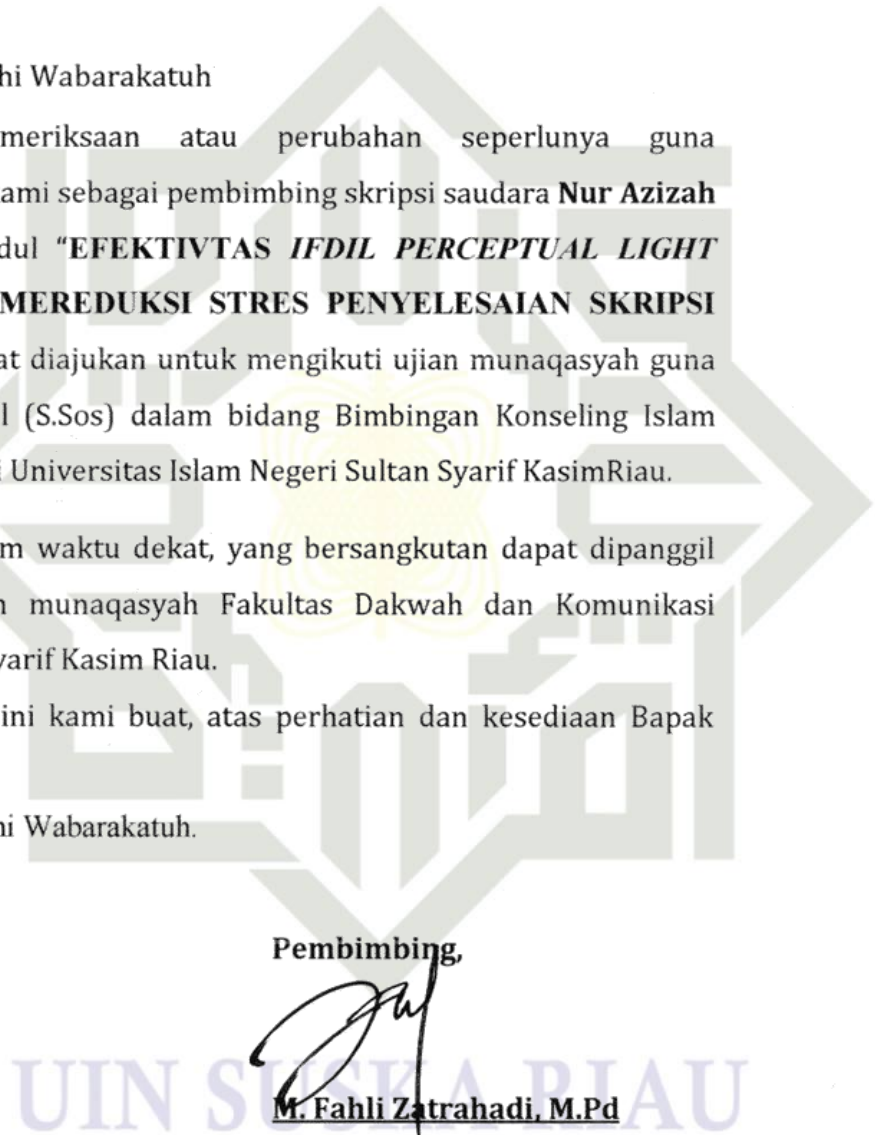
Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna sempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **Nur Azizah NIM. 12040227393** dengan judul "**EFEKTIVITAS IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE (IPLT) DALAM MEREDUKSI STRES PENYELESAIAN SKRIPSI MAHASISWA**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak ucapkan terima kasih,

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing,  
  
**M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
 NIP. 198604212019031008





**PERNYATAAN ORISINALITAS**

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Nama : Nur Azizah  
 NIM : 12040227393

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **EFAKTIVITAS IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE DALAM MEREDUKSI STRES PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 28 Februari 2024  
 Yang Membuat Pernyataan,



Nur Azizah  
 NIM. 12040227393

- 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.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis yang telah berkorban dan berjuang untuk biaya pendidikan penulis sejak sekolah dasar hingga sekarang ini penulis bisa menduduki bangku perkuliahan. Skripsi ini penulis persembahkan juga untuk abang, kakak, dan adik yang senantiasa membantu mendoakan dan memberi semangat. Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk seluruh keluarga yang telah membantu mensupport mendoakan penulis selama penulis melakukan proses pendidikan ini. Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada seluruh teman dan rekan penulis yang telah ikut serta dalam memberi semangat baik secara ide dan pikiran maupun tenaga. Karena berkat dorongan mereka penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

### 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.

**MOTTO**

إِنَّمَا مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

“Maka Sesungguhnya Bersama Kesulitan ada Kemudahan”

-QS. Al-Insyirah: 5-

Jika merangkak adalah caramu untuk mencapai sebuah tujuan. Maka, merangkaklah. Jangan nantik, tapi sekarang. Semakin ditunda, sudah dipastikan akan kalah dengan yang ber-jalan apalagi ber-lari.

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**

**Nama** : Nur Azizah  
**Jurusan** : Bimbingan Konseling Islam  
**Judul** : Efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa

Berdasarkan survey tahun 2023, menunjukkan bahwasanya sebanyak 90% mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 mengalami stres penyelesaian skripsi. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi. Permasalahan terkait hal tersebut apakah *Ifdil Perceptual Light Technique* efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Menggunakan pendekatan eksperimen sederhana, populasi diambil dari mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 sebanyak 227 mahasiswa, sampel terdiri dari 6 responden dipilih menggunakan metode *purposive sampling* yang dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Terapi diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 8 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket pretest dan posttest kepada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji Ngain menghasilkan bahwa terjadi perbandingan yang signifikan antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol setelah diberikan pretest dan posttest. Pada kelompok eksperimen terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* memperoleh nilai rata-rata lebih dari 76% dan berada dikategori efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* berada diantara 40-55% berada dikategori kurang efektif, karena kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun selama penelitian ini dilaksanakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

**Kata kunci** : *Ifdil Perceptual Light Technique*, Mahasiswa, Penyelesaian Skripsi, Stres Akademik





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.

**ABSTRACT**

**Name** : Nur Azizah  
**Major** : Islamic Counseling Guidance  
**Title** : *The Effectiveness of Ifdil Perceptual Light Technique In Reducing Stress Completion of Thesis in Students*

Based on a survey in 2023, it shows that as many as 90% of the 2020 batch of Islamic Counseling Guidance students experience thesis completion stress. So this study aims to evaluate the effectiveness of Ifdil Perceptual Light Technique therapy in reducing thesis completion stress. The problem related to this is whether Ifdil Perceptual Light Technique is effective in reducing thesis completion stress in students. Using a simple experimental approach, the population was taken from students of the Islamic Counseling Guidance study program class of 2020 as many as 227 students, the sample consisted of 6 respondents selected using purposive sampling method which was divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. The therapy was applied to the experimental group in 8 sessions. Data was collected through giving pretest and posttest questionnaires to both groups. Data analysis using the Ngain test resulted in a significant comparison between the experimental group and the control group after being given a pretest and posttest. In the experimental group, Ifdil Perceptual Light Technique therapy obtained an average value of more than 76% and was in the effective category in reducing the stress of completing the thesis of Islamic Counseling Guidance students class of 2020. Meanwhile, in the control group, the average value of Ifdil Perceptual Light Technique therapy is between 40-55%, which is in the less effective category, because the control group was not given any therapy during this study. So it can be concluded that Ifdil Perceptual Light Technique therapy is effective in reducing the stress of completing a thesis on Islamic Counseling Guidance students class of 2020.

**Keywords:** *Ifdil Perceptual Light Technique, Students, Thesis Completion, Academic Stress*

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.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahiim*

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayat, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw sebagai pedoman bagi umat manusia dalam mengikuti ajaran agama islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan skripsi berjudul **“Efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)* Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam)”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Skripsi ini merupakan hasil dari upaya dan komitmen yang telah dilakukan penulis selama beberapa bulan terakhir. Selama proses penulisan skripsi, penulis memperoleh banyak pengalaman, tidak hanya terkait dengan materi penelitian, tetapi juga mengenai disiplin, kerja keras, dan ketekunan. Dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai sumber, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Allah SWT. Yang Maha Esa, yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, serta kekuatan kepada semua makhluk di dunia ini.
2. Kedua orang tua tersayang, yakni ayahanda Zainal Abidin dan mama Gusti Nelpina. Kedua orang tua yang selalu memberikan do’a, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Yang telah mengorbankan banyak waktu, tenaga, materi, dan juga memberikan kasih sayang yang tulus sehingga penulis semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III, beserta seluruh staf dan jajarannya.
4. Bapak Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H.Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.



#### 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.

5. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Ari Delvia, selaku ibu yang membimbing dan menyemangati selama magang di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
6. Bapak M. Fahli Zatrachadi, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Fatmawati, S.Ag., M.Ed., selaku Penasehat Akademik yang memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan di kampus.
8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah mendidik dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.
9. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat-menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.
10. Keluarga besar penulis, terutama abang, kakak dan adik tercinta, Nando Andriano, Nur Jannah, Nur Aisyah, dan Nur Hasanah yang selalu memberikan dukungan dan semangat bagi penulis.
11. M. Afdal Zikri, seseorang yang memiliki ambisi yang besar untuk membahagiakan orang tua, sehingga penulis termotivasi untuk mengikuti jejaknya. Seseorang yang selalu bersedia untuk mendengarkan keluh kesah.
12. Teman seperjuangan Syafitri Pebrizalti, Ernita Windi Astria, Shinta Maharani, Putri Ade Yopitasari, Jihan Fauziah Ahmad, Sayyida Navisa, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dari semester I, memberikan penguatan selama menjadi mahasiswa di tanah perantauan.
13. Kepada Nada Tri Anugrah, Lestari Wahyu Saputri, Dinda Maharani, Saskiya Ghaniya Awananda, Rana Adiza Putri, Daffa Denanta, Adella Hanindiya Mariyam, dan Vivi Aulia yang selalu meluangkan waktu untuk menghibur penulis.
14. Kakak tingkat R. J, yang telah banyak membantu dari awal hingga akhir pengerjaan skripsi ini. Mulai dari pergantian judul, meluangkan waktu untuk penjelasan mengenai skripsi, saran-saran, serta dukungan lainnya yang telah membantu penulis.
15. Teman-teman yang berjasa dan ikut berpartisipasi meluangkan waktu untuk menyelenggarakan penelitian ini, Sayyida Navisa, Fitri



**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.

Ramadhona, Ririn Putri Syakinah, Shinta Maharani, Murni Susilawati, Syafitri Pebrizalti.

16. Teman-teman jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020, khususnya kelas E yang sudah banyak membantu dan mendukung penulis dalam menyusun skripsi.
17. Nur Azizah yang tetap berjuang dan bertahan menghadapi semua tantangan yang ada disaat proses penyelesaian skripsi ini. Yang tetap bersemangat memberikan yang terbaik untuk ambisi dan impiannya, *proud of me.*

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berfikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, dan juga pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 07 Maret 2024  
Penulis

Nur Azizah  
NIM. 12040227393

UIN SUSKA RIAU



DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... i

KATA PENGANTAR ..... iii

DAFTAR ISI ..... vi

DAFTAR TABEL ..... viii

DAFTAR LAMPIRAN ..... ix

BAB I ..... 1

PENDAHULUAN ..... 1

    1.1 Latar Belakang Masalah ..... 1

    1.2 Penegasan Istilah ..... 4

    1.3 Permasalahan ..... 5

    1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian ..... 6

BAB II ..... 8

REVIEW PUSTAKA ..... 8

    2.1 Kajian Terdahulu ..... 8

    2.2 Landasan Teori ..... 11

        2.2.1 *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)* ..... 11

        2.2.2 *Stres* ..... 27

    2.3 Konsep Operasional ..... 40

    2.4 Kerangka Pemikiran ..... 43

    2.5 Hipotesis ..... 44

BAB III ..... 45

METODOLOGI PENELITIAN ..... 45

    3.1 Desain Penelitian ..... 45

    3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 46

    3.3 Populasi dan Sampel ..... 47

    3.4 Teknik Pengumpulan Data ..... 48

    3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas ..... 49

    3.6 Teknik Analisis Data ..... 51

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip, menyalin, atau menjiplak sebagian atau seluruhnya tanpa izin dari penulis atau penerbit.

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.

IV	.....	52
GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....		
4.1	Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	52
4.2	Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.....	53
4.3	Tujuan Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	54
V	.....	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		
5.1	Hasil Penelitian.....	55
5.2	Pembahasan .....	66
VI	.....	68
PENUTUP .....		
6.1	Kesimpulan.....	68
6.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....		
		69



## DAFTAR TABEL

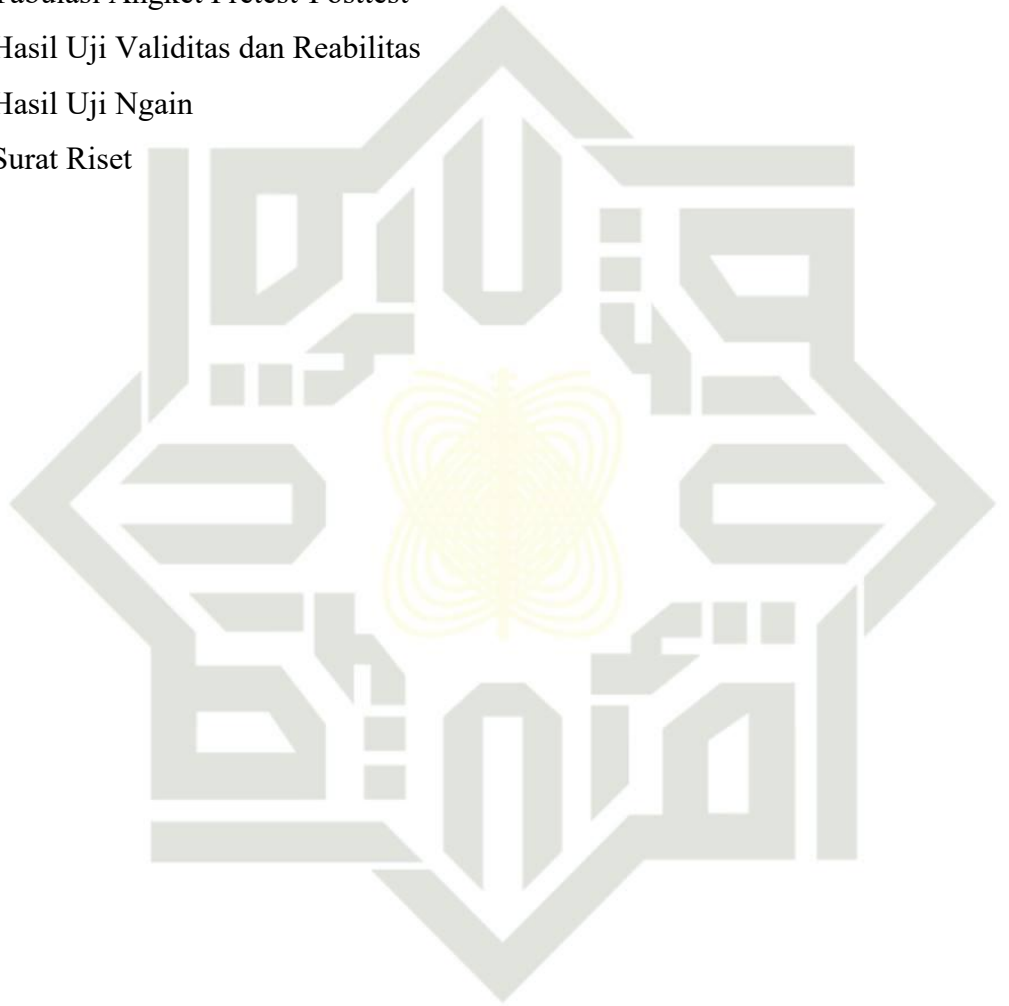
TABEL 2.1 KONSEP OPERASIONAL 1 .....	43
TABEL 3.1 DESAIN PENELITIAN 1 .....	46
TABEL 3.2 JADWAL KEGIATAN PENELITIAN 1 .....	47
TABEL 3.3 PEROLEHAN SKOR (PERSEN) 1 .....	51
TABEL 5.1 GAMBARAN UMUM JENIS KELAMIN 1 .....	55
TABEL 5.2 GAMBARAN UMUM DARI USIA 1 .....	56
TABEL 5.3 FAKTOR PENYEBAB STRES 1 .....	56
TABEL 5.4 REKAPITULASI ANGKET PRETEST 1 .....	60
TABEL 5.5 REKAPITULASI ANGKET POSTTEST 1 .....	61
TABEL 5.6 VARIABEL KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI 1 .....	62
TABEL 5.7 VARIABEL TERAPI <i>IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE</i> 1 .....	63
TABEL 5.8 UJI NGAIN VARIABEL TERAPI <i>IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE</i> 1 .....	64
TABEL 5.9 UJI NGAIN VARIABEL STRES PENYELESAIAN SKRIPSI 1 .....	65

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 LAMPIRAN

Lampiran 1	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 2	Pelaksanaan Kegiatan, Angket Penelitian, Angket Survei, Hasil Survei
Lampiran 3	Tabulasi Angket Pretest-Posttest
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
Lampiran 5	Hasil Uji Ngain
Lampiran 6	Surat Riset



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.

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Gelar mahasiswa diberikan kepada individu yang tengah mengikuti proses pembelajaran di suatu program studi di lembaga pendidikan tinggi, baik itu perguruan tinggi negeri, perguruan tinggi swasta, atau institusi setara tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kemampuan berpikir yang cerdas, dan kemampuan merencanakan tindakan dengan baik. Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa diharuskan untuk menyusun sebuah karya tulis ilmiah yang disebut skripsi.<sup>1</sup>

Sebagai bukti dari pencapaian akademis dan syarat kelulusan, mahasiswa tingkat sarjana diharuskan menyelesaikan sebuah karya akademik yang dikenal sebagai skripsi. Karya ini mencerminkan pemikiran mahasiswa tentang fenomena atau masalah yang diselidiki, didasarkan pada pengetahuan ilmiah yang relevan dengan bidang studi yang diambil oleh mahasiswa tersebut.<sup>2</sup>

Setiap mahasiswa secara individu melakukan proses penyusunan skripsi. Masing-masing mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda untuk skripsinya. Pendekatan individual ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengembangkan kemandirian dalam menemukan solusi terhadap masalah penelitian yang mereka lakukan. Selain itu, pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan unik yang dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.<sup>3</sup>

Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat dibagi menjadi dua faktor. Pertama, faktor internal terkait dengan motivasi dan pemahaman mahasiswa dalam menulis skripsi. Selanjutnya,

<sup>1</sup> Muh Mujib Da'awi and Walda Isna Nisa, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi", *Jurnal Literasi Psikologi*, vol. 1, no. 1 (2021), pp. 67–75.

<sup>2</sup> Abdul Ghoni Sulton Chamdun, Wilis Srisayekti, and Witriani, "Penyusunan Alat Ukurattention Bias(Biasatensi) Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Pengerjaan Skripsi", *Jurnal Psikodidaktika*, vol. 6, no. 2 (2021), pp. 234–49.

<sup>3</sup> Vivi Fitri Handayani, Ivon Arisanti, and bn Ayuning Atmasari, "Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa", *Jurnal Psimawa*, vol. 2, no. 1 (2019), pp. 47–51, <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>.

#### 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.

faktor eksternal melibatkan lingkungan dan sistem birokrasi yang dapat mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan cepat.<sup>4</sup> Ketika mahasiswa menulis skripsi, mereka menghadapi tantangan dalam menemukan judul skripsi, mengakses literatur atau bahan bacaan, mengatasi keterbatasan dana, dan merasakan kecemasan saat berinteraksi dengan dosen pembimbing. Jika mahasiswa merasa bahwa tekanan yang mereka hadapi dalam menyelesaikan skripsi melampaui kapasitasnya, dapat mengakibatkan stres.<sup>5</sup>

Berdasarkan survei tahun 2023 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019 mengalami tingkat kecemasan sebesar 85% yang berada pada tingkat sedang hingga tinggi ketika mereka menyelesaikan skripsi.<sup>6</sup> Sedangkan pada angkatan 2020, peneliti menemukan sekitar 90% responden mengalami stres sedang hingga tinggi pada saat menyelesaikan skripsi. Stres ini mencakup perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, dan tertekan. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses menyelesaikan skripsi dapat menyebabkan tekanan emosional yang merupakan salah satu gejala dari stres.

Setiap individu mengalami gejala stres yang berbeda.<sup>7</sup> Namun, stres memiliki konsekuensi yang melibatkan seluruh aspek individu, termasuk dampak fisik, psikis, intelektual, sosial, dan spiritual. Selain itu, stres juga dapat mengancam keseimbangan fisik individu.<sup>8</sup> Stres merupakan bagian normal yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan manusia. Jika stres dikelola dengan baik dan positif, maka stres akan

<sup>4</sup> Bela Novita Amaris Susanto et al., "Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi", *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol. 6, no. 5 (2022), pp. 5–9.

<sup>5</sup> Arum Hidayah Roosyiana, "Distress Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 2014 (2022), pp. 1349–58.

<sup>6</sup> Rizky Janwal, "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

<sup>7</sup> Farida Hayati et al., "Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Manajemen Stres Dalam Penyusunan Skripsi", *JURNAL EDUNursing*, vol. 7, no. 1 (2023), <http://journal.unipdu.ac.id>.

<sup>8</sup> D.A. Nurfa'izah, F.B. Baticaca, and N. Azizah, "Stres Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Tahun Ke 2 Di ...", *Koloni : Jurnal Multidisiplin Ilmu*, vol. 1, no. 2 (2022), pp. 377–83, <https://koloni.or.id/index.php/koloni/article/view/72%0Ahttps://koloni.or.id/index.php/koloni/article/download/72/69>.

#### 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.

menjadi motivasi. Tetapi jika seseorang tidak mampu mengelola stres, dan terlalu banyak stres dapat mempengaruhi segala aspek kehidupan.<sup>9</sup>

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi cenderung mengalami stres yang bersifat negatif, sehingga stres tersebut memberikan kerugian pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa, agar mahasiswa dapat menjadi produktif dalam menyelesaikan skripsi. Ada berbagai metode terapi yang telah dirancang untuk mengatasi stres, salah satunya ialah *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT). IPLT bekerja dengan melakukan perubahan, modifikasi, dan penggantian stimulus sensorik dengan cepat, sejalan, atau bahkan melebihi stimulus awal yang diterima. Umumnya *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) digunakan sebagai instrumen untuk mengurangi kondisi trauma, phobia, dan masalah psikologis pada klien.<sup>10</sup>

*Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT), difokuskan pada penanganan kondisi trauma, phobia, dan masalah psikologis. IPLT menggabungkan berbagai teknik dan pendekatan, termasuk teknik terapi langsung, *desensitisasi*, *Milton Ericson*, *kromoterapi*, *hipnoterapi*, *Sedona therapy*, *creative therapy*, *impact therapy*, *expressive therapy*, dan *neurolinguistic programming*. Pendekatan lain yang digunakan melibatkan psikoanalisis, pendekatan *perceptual* Gipson, pancawaskita, dan konseling integritas. IPLT beroperasi dengan mengubah stimulus sensorik secara cepat, sejajar, atau bahkan melampaui stimulus awal yang diterima. Pengembangan IPLT diharapkan menjadi salah satu teknik yang efektif untuk mengurangi kondisi trauma, phobia, dan masalah psikologis.<sup>11</sup>

Terapi ini beroperasi dengan mengubah rentang warna cahaya melalui penutupan mata menggunakan bantuan tangan secara ekstrim, sehingga penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan bukti yang mendukung atau menolak keefektifan tersebut.<sup>12</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IplT) Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada**

<sup>9</sup> Aenaya Delavera et al., “Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia”, *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, vol. 1, no. 3 (2021), p. 148.

<sup>10</sup> Ifdil Ifdil, Nilma Zola, and Rima Pratiwi Fadli, “Ifdil perceptual light technique ( IPLT) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 7, no. 2 (2019), pp. 50–7.

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Ifdil et al., “VISUALISASI IP-Light Technologies Gen 2 : Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis”, *Jurnal Internasional Visualisasi*, vol. 7, no. 1 (2023).

## 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.

**Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Di Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau**". Agar bisa menemukan jawaban seberapa efektif terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) ini dalam mereduksi stres penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

## 1.2 Penegasan Istilah

### 1.2.1 Efektivitas Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)

Efektivitas merupakan keefektifan, sejauh mana intervensi atau terapi dapat mencapai tujuannya, diukur berdasarkan tingkat keberhasilannya.<sup>13</sup> Maka dari itu, efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dapat diukur dengan mengevaluasi seberapa baik *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) tersebut dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

*Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) adalah sebuah terapi yang bekerja dengan mengubah spectrum warna cahaya, dengan menutup mata dengan bantuan tangan yang ekstrim. *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dikembangkan oleh Ifdil berawal dari tahun 2016. Seiring perkembangan teknologi terdapat perkembangan pada alat IPLT ini yaitu lampu yang didesain khusus sehingga tidak memerlukan bantuan tangan yang ekstrim.<sup>14</sup>

### 1.2.2 Mereduksi Stress

Berdasarkan definisi dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mereduksi berarti melakukan pengurangan atau pemotongan, misalnya dalam hal harga atau lainnya. Dengan demikian, mereduksi merujuk pada tindakan menciptakan atau mengadopsi kebiasaan baru serta mengurangi kebiasaan lama seseorang.<sup>15</sup>

Stres adalah bentuk tekanan internal yang mempengaruhi individu, yang dapat muncul ketika ada ketidakseimbangan antara apa yang diharapkan atau diinginkan oleh individu, baik dalam hal

<sup>13</sup> Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2008).

<sup>14</sup> Ifdil et al., "VISUALISASI IP-Light Technologies Gen 2 : Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis", *Jurnal Internasional Visualisasi*, vol. 7, no. 1 (2023).

<sup>15</sup> KBBI, "Mereduksi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)", <https://kbbi.web.id/reduksi> (2022).

**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.

keinginan fisik maupun spiritual, dan kenyataan yang mereka alami.<sup>16</sup>

Stres akademik merujuk pada kesulitan seseorang dalam mengatasi tekanan dan permintaan yang ditemui dalam konteks pendidikan. Jika seseorang tidak mampu mengelola tekanan dan tuntutan ini, maka hal tersebut dapat berdampak pada aspek psikologis, kognitif, dan perilaku individu dalam pelaksanaan tugas-tugas akademik.<sup>17</sup>

### 1.2.3 Skripsi

Skripsi adalah tugas akademik yang disusun oleh mahasiswa program sarjana sebagai bagian dari tahap akhir studi mereka, yang bisa berdasarkan penelitian, telaah literatur, atau pengembangan dalam rangka menangani suatu permasalahan dengan cermat. Proses penyusunan skripsi ini memerlukan investasi biaya, usaha, waktu, dan perhatian yang besar. Biasanya, mahasiswa diberikan waktu sekitar satu semester, sekitar enam bulan, untuk menyelesaikan skripsi mereka. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan tugas akhir mereka.<sup>18</sup>

## 1.3 Permasalahan

### 1.3.1 Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang yang telah disajikan, kita dapat mengidentifikasi beberapa isu atau masalah yang relevan dalam penelitian ini, seperti:

1. Dalam penyusunan skripsi sering kali diklaim menjadi beban, yang relatif sulit bagi mahasiswa. Tingkat stres bisa diakibatkan oleh sikap mahasiswa yang merasa sulit dan mengalami keluhan saat menyusun skripsi.
2. Stres yang dimanajemen/kelola dengan baik akan menghasilkan motivasi dan bernilai positif. Namun pada

<sup>16</sup> Melda Sofia and Kamarullah, "Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus) Coping Stress on Students Completing the Final Project (Case Study)", *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 8, no. 2 (2022), pp. 1369–76.

<sup>17</sup> Iwan Muliadi, Ahmad Suriadi, and Mahdia Fadhila, "Coping Style Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi", *Jurnal Al Husna*, vol. 2, no. 1 (2021), pp. 83–96.

<sup>18</sup> Retno Permatasari, Miftahul Arifin, and Raup Padilah, "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, vol. 2, no. 1 (2021), pp. 128–41, <http://jurnal.icjambi.id/index.php>.

**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.

permasalahan ini, stres yang timbul dan dialami oleh mahasiswa penyusun skripsi umumnya merupakan stres yang sifatnya negatif.

**1.3.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini tidak ada kesalahpahaman dan lebih sistematis maka peneliti menetapkan batasan masalah ini berfokus pada :

1. Penelitian ini hanya berfokus pada seberapa efektif *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mereduksi stres penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020;
2. Stres yang akan diteliti adalah stres yang dikelola dengan tidak baik sehingga berdampak negatif (*distress*) pada mahasiswa.
3. Tempat dan subjek penelitian di dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam kelas BKI E angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau;
4. Hasil penelitian ini hanya akan dilihat dari angket, dan hasil *pretest-posttest* yang disebar dan dikerjakan oleh responden.

**1.3.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020?”

**1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian****1.4.1 Tujuan Penelitian**

Dengan mengacu kepada perumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

**1.4.2 Manfaat Penelitian****a. Secara Teoritis**

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi penulis untuk eksplorasi teori-teori Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan teori-teori Bimbingan Konseling Islam, terutama dalam mereduksi stres akibat dari penyelesaian



skripsi. Penelitian ini memberikan informasi yang bermanfaat bagi para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, terutama bagi mereka yang membahas mengenai efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Tidak hanya itu, temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi pedoman bagi konselor yang berpraktik dibidang Bimbingan Konseling Islam dalam menyediakan konseling bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian ini memberikan informasi tentang keefektivan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

b. Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, seperti dosen, konselor, dan mahasiswa yang mengalami masalah akibat stres disaat menyusun skripsi. Penelitian ini dapat membantu dosen dalam merancang program bimbingan dan konseling yang efektif untuk mereduksi stres mahasiswa saat penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan dukungan kepada konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang sedang mengalami stres. Bagi mahasiswa yang telah mengalami stres akibat kesulitan dalam penyusunan skripsi, penelitian ini dapat memberikan harapan dan motivasi untuk mengubah perilaku dan meningkatkan pengendalian diri secara lebih efektif.

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 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kajian Terdahulu

Untuk mempermudah penulisan dan memperjelas bahasa serta kajian dengan penulisan sebelumnya, penulis telah menganalisis beberapa literasi adalah untuk menemukan pemahaman tentang keabsahan karya ilmiah, karena suatu studi tidak dapat dimulai tanpa landasan yang didasarkan pada penelitian sebelumnya. Penulis melaksanakan analisis literasi sebelum memulai penelitian agar terhindar dari kesamaan (*copypaste*) dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam situasi ini, penulis telah melakukan penelaahan terhadap beberapa jurnal dan skripsi yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, seperti:

1. Penelitian yang dilakukan Rizky Janwal pada tahun 2023 dengan judul “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 dan 2019” menemukan bahwa penggunaan metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini memiliki persamaan, yaitu mengenai dampak penyusunan skripsi dan usaha mereduksi dampak tersebut pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Rizky Janwal menggunakan teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019. Sedangkan penelitian ini menggunakan teknik terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mereduksi stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.<sup>19</sup>
2. Penelitian yang dilakukan Siti Nur’Alimah pada tahun 2022 dengan judul “Strategi *Coping Stress* Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017)” menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menghadapi semester terakhir seringkali sangat rentan terhadap tekanan-tekanan

<sup>19</sup> Rizky Janwal, “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).





#### 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.

yang muncul dalam proses penyelesaian skripsi. Beban ini semakin meningkat akibat pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung di Indonesia. Dan penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa BPI 2016 dan 2017 mengimplementasikan berbagai macam strategi untuk mengatasi stres yang timbul selama pandemi dalam proses penyelesaian skripsi. Persamaan pada penelitian ini adalah, membahas mengenai stres pada mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu, penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur'Alimah membahas mengenai strategi *coping stress* dengan menggunakan metode kualitatif yaitu wawancara kepada 5 orang angkatan 2016 dan 3 orang angkatan 2017 mahasiswa BPI di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sedangkan penelitian ini membahas mengenai terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT), dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu eksperimen kepada 6 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2020.<sup>20</sup>

3. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Ifdil, Rima Pratiwi Fadli, Nilma Zola, Izwah Binti Ismail, M Fahli Zatrachadi pada tahun 2023 dengan judul “*IP-Light Technologies Gen 2: Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis*” menemukan bahwa banyak klien yang mengalami PTSD, stres, kecemasan, dan depresi mengalami gangguan yang disebabkan oleh tingginya sensitivitas sensorik, masing-masing dengan karakteristik yang rumit. Gangguan ini terkait dengan penurunan respons sensorik yang halus. Oleh karena itu, IPLT diciptakan dengan tujuan mengurangi gejala PTSD, fobia, dan trauma pada klien. Terdapat persamaan pada penelitian ini, yaitu sama-sama membahas efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mereduksi masalah psikologis, salah satunya adalah stres. Selain persamaan, terdapat juga perbedaan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Rima Pratiwi Fadli, Nilma Zola, Izwah Binti Ismail, M Fahli Zatrachadi membahas mengenai intervensi klien yang mengalami Trauma, Fobia, dan masalah psikologis pada klien yang terkena dampak selama pandemik COVID-19, sedangkan penelitian ini berfokus kepada keefektifan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dalam mereduksi stres penyusunan skripsi pada mahasiswa.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Siti Nur'Alimah, “Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017)”, vol. 19 (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019).

<sup>21</sup> Ifdil et al., “VISUALISASI IP-Light Technologies Gen 2 : Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis”.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

4. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Reza Tri Rizky, Taufik Khairani, Frisca Meivilona Yendi, Verlanda Yuca pada tahun 2019 dengan judul “Penggunaan Kromoterapi Dalam Konseling Untuk Penanganan Kejenuhan Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0” menemukan bahwa pelaksanaan kromoterapi (metode penyembuhan menggunakan warna dan cahaya) tepat dilaksanakan terutama berkenaan dengan permasalahan stres, tekanan dan juga kecemasan. Sehingga dari hal tersebut dapat dipahami bahwa kromoterapi tersebut juga dapat membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya karena pada dasarnya kejenuhan belajar tersebut timbul disebabkan oleh rasa cemas dari sistem dan standar pendidikan yang terus meningkat dan dirasa kurang sesuai dengan kemampuannya sendiri. Penelitian ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama membahas mengenai penggunaan cahaya dalam mereduksi permasalahan stres. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Reza Tri Rizky, Taufik Khairani, Frisca Meivilona Yendi, Verlanda Yuca menggunakan teknik kromoterapi (metode penyembuhan menggunakan warna dan cahaya) pada siswa yang mengalami stres akibat kejenuhan belajar, sedangkan penelitian ini menggunakan terapi cahaya untuk mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa.<sup>22</sup>
5. Penelitian yang dilakukan oleh Jagentar P. Pane, dan Ance M. Siallagan pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian”, menemukan bahwa terapi dengan warna hijau memiliki dampak pada perubahan tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. Memberikan terapi warna hijau akan merangsang pelepasan *serotonin*, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat serotonin, menghasilkan peningkatan *mood* seseorang, menciptakan perasaan kebahagiaan, dan mengurangi kecemasan. Terdapat persamaan pada penelitian ini, yaitu sama-sama membahas cara mereduksi masalah psikologis mahasiswa, yaitu dengan pemberian cahaya dan warna. Selain persamaan, terdapat juga perbedaan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Jagentar P. Pane, dan Ance M. Siallagan membahas mengenai pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian, sedangkan

<sup>22</sup> Reza Tri Rizky et al., “Penggunaan Kromoterapi Dalam Konseling Untuk Penanganan Kejenuhan Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0”, *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, vol. 4, no. 2 (2019), p. 61.

penelitian ini membahas mengenai efektivitas terapi cahaya dan warna dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa.<sup>23</sup>

## 2.2 Landasan Teori

### 2.2.1 *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)*

#### 1. Definisi *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)*

Terapi *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)* adalah metode pengobatan yang melibatkan modifikasi spektrum warna cahaya. Teknik ini dilakukan dengan menutup mata dan menggunakan gerakan tangan yang intensif untuk menciptakan perubahan dalam persepsi visual. Pemanfaatan modifikasi dengan menggunakan cahaya pertama kali diterapkan secara luas pada tahun 2018 dalam penanganan klien trauma pasca gempa di Lombok, bersama dengan tim Ikatan Konselor Indonesia dan tim Konseling Universitas Hamzanwadi.<sup>24</sup>

Dalam tahap awal pengembangannya, metode ini mengadvokasi perubahan spektrum warna dengan menutup mata dan memanfaatkan gerakan tangan yang intensif. Meskipun terapi cahaya telah diperluas untuk digunakan dalam konteks medis, sampai saat ini belum ada perangkat terapi cahaya yang dirancang khusus untuk mengatasi isu-isu psikologis individu.<sup>25</sup>

Terapi cahaya terang merupakan bentuk pengobatan fisik yang melibatkan pemaparan cahaya terang secara harian, disalurkan melalui sebuah kotak cahaya. Metode ini telah menjadi pilihan utama karena efektivitasnya yang terbukti dan tingkat tolerabilitas yang tinggi, terutama dalam mengatasi Gangguan Depresi Musiman (SAD). Terapi ini juga telah memberikan hasil positif dalam penanganan gangguan afektif non-musiman.<sup>26</sup>

<sup>23</sup> Ance Siallagan, "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian", *Elisabeth Health Jurnal*, vol. 5, no. 1 (2020), pp. 1–9.

<sup>24</sup> Ifdil Ifdil et al., "Efektivitas terapi cahaya persepsi Ifdil dalam mengurangi gangguan stres pasca trauma pada korban gempa Lombok", *ejournal Konselor Unp*, vol. 11, no. 4 (2022), pp. 161–8.

<sup>25</sup> Loraine Sydney Kagan and James T. Heaton, "Efektivitas terapi cahaya tingkat rendah dalam melemahkan kelelahan vokal", *Jurnal Suara*, vol. 31, no. 3 (2017), pp. 384.e15-384.e23.

<sup>26</sup> Melike Donmez et al., "Kemanjuran Terapi Cahaya Terang Pada Depresi Perinatal: Sebuah Studi Acak, Double-Blind, Terkontrol Plasebo", *Jurnal Penelitian Psikiatri*, vol. 149 (2022), pp. 315–22.

## 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.

Trauma, fobia, dan masalah psikologis bermula dari pengalaman yang sangat intens secara sensoris yang dialami oleh klien. Akibat penerimaan sensori yang salah selama peristiwa tersebut, klien kemungkinan besar akan menghadapi masalah psikologis. Kesalahan dalam penerimaan sensori ini cenderung berlangsung lama. Permasalahan muncul karena rangsangan yang intens disimpan di alam bawah sadar, dan upaya modifikasi serta penghilangannya tidak sebanding dengan intensitas penerimaan stimulus awal. Selain itu, modifikasi yang umumnya dilakukan fokus pada perilaku, bukan pada perubahan sensori awal.<sup>27</sup>

Dalam perspektif IPLT, manusia dianggap sebagai makhluk yang memiliki kemampuan perseptual. *Perseptualitas* merujuk pada kemampuan untuk memahami dan memberikan makna pada berbagai peristiwa yang diterima oleh indra. Siklus *perseptual* ini dipengaruhi oleh ritme otak, yang merupakan konsekuensi yang tak dapat dihindari dari keberadaan ritme otak tersebut. Hal ini dapat menciptakan persepsi ritme, atau dengan kata lain, persepsi yang bersifat siklik atau periodik.<sup>28</sup>

Pola ritme otak dapat diukur dalam berbagai rentang frekuensi dan skala, mulai dari analisis neuron tunggal hingga teknik pemantauan seluruh otak seperti *elektroensefalografi* (EEG) dan *magnetoensefalografi*.<sup>29</sup> Ritme ini memainkan peran krusial dalam mekanisme sensorik, kognitif, dan motorik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kemampuan sensorik, kognitif, dan pemrosesan motorik kita diharapkan mengalami *fluktuasi* yang bersifat ritmis. Dalam setiap osilasi siklus dari ritme otak yang memiliki peran penting secara fungsional, diharapkan terjadi fase yang lebih tepat dan satu fase kurang cocok untuk proses saraf yang kemudian dipertimbangkan. Hal ini terjadi karena osilasi potensi lapangan lokal memodulasi probabilitas tembak saraf. Secara singkat, ritme otak menciptakan pengalaman *perseptual*.

<sup>27</sup> Ifdil, Zola, and Fadli, "Ifdil perceptual light technique ( IPLT ) an alternative brief approach for the reduction of trauma , phobia and psychological problems".

<sup>28</sup> *Ibid.*

<sup>29</sup> Diego Lozano-Soldevilla and Rufin VanRullen, "The Hidden Spatial Dimension Of Alpha: 10-Hz Perceptual Echoes Propagate As Periodic Traveling Waves In The Human Brain", *Cell Reports*, vol. 26, no. 2 (2019), pp. 374–80.

## 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.

Oleh karena itu, secara kontinu, baik dengan disengaja maupun tidak disengaja, individu akan membentuk pengalaman perseptual.<sup>30</sup>

Kesulitan dalam pemrosesan sensorik menyebabkan tantangan dalam mengorganisir dan merespons informasi yang diterima melalui indera.<sup>31</sup> Kendala ini, yang kadang-kadang disebut sebagai gangguan pemrosesan sensorik atau integrasi, memiliki dampak signifikan pada pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Pada beberapa individu, otak menghadapi kesulitan dalam mengatur dan merespons informasi sensorik, seperti suara, pemandangan, bau, tekstur, dan rasa tertentu, yang dapat menciptakan perasaan “kelebihan sensorik”.<sup>32</sup>

Persepsi individu secara tidak langsung berdampak pada berbagai masalah kehidupan karena manusia merupakan makhluk yang bersifat perseptual. Ketika informasi sensorik yang diterima melebihi kapasitas sensor individu untuk memprosesnya, masalah dapat timbul. Informasi tersebut kemudian masuk ke alam bawah sadar dan menjadi nilai bawah sadar yang tetap, sementara stimulus yang bertentangan dengan nilai tersebut juga disimpan. Masalah yang timbul akibat stimulus kuat akan tersimpan di alam bawah sadar, tetapi upaya modifikasi dan penghapusan tidak sebanding dengan kekuatan penerimaan stimulus awal. Modifikasi yang umumnya dilakukan lebih bersifat perilaku daripada sensorik.<sup>33</sup>

IPLT beroperasi dengan cara memodifikasi, menggantikan, dan mengubah stimulus sensorik secara intensif sehingga sebanding atau bahkan melampaui stimulus awal yang diterima. IPLT mengintegrasikan berbagai teknik dan pendekatan, termasuk 1) Psikoanalisis; 2) Terapi *direktif*; 3) *Desensitisasi*; 4) Pancawaskita; 5) Psikososial Milton Ericson; 6) *Perseptual* Gipson; 7) *Kromoterapi*; 8) Hipnoterapi; 9) Terapi Sedona; 10) Terapi Kreatif; 11) Terapi Dampak; 12) Terapi *Ekspresif*; 13) Pemrograman *Neuro Linguistik*, dan 14)

<sup>30</sup> Georg Von Bekesy, *Sensory Inhibition* (United States of America: Princeton University Press, 2017).

<sup>31</sup> *Ibid.*

<sup>32</sup> Harisson S, *Kelebihan Sensorik dan Ketidakseimbangan: Konektivitas Vestibular Keadaan Istirahat Pada PTSD dan Subtipe Disosiatifnya*, Neuropsiko edition (2017).

<sup>33</sup> Feng Sheng, Na Du, and Shihui Han, “Degraded Perceptual and Affective Processing Of Racial Out-Groups: An Electrophysiological Approach”, *Social Neuroscience*, vol. 12, no. 4 (2017), pp. 479–87.

#### 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.

Konseling Integritas. *IP-Light Technologies* dikembangkan untuk menjalankan bentuk terapi ini dengan efektif.<sup>34</sup>

Langkah-langkah dalam pengembangan ini melibatkan kegiatan pengembangan produk awal, seperti persiapan desain IPLT, penyiapan IPLT, dan evaluasi peralatan. *Prototipe IP-Light Technologies*, yang diciptakan untuk mengatasi stres dan kecemasan selama pandemi COVID-19 dan dikenal sebagai lampu meja atau lampu *ekstended*, terdiri dari matriks LED kecil dan sayap memanjang. Baru-baru ini, teknologi menggunakan LED telah menghasilkan inovasi terbaru untuk menyembuhkan trauma. Inovasi-inovasi ini berdampak besar dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan PTSD, yang merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi fungsi dan kualitas hidup. Banyak klien yang mengalami PTSD, stres, kecemasan, dan depresi telah merasakan manfaatnya.<sup>35</sup>

## 2. Pendekatan dan Teknik *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

IPLT mengintegrasikan berbagai teknik dan pendekatan, dengan beberapa pendekatan yang diterapkan termasuk.<sup>36</sup>

### a. Pendekatan *Psychoanalysis*

Pendekatan atau terapi psikoanalisis meyakini bahwa perilaku yang tidak biasa atau abnormal pada seseorang disebabkan oleh faktor-faktor intropsikis seperti kecemasan, trauma, dan konflik yang tidak sadar, yang menghambat penyesuaian diri individu. Sigmund Freud, sebagai perintis teori ini, menyatakan bahwa esensi sejati dari kepribadian seseorang tersembunyi dalam ketidaksadaran, bukan dalam apa yang disajikan secara sadar. Freud berpendapat bahwa gangguan mental yang muncul pada masa dewasa umumnya berasal dari pengalaman atau peristiwa yang terjadi pada masa kanak-kanak.<sup>37</sup>

<sup>34</sup> Ifdil, Zola, and Fadli, "Ifdil perceptual light technique ( IPLT ) an alternative brief approach for the reduction of trauma , phobia and psychological problems".

<sup>35</sup> Ifdil et al., "VISUALISASI IP-Light Technologies Gen 2 : Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis".

<sup>36</sup> Ifdil, Zola, and Fadli, "Ifdil perceptual light technique ( IPLT ) an alternative brief approach for the reduction of trauma , phobia and psychological problems".

<sup>37</sup> M. Jaarvis, *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*, II edition (Bandung: Nusamedia, 2019).

#### 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.

Dari penjelasan singkat ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi psikoanalisis merupakan suatu pendekatan pengobatan yang mengeksplorasi masalah individu dari pengalaman masa kecilnya dan membawa ke permukaan dorongan-dorongan yang sebelumnya tidak disadarinya.<sup>38</sup>

#### b. Pendekatan Pancawaskita

Dalam proses konseling pancawaskita, konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk menggabungkan nilai-nilai Pancasila, pancadaya, lirahid, likuladu, dan masidu. Selain itu, konselor juga sepatutnya menjalankan konseling dengan perspektif pancawaskita, yang mencerminkan sifat-sifat unggul dalam tindakan dan kinerja, didukung oleh semangat, kecerdasan, kekuatan, ketekunan, dan kebijaksanaan. Konseling pancawaskita meyakini bahwa manusia memiliki dimensi yang luar biasa yang disebut sebagai "gatra". Prayitno menjelaskan bahwa "gatra" memiliki makna yang signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki makna yang tak terhingga. Individu dianggap sebagai sumber energi yang, jika dikembangkan secara maksimal, akan memberikan manfaat tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi individu lain dan lingkungan. Dengan mengembangkan "gatra" individu, seseorang dapat mencegah permasalahan atau merespons permasalahan dengan sikap positif, objektif, dan dinamis.<sup>39</sup>

#### c. Pendekatan Psikososial Milton Erickson

Definisi perkembangan psikososial mencakup aspek emosional, motivasi, dan pertumbuhan pribadi manusia, serta perubahan dalam cara individu berinteraksi dengan orang lain. Istilah "psikososial" merujuk pada afiliasi sosial yang melibatkan faktor-faktor kejiwaan. Oleh karena itu, perkembangan psikososial adalah suatu proses perkembangan psikis manusia yang didasarkan pada interaksi dengan sesama.

<sup>38</sup> Lutfi Faishol and Fawwaz Adzansyah Islamy, "Pengaruh Terapi Psikoanalisis Terhadap Seseorang Yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)", *Journal of Counseling and Education*, vol. 3 (2022), pp. 58–64.

<sup>39</sup> Eko Sujadi, "Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 3, no. 1 (2015), pp. 7–15.

#### 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.

Erikson menggambarkan kehidupan manusia menjadi 8 tahap krisis, di mana setiap fase melibatkan pertentangan psikososial individu. Perkembangan sepanjang hidup ini menghadapi delapan tahapan, dan masing-masing memiliki nilai kekuatan yang membentuk karakter positif atau negatif. Keberhasilan atau kegagalan dalam mengatasi pertentangan di setiap tahap dapat menghasilkan karakter positif atau negatif yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang.<sup>40</sup>

d. Pendekatan Perceptual Gibson

Gibson berpendapat bahwa pembelajaran perseptual terjadi melalui identifikasi ciri-ciri yang membedakan satu pola dari pola lainnya. Meskipun sebagian besar teoritikus pengenalan pola menggunakan konsep ciri, menemukan seperangkat ciri yang efektif seringkali merupakan tugas yang sulit. Gibson menetapkan kriteria sebagai dasar untuk memilih seperangkat ciri dari objek yang lebih besar.<sup>41</sup>

e. Pendekatan Konseling Integratif

Psikoterapi integratif adalah pilihan untuk memilih teknik-teknik terapi yang paling sesuai dengan kebutuhan klien, daripada mengikuti dengan ketat satu teknik tunggal. Terapi ini bertujuan untuk menyembuhkan aspek mental seseorang dan merupakan gabungan psikoterapi yang melibatkan penggabungan konsep teoritis dan teknik klinis dari berbagai pendekatan, seperti terapi psikoanalisis dan perilaku, menjadi satu pendekatan terapi yang holistik. Ungkapan “integratif” dalam psikoterapi integratif juga dapat merujuk pada penggabungan kepribadian seseorang untuk membuatnya kohesif, serta menyatukan aspek “afektif, kognitif, perilaku, dan sistem fisiologis dalam diri seseorang”.<sup>42</sup>

<sup>40</sup> Nio Awandha Nehru, “Belajar dari rumah pada masa pandemi Covid-19 dalam perspektif konsep perkembangan psikososial Erikson”, *Academia.edu* (2020), pp. 1–14.

<sup>41</sup> R. Aprilia, L., Sari, D. P., & Puspitasari, “Pelaksanaan Model Pembelajaran Berbasis Pemrosesan Informasi Di Sma Negeri 04 Kepahiang”, *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 3 (2023), pp. 11904–15.

<sup>42</sup> Yuanita Armasari, “Model-Model Konseling ‘Pendekatan Konseling Integratif’”, *SCRIBD.com* (2020).



#### 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.

Berikutnya, metode yang diterapkan dalam pengembangan IPLT melibatkan beberapa teknik, antara lain:

a. Teknik *Directive Therapy*

Teknik *directive therapy* merupakan modifikasi dari pendekatan psikologi behavioristik, yang fokusnya terutama pada observasi dan analisis terhadap perilaku yang dapat diamati. Pada dasarnya, konseling adalah inisiatif seorang konselor untuk memberikan dukungan kepada konseli. Dukungan tersebut bermakna sebagai usaha membantu individu lain agar dapat berkembang ke arah yang mereka pilih sendiri, serta dapat mengatasi masalah dan menghadapi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan mereka.<sup>43</sup>

b. Teknik *Desensitization*

*Desensitisasi* diri yang sistematis adalah suatu metode *terapeutik* berbasis perilaku yang dilakukan dengan memberikan deskripsi bertahap mengenai situasi yang memicu ketakutan. Proses ini dimulai dari tingkat ketakutan yang paling rendah hingga mencapai tingkat ketakutan yang tertinggi. Sebelum memulai prosedur desensitisasi, peserta terapi berada dalam keadaan tenang dan rileks. Mereka kemudian diminta untuk membayangkan secara berurutan situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan, dengan urutan ketegangan yang telah diatur sebelumnya.<sup>44</sup>

Teknik Desensitisasi Sistematis digunakan untuk menghapus perilaku yang tidak diinginkan berdasarkan prinsip belajar. Tujuan dari teknik Desensitisasi Sistematis adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan, fobia, depresi, dan masalah psikologis lainnya dengan menerapkan metode yang bertujuan mendukung munculnya perilaku yang dianggap ideal.<sup>45</sup>

<sup>43</sup> M. Chairul Anam Aluh Hartati, Baiq Sarlita Kartiani, "Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Prilaku Agresif Belajar Siswa", *Jurnal realita*, vol. 3, no. 5 (2018), pp. 467– 555.

<sup>44</sup> Alfirah Ali and Ahmad Ridfah, "Teknik Systematic Self Desensitization Untuk Mengurangi Gejala Ailurophobia", *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 1, no. 6 (2022), pp. 1574–80.

<sup>45</sup> Anisa Fitriani and Ratna Supradewi, "Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia", *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, vol. 3, no. 2 (2019), p. 75.

## 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. Teknik *Chromotherapy*

Salah satu metode terapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat stres, meskipun belum banyak digunakan di Indonesia, adalah terapi warna atau *chromotherapy*.<sup>46</sup>

Terapi warna, atau lebih dikenal dengan istilah *chromotherapy*, adalah suatu bentuk terapi yang didasarkan pada keyakinan bahwa warna memiliki sifat penyembuhan sebagai energi. *Chromotherapy* bertujuan untuk memperbaiki keseimbangan dalam tubuh sebelum munculnya masalah baik secara psikologis maupun fisik, dengan menggunakan warna. Terapi ini mengaplikasikan berbagai warna untuk mengobati gangguan yang terkait dengan aspek emosional, fisik, mental, dan spiritual, karena diyakini bahwa warna mengandung energi penyembuhan yang dapat menyeimbangkan ketidakseimbangan energi di dalam tubuh.<sup>47</sup>

*Chromotherapy* menggunakan berbagai warna dan cahaya untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh individu yang mengalami gangguan pada aspek-aspek tertentu, seperti emosional, fisik, mental, dan spiritual.<sup>48</sup>

d. Teknik *Hypnotherapy*

*Hypnotherapy* adalah suatu teknik terapi mental yang memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar individu.<sup>49</sup>

*Hypnotherapy* dijelaskan sebagai metode terapi mental dan penyembuhan yang memanfaatkan hipnosis untuk memberikan sugesti atau instruksi positif pada pikiran bawah sadar. Tujuannya adalah untuk menyembuhkan gangguan psikologis atau merubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih positif. Prinsip dasar

<sup>46</sup> Didik Prasetyo Suli, Nur Aini, and Yoyok Bakti Prasetyo, "Pengaruh Green Color Breathing Therapy pada Pasien Hemodialisa", *Jurnal Keperawatan*, vol. 10, no. 2 (2019), pp. 1–13.

<sup>47</sup> Abd. Basyid, "Implementasi Chromotherapy Dengan Teknik Self Management Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Bimbel Ww Edu Di Kabupaten Pasuruan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 1, no. 01 (2019), pp. 115–25.

<sup>48</sup> Rizky et al., "Penggunaan Kromoterapi Dalam Konseling Untuk Penanganan Kejenuhan Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0".

<sup>49</sup> Zahro Varisna Rohmadani and Anhdita Dyorita Khoiryasdien, "Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir", *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, vol. 14, no. 1 (2022), pp. 45–54.

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.

*hypnotherapy* melibatkan penggunaan kata-kata (terapi verbal), di mana serangkaian sugesti dimasukkan ke dalam pikiran bawah sadar klien yang berada dalam kondisi sangat rileks (*trance*), dengan harapan mencapai efek penyembuhan.<sup>50</sup>

Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam mengubah perilaku seseorang. Pikiran bawah sadar berfungsi sebagai tempat penyimpanan keyakinan, nilai, kebiasaan, dan juga sebagai wadah untuk menyimpan serta menghasilkan emosi.<sup>51</sup>

e. Teknik Sedona *Therapy*

Latihan berkelanjutan pada teknik Sedona Metode Sikap Ikhlas dan Pasrah akan meningkatkan kesadaran pasien dalam menerima realitas yang sedang dialaminya.<sup>52</sup>

f. Teknik *Creative Therapy*

Dalam ranah psikologi, psikoterapi dikenal sebagai suatu pendekatan dan usaha untuk memulihkan kesejahteraan individu yang mengalami gangguan psikologis, dengan tujuan memberikan kehidupan yang lebih bahagia. Dalam konteks psikologi, terdapat berbagai jenis psikoterapi, namun dalam konsep *creative space* ini, terapi seni (*art therapy*) dan terapi musik (*music therapy*) yang menjadi fokusnya. Ruang kreatif ini merupakan alternatif yang memberikan peran penting pada segala bentuk kreativitas sebagai sarana terapi. Melibatkan kegiatan kreatif dalam ruang ini juga dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri.<sup>53</sup>

<sup>50</sup> Holy Handayani Syarif and Ernita Arif, "Pengalaman Komunikasi Korban Trauma KDRT (Studi Fenomenologi Java Institute Hypnotherapy Bandung)", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 2 (2022), pp. 11186–92, <http://scholar.unand.ac.id/114577/>.

<sup>51</sup> Yudistira Yuan, *Kekuatan Pikiran Bawah Sadar* (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2019).

<sup>52</sup> Sadaukur Br Barus, Kiki Rizki Amelia, and Hendra Jaya Cipta, "Penerapan Metode Seft Terhadap Kepatuhan Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Al ...", *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, vol. 12, no. 1 (2019), pp. 29–38, <http://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/view/146>.

<sup>53</sup> Adhinda Safira Faizatur Rachfa and Bani Noor Muchamad, "Creative Space Bagi Penyandang Gangguan Mental Di Banjarbaru Creative Space For People With Mental Disorder In Banjarbaru", *Journal Of Architecture*, vol. 11, no. 2 (2022), p. 72.

## 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. Teknik *Impact Therapy*

Pendekatan dalam konseling yang dikenal sebagai *Impact Counseling/Therapy* berusaha untuk menyelidiki berbagai metode konseling dan memperhatikan bagaimana perubahan dan perkembangan terjadi pada konseli. Fokus utamanya adalah membantu konseli memahami permasalahan dan solusinya dengan melibatkan pengamatan dan pengalaman langsung dalam proses konseling, sehingga permasalahan menjadi lebih jelas dan konkret.

Pendekatan *Impact Counseling* menonjolkan pendekatan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. Ini merupakan suatu pendekatan unik yang berusaha menggabungkan konsep-konsep dari terapi perilaku rasional emosional (REBT), analisis transaksional (TA), gestalt, dan terapi realitas dengan memanfaatkan berbagai properti, gambar, dan gerakan dalam proses konseling. Inti dari proses konseling ini adalah pengalaman pribadi konseli dalam melihat, merasakan, dan mengalami sendiri bagaimana proses konseling berlangsung.<sup>54</sup>

h. Teknik *Expressive Therapy*

Secara umum, baik dalam sesi konseling maupun psikoterapi, terapi ekspresif dapat dilakukan pada tingkat individual, keluarga, atau kelompok. Seorang konselor, ketika menggunakan teknik ekspresif, pertama-tama menjelaskan konsepnya dan mengadopsi berbagai bentuk seperti permainan, musik, puisi, cerita, dan sebagainya. Pendekatan ini disesuaikan dengan keadaan klien, di mana terapis menggunakan kegiatan pengakraban melalui permainan, gerakan, bercerita, relaksasi, dan lain sebagainya. Dalam implementasi terapi ekspresif, dapat digunakan satu atau lebih model terapi ekspresif, seperti drama, permainan, pembacaan puisi, dan sebagainya.<sup>55</sup>

<sup>54</sup> Taufik Ismail, "Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Impact", *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 01, no. 1 (2022), p. 28.

<sup>55</sup> Annisa Fortuna Ramadhani, "Penerapan Teknik Expressive Therapy Dalam Menghadapi Problematic Social Media Use", *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2 (2021), pp. 40–9.

#### 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.

#### i. Teknik *Neuro Linguistic Programming*

Mahasiswa dapat mempelajari *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan pengembangan diri. Ilmu ini mencakup aspek "Retorika," yang merupakan bentuk komunikasi di mana seseorang menyampaikan pemikirannya secara lisan atau tertulis kepada khalayak yang beragam dengan berbagai gaya dan metode, baik dalam situasi tatap muka maupun tidak langsung.<sup>56</sup>

NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah disiplin ilmu yang memfokuskan pada pemahaman struktur perilaku manusia. Ilmu ini menginvestigasi cara bahasa memiliki pengaruh terhadap paradigma, pola pikir, dan perilaku sehari-hari.<sup>57</sup>

### 3. Tahapan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

*Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) memiliki lima langkah utama dalam penerapan terapinya, yaitu:<sup>58</sup>

#### a. *Insight*

##### • Pengenalan IPLT

Memperkenalkan mengenai bagaimana terapi IPLT kepada klien, klien dan konselor melakukan persetujuan kode etik sebagai kelengkapan prosedur, dan persetujuan etik untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan yang diangkat oleh peneliti di dalam penelitian ini.

##### • *Assessment*

Konselor dan klien akan bersama-sama merancang suatu rencana layanan konseling. Keduanya akan sepakat mengenai tujuan-tujuan yang harus dicapai oleh pasien selama mereka menjalani layanan terapi tersebut. Tujuan-tujuan ini yang disetujui oleh konselor bersama

<sup>56</sup> Sawali Wahyu, "Peran Public Speaking dalam Kepemimpinan dan Teknologi Informasi dengan Neuro Linguistic Programming", *COMSERVA Indonesian Jurnal of Community Services and Development*, vol. 2, no. 11 (2023), pp. 2441–8.

<sup>57</sup> Mamluatur Rahmah, "Sufi Healing Dan Neuro Linguistic Programming: Studi Terapi Pada Griya Sehat Syafaat (Griss) 99 Semarang", *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, vol. 2, no. 2 (2019), pp. 104–23.

<sup>58</sup> Ifdil et al., "VISUALISASI IP-Light Technologies Gen 2 : Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis".

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

klien dapat bervariasi sesuai dengan keinginan dan kebutuhan masing-masing pasien.<sup>59</sup>

- *Pre-Talk (Explorasi Seasori)*

*Pre-talk* merupakan tahap dimana masalah klien akan digali lebih dalam lagi, sehingga konselor bisa menelaah kejadian yang menjadi penyebab stres pada klien. Pada tahap ini konselor akan memastikan bahwa klien siap untuk menjalani proses konseling/terapi.

- *Scaling*

Konselor memanfaatkan rentang skala 0-10 untuk konseli, di mana angka 10 mencerminkan keadaan yang sangat baik, setara dengan pagi setelah mukjizat, sementara angka 0 menggambarkan situasi terburuk atau apa yang dirasakan konseli sebelum mencari bantuan konseling. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membantu konseli dalam menetapkan tujuan kecil, mengukur perkembangan, dan menetapkan prioritas untuk tindakan yang perlu diambil. *Scaling* berfungsi sebagai alat praktis yang dapat digunakan konseli antara sesi-sesi terapi. Penggunaan angka dalam *scaling* bersifat relatif, hanya konseli yang memahami maknanya secara pribadi.<sup>60</sup>

- *Ikhlas*

Tujuannya adalah membimbing seseorang yang mengalami masalah agar bisa menerima dengan ikhlas tantangan yang dihadapi, sehingga mereka dapat menemukan kebahagiaan yang tak terhingga. Orang yang bersikap ikhlas diyakini tidak akan kehilangan manfaat dalam perjalanan hidupnya. Sebagai individu yang memiliki pemahaman tentang sikap ikhlas, ia tidak

<sup>59</sup> ADRIO KUSMAREZA ADIM and OKI ACHMAD ISMAIL, “Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling Antara Konselor Dan Pasien Penyalahgunaan Narkobadi Klinik Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Barat”, *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, vol. 11, no. 1 (2020), pp. 38–45.

<sup>60</sup> Frendi Fernando and Imas Kania Rahman, “Innovative Counseling Efektifitas Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi”, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, vol. 2, no. 2 (2018), pp. 16–31, [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).

#### 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.

mengkhawatirkan masalah tersebut, karena yakin bahwa pasti ada kebaikan di balik setiap peristiwa.<sup>61</sup>

#### b. *Processing Of Building Rapport*

*Building rapport* adalah ikatan (*bond*) yang dicirikan oleh harmoni, kesesuaian, keseimbangan, dan saling memiliki daya tarik. Hubungan ini dimulai dengan persetujuan, kesamaan, kesukaan, dan persahabatan. *Building rapport* menciptakan keadaan di mana terdapat koneksi positif dan ketertarikan saling antara individu, yang tercermin dalam interaksi mereka. Keberhasilan dalam interaksi sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terkait dengan karakteristik individu, respons dari orang lain, dan konteks sosial, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.<sup>62</sup>

##### • *Pacing*

*Pacing* memiliki dua bagian, yaitu *verbal pacing* (bisa berupa intonasi, konten, dan lainnya), serta *non verbal pacing* (yaitu bahasa tubuh, seperti pola nafas, pencocokan dengan klien, meniru gerakan dan bahasa tubuh klien lainnya).

##### • *Rapport*

Membangun hubungan yang baik dengan klien, sehingga klien menjadi nyaman dan percaya, jika klien merasa nyaman dan percaya, fokus klien tidak akan terganggu dengan hal lainnya. Pada dasarnya, manusia memiliki kecenderungan atau lebih memilih berinteraksi dengan teman yang memiliki banyak kesamaan, sehingga mereka merasakan kenyamanan. Melalui kenyamanan yang timbul dari keselarasan gelombang otak, setiap pesan yang disampaikan dari satu individu ke individu lain dapat diterima dan dipahami dengan baik.<sup>63</sup>

<sup>61</sup> M. Fahli Zatrachadi, Darmawati, and Anisa Siti Nurjanah, "Penarikan Konsep Konseling Islam dalam Pemulihan Jiwa dari Pandangan Imam Al Ghazali", *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, vol. 19, no. 2 (2020), pp. 167–78.

<sup>62</sup> Sari Wardani Simarmata, Marjohan Marjohan, and Ali Jamar, "Kontribusi Konsep Diri Dan Keterlibatan Orangtua Terhadap Kemampuan Membina Rapport Dengan Teman Sebaya Serta Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di SMP Negeri 29 Padang", *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 7, no. 1 (2019), pp. 78–95.

<sup>63</sup> Masdudi Masdudi, "Implementasi Teknik Hypnoteaching Dalam Proses Pembelajaran Pada Anak Usia Dini", *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, vol. 4, no. 2 (2018), p. 20.

#### 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.

- *Leading*

*Leading* merupakan upaya untuk memengaruhi lawan bicara dengan tujuan mengubah atau memperkaya sudut pandang mereka. *Leading* memiliki arti mengambil peran sebagai pemimpin atau mengarahkan suatu hal. Tindakan ini dilaksanakan setelah proses *pacing*. Klien mengambil keputusan, mengadakan komunikasi, memperbaiki ingatan, dan sensori lainnya.<sup>64</sup>

- c. *Lighting Techniques*

- Menutup mata dengan rapat;
- Menyebutkan warna apa yang sedang dilihat ketika mata diberi cahaya dalam kondisi tertutup;
- Fokus dengan warna yang dilihat;
- Mengingat masalah dengan sangat kuat dan jelas;
- Memberikan sugesti positif;
- Membuka mata;
- Tutup mata kembali.

- d. *Tools and Techniques*

Alat dan Teknik (Alat: regresi sederhana adalah metode yang digunakan untuk mengajak klien untuk mengingat kembali periode ketika mereka mengalami masalah; Teknik: teknik silang, teknik naik dan turun, perubahan sensori, teknik gerakan tangan, *suggest* langsung, bahasa *suggestif* “*Ericksonian*”, penutupan dan Tindak Lanjut, IPLT menerapkan pendekatan WAKE UP (W: *be Worthwhile*, “menjadi bernilai”. Mengingat diri bahwa setiap individu memiliki nilai yang berharga, dan kebahagiaannya layak diperjuangkan, A: *Accept the situation*, “menerima keadaan”. Ada beberapa aspek kehidupan yang berada di luar kendali kita, dan dalam situasi tersebut, kita sebagai individu menerima takdir-Nya, K: *Keep strong*, “tetap kuat”. Membangun ketangguhan untuk bangkit dari kesulitan, E: Bersemangat untuk memulai hari baru. Meskipun kehidupan tidak selalu mudah, Tuhan berjanji untuk memberikan kemudahan bersamaan dengan kesulitan, UP: Perbarui diri Anda, “memperbarui diri”. Merenung sejenak dan bersyukur atas

<sup>64</sup> Subiyono et al., *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran Hypnosis Meta NLP*, I edition, ed. by Nasir Nur H (Yogyakarta: K-Media, 2015).



#### 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.

pengalaman masa lalu sebagai guru berharga dalam perjalanan hidup kita, yang pada akhirnya membentuk kita menjadi pribadi yang lebih baik).

e. *Closing and Follow Up*

- Memastikan masalah yang menyebabkan trauma, stress, phobia dan masalah kesehatan mental lainnya sudah terganti dengan sugesti positif;
- Mengatakan warna hitam sebagai warna netral, sebagai tanda masalah tersebut sudah tidak mengganggu.

#### 4. Faktor Keberhasilan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

Agar terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dapat bernilai efektif, maka terdapat lima faktor keberhasilan dalam pelaksanaannya :

a. Yakin

Keyakinan adalah hasil dari akumulasi energi yang muncul karena terungkapnya perasaan. Saat ada keinginan atau ketidakeinginan, ingatan menjadi lebih kuat, dan energi percaya mengalami transformasi menjadi keyakinan. Selain itu, muncul dorongan untuk memilih perasaan atau tindakan tertentu. Ingatan yang kuat tidak selalu terkait dengan pengalaman menyenangkan atau tidak menyenangkan. Energi kemudian mengalir ke dalam kata-kata, baik yang terucap maupun yang tersimpan dalam diri, serta melibatkan diam, gerak, gaya, sikap tegas, dan pelaksanaan tindakan tertentu.<sup>65</sup>

b. Ikhlas

Istilah “Ikhlas” dalam kamus besar bahasa Indonesia dapat dijelaskan sebagai hati yang bersih atau jujur, tulus hati atau ketulusan, serta sikap yang didasarkan pada kerelaan.

Dari segi asal-usul, kata “ikhlas” dapat diartikan sebagai tindakan membersihkan, baik itu dalam konteks kebersihan, kejernihan, atau kesucian dari campuran dan pencemaran, baik itu berupa materi maupun hal-hal yang bersifat tidak materi.

Dalam pengertian *terminology*, kata “ikhlas” merujuk pada kejujuran seorang hamba dalam keyakinan

<sup>65</sup> Siti Baqiyatus Sholihah and Yolla Astri Septiana, “Fakta Antara Percaya dan Yakin”, *Gunung Djati Conference Series*, vol. 22 (2023), pp. 314–22.

#### 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.

atau akidahnya, serta tindakan yang semata-mata diarahkan kepada Allah.

Berdasarkan definisi di atas, ikhlas dapat diartikan sebagai pemurnian hati dalam melakukan ibadah atau amal dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Ikhlas menciptakan kondisi kewajiban yang mencerminkan dorongan batin untuk beribadah kepada Allah dan menghilangkan kecenderungan hati untuk melakukan tindakan yang tidak mengarah kepada Allah. Dengan kata lain, ikhlas mencerminkan ketulusan niat untuk berbuat semata-mata karena Allah.<sup>66</sup>

c. Semangat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, semangat dapat diartikan sebagai “roh kehidupan yang menghidupi segala makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. Keseluruhan kehidupan batin manusia; inti dan tujuan yang tersirat dalam suatu kalimat, perbuatan, perjanjian, dan sebagainya; kekuatan batin (kegembiraan, gairah); kondisi atau suasana batin; perasaan hati; dorongan (kemauan, gairah) untuk bekerja, berjuang, dan sebagainya”.

Pada sisi lain, semangat berkaitan dengan ekspresi perasaan dan aktivitas. “Semangat merupakan kondisi mental ketika hati terdorong untuk melakukan satu atau lebih tindakan”. Jadi, semangat berfungsi sebagai pendorong internal untuk melakukan tindakan.<sup>67</sup>

d. Tidak mudah menyerah

Tindakan atau sikap ketidakmudahan menyerah mencerminkan ketekunan, yang merupakan indikator dari usaha keras seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas dengan sebaik mungkin.

Penilaian terhadap kerja keras mencerminkan perilaku yang menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam mengatasi berbagai kendala demi menyelesaikan tugas dengan baik. Ketidakmudahan menyerah menjadi tanda dari

<sup>66</sup> Taufiqurrahman Taufiqurrahman, “Ikhlas Dalam Perspektif Alquran”, *Eduprof: Islamic Education Journal*, vol. 1, no. 2 (2019), pp. 94–118.

<sup>67</sup> Herbi Kriswanto et al., “Pentingnya Penggunaan Media Audio Visual Dalam Menciptakan Semangat Belajar Sekami”, *Sepakat: Jurnal Pastoral Kateketik*, vol. 7, no. 1 (2021), pp. 42–56.

**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.

kesungguhan seseorang dalam mengupayakan penyelesaian pekerjaan atau tugas secara optimal.<sup>68</sup>

Bekerja keras dengan tekun dan tidak mengalami kemudahan menyerah adalah sikap yang mencerminkan keuletan dalam pribadi seseorang.<sup>69</sup>

e. Menerima keadaan

Menerima keadaan adalah sikap mental di mana seseorang berdamai dan menerima situasi atau kondisi yang sedang dialaminya tanpa keberatan atau perlawanan yang berlebihan. Ini mencakup penerimaan terhadap berbagai perubahan, tantangan, atau kenyataan yang mungkin tidak sesuai dengan harapan atau keinginan pribadi.

Menerima keadaan ini melibatkan kesediaan untuk menghadapi kenyataan, bahkan jika itu tidak sesuai dengan harapan atau keinginan, tanpa merasa terlalu terpukul atau frustrasi. Menerima keadaan tidak berarti pasrah tanpa tindakan, tetapi lebih kepada penerimaan yang bijak untuk menghadapi dan mengelola apa yang tidak dapat diubah. Ini adalah wujud dari ketenangan pikiran dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai situasi hidup.<sup>70</sup>

## 2.2.2 Stres

### 1. Pengertian Stres

Kata “stress” berasal dari bahasa Inggris, yakni “stress”. Menurut Kamus Oxford, stres diartikan sebagai tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam kehidupan seseorang.<sup>71</sup> Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres diartikan sebagai gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang timbul akibat pengaruh faktor luar; ketegangan.<sup>72</sup>

<sup>68</sup> Lutfiyatul Dwi Mardani, Dzarna, and Eka Nova Ali Vardani, “Nilai Sosial dan Nilai Pendidikan Karakter Novel Janji Karya Tere Liye Sebagai Pembentuk Karakter Siswa”, *Jurnal Bastra*, vol. 8, no. 4 (2023), pp. 577–88.

<sup>69</sup> Syaputri Sholehaturun, Moh Irawan Zain, and Prayogi Dwina Angga, “Nilai Pendidikan Karakter pada Permainan Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor”, *Journal Of Classroom Action Research*, vol. 5, no. 3 (2023).

<sup>70</sup> Indah Liyana Sari, Ita Apriliyani, and Feti Kumala Dewi, “Asuhan Keperawatan pada Ny. I dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Tahun 2021”, *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol. 2, no. 5 (2023), pp. 1979–86.

<sup>71</sup> Oxfordleaner, “Definiton Stress”, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com> (2023).

<sup>72</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Stres Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia”, *KBBI* <https://kbbi.web.id/stres> (2023).

#### 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.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tekanan yang ada. Tekanan tersebut bisa berupa peristiwa konkret atau hal-hal yang baru dan dipersepsikan secara aktual. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh yang berakibat pada kinerja yang kurang optimal. Secara sederhana, stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan tidak menyenangkan yang mempengaruhi pikiran, emosi, tindakan, atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini bersifat individual dan subjektif, artinya setiap orang mengalami stres dengan cara yang berbeda, dan penanganannya pun bersifat pribadi dan subyektif.<sup>73</sup>

Stres juga bisa dijelaskan sebagai kondisi di mana seseorang menyadari ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sosialnya. Stres terjadi ketika seseorang menghadapi peristiwa atau keadaan yang dianggap sebagai ancaman terhadap kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa atau kondisi tersebut dikenal sebagai pemicu stres (*stressor*), dan respons individu terhadapnya disebut sebagai respon stres. Jika stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat berpotensi menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi.<sup>74</sup>

Stres akademik di lingkungan perguruan tinggi seringkali dialami oleh mahasiswa, terutama mereka yang sudah mencapai tingkat akhir studi. Kondisi stres akademik, yang diakibatkan oleh ketidakmampuan menyelesaikan tugas akhir, seringkali disebabkan oleh kurangnya keyakinan diri (*self efficacy*), kurangnya dukungan sosial, dan rendahnya harga diri (*self-esteem*) yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.<sup>75</sup>

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Selama masa kuliah, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademis, termasuk pemahaman terhadap materi pembelajaran yang

<sup>73</sup> Moh Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Manajemen Bisnis*, vol. 23, no. 2 (2020), pp. 199–209.

<sup>74</sup> Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012).

<sup>75</sup> Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6 (2021), pp. 635–42.

#### 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.

kompleks, penyelesaian tugas kuliah, mengikuti ujian tengah semester dan ujian akhir semester, serta menyelesaikan skripsi.<sup>76</sup>

Skripsi adalah sebuah karya tulis ilmiah yang disusun sebagai syarat wajib untuk meraih gelar Sarjana, baik dalam bidang Pendidikan maupun Non-Pendidikan. Skripsi juga berfungsi sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa. Dalam penyusunannya, setiap mahasiswa secara mandiri mengeksplorasi penelitian sesuai dengan bidang studi skripsi yang diambil. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa, dengan masing-masing mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda, hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mandiri dalam mengatasi masalah penelitian yang dihadapi, dan sekaligus untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.<sup>77</sup>

Ketika mengarungi proses penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab untuk menemukan dan merumuskan masalah penelitian, merancang desain penelitian, menganalisis data, serta menyusun laporan hasil penelitian. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mempresentasikan hasil penelitian di hadapan penguji. Meskipun idealnya mahasiswa mampu menyelesaikan pendidikannya, termasuk penyusunan skripsi, dalam kurun waktu sekitar empat tahun, namun kenyataan yang terjadi saat ini adalah adanya fenomena di mana banyak mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan pendidikan mereka sesuai dengan batas waktu yang ditentukan.<sup>78</sup>

Mahasiswa sering menghadapi beberapa tantangan dalam penyusunan skripsi, seperti kesulitan dalam menentukan topik

<sup>76</sup> Ayatun Fil Ilmi et al., "Hubungan Perilaku Emotional Eating, Asupan Energi Dan Beban Kerja Dengan Gejala Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Widya Dharma Husada Tangerang the Relationship Between Emotional Eating Behavior, Energy Intake and W", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 19, no. 2 (2023).

<sup>77</sup> M. Wibowo, *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2010).

<sup>78</sup> Putri Hairiyah, "Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi", *Sultra Educational Journal (Seduj)*, vol. 2, no. 1 (2022), pp. 10–7.

#### 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.

penelitian, mengidentifikasi dan merumuskan masalah penelitian, serta kesulitan dalam melakukan tinjauan literatur.<sup>79</sup>

Jika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan dan kesulitan untuk beradaptasi dengan tekanan selama masa perkuliahan, hal ini dapat menyebabkan munculnya depresi dan stres. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni masalah akademik dan masalah non-akademik. Masalah akademik melibatkan perencanaan studi, metode belajar, dan pemahaman terhadap peraturan, sedangkan masalah non-akademik mencakup penyesuaian dengan lingkungan kampus, kesulitan dalam menjalin persahabatan, kesulitan dalam pengembangan diri, dan berbagai masalah pribadi lainnya.<sup>80</sup>

## 2. Perspektif Mengenai Stres

Secara umum, terdapat empat perspektif mengenai stres, yaitu: stres sebagai rangsangan, stres sebagai tanggapan, stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungan, dan stres sebagai hubungan antara individu dan pemicu stres.<sup>81</sup>

### • Stres Sebagai Rangsangan

Stres sebagai stimulus/rangsangan merujuk pada kekuatan atau dorongan yang memicu individu untuk mengalami reaksi ketegangan atau perubahan fisik.<sup>82</sup>

Stres sebagai stimulus dapat diilustrasikan dengan contoh situasi tertentu, seperti lingkungan yang penuh persaingan, seperti di terminal atau stasiun kereta api menjelang lebaran. Individu yang berada dalam lingkungan tersebut, termasuk calon penumpang, awak bus atau kereta api, dan para petugas, sulit untuk menghindari dari situasi yang menegangkan (stressor) tersebut.

### • Stres Sebagai Tanggapan/Respon

Dalam konsep ini, stres dianggap sebagai respons atau reaksi individu terhadap stressor. Respon individu

<sup>79</sup> Usraleli, Melly, and Roza Deliana, "Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi", *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 3 (2020), pp. 967–70.

<sup>80</sup> Nurafni Rosmala Dewi, Asradi, and Fellicia Ayu Sekonda, "Gambaran Gejala Stress Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring", *Jambura Guidance and Counseling Journal*, vol. 3, no. 1 (2022), pp. 1–8.

<sup>81</sup> Reski Amelia, *Faktor Stres dan Cara Mengatasi Stres* (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020).

<sup>82</sup> Armila, "Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 02, no. 01 (2020), pp. 113–28.

## 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.

terhadap stressor memiliki dua aspek, yakni komponen psikologis seperti terkejut, cemas, malu, panik, gugup, dan sebagainya, serta komponen fisiologis seperti peningkatan denyut nadi, mual, mulut kering, peningkatan keringat, dan sejenisnya. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stressor dikenal sebagai strain atau ketegangan.

- Stres Sebagai Interaksi Antara Individu Dengan Lingkungan

Proses yang dimaksud mencakup *stressor* dan *strain*, serta melibatkan dimensi penting berupa hubungan antara individu dan lingkungan. Bagian integral dari proses ini adalah interaksi dan penyesuaian diri yang terjadi secara berkelanjutan, disebut sebagai transaksi antara individu dan lingkungan, di mana keduanya saling mempengaruhi. Stres tidak sekadar menjadi stimulus dan respons, melainkan lebih dari itu, yaitu sebuah proses di mana individu sebagai perantara yang aktif dapat memengaruhi tekanan dari stressor melalui perilaku, pemikiran, dan strategi emosional. Sehingga, pada setiap individu, reaksi terhadap stres terhadap stressor yang sama dapat berbeda.<sup>83</sup>

Sebagai contoh, respons terhadap *stressor* dapat berbeda-beda antara individu satu dengan individu lainnya. Seorang individu mungkin mengalami tingkat stres yang berat, sementara yang lain mungkin mengalami stres yang lebih ringan, dan ada juga kemungkinan bahwa beberapa individu tidak mengalami stres sama sekali. Selain itu, mungkin juga terjadi bahwa individu memberikan reaksi yang berbeda terhadap *stressor* yang sama.

- Stres Sebagai Hubungan Antara Individu dan Pemicu Stres

Stres tidak hanya berasal dari faktor-faktor di lingkungan sekitar, melainkan juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang ada dalam diri individu. Contohnya, stressor dapat muncul dalam bentuk penyakit fisik yang dialami individu, konflik internal, dan lain sebagainya.<sup>84</sup>

<sup>83</sup> Meilla Dwi Nurmala, Tubagus Umar Syarif Hadi Wibowo, and Astri Rachmayani, "Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 2 (2020), pp. 13–23.

<sup>84</sup> Yuli Darwati, "Keywords ";, *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, vol. 6, no. 1 (2022), pp. 1–16.

#### 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. Sumber Stres

Sumber stres, atau yang disebut juga sebagai stressor, merujuk pada keadaan, situasi, objek, atau individu yang memiliki potensi untuk menimbulkan stres. Stressor yang dialami oleh mahasiswa dapat berasal dari dua sumber utama, yaitu aspek kehidupan akademik dan aspek di luar kehidupan akademik.

- Dalam konteks akademik, *stressor* dapat muncul dari berbagai faktor seperti perubahan dalam metode pembelajaran dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, proses pembelajaran di kampus, tugas-tugas kuliah, target pencapaian nilai yang tinggi, prestasi akademik yang tidak sesuai harapan, keterbatasan waktu luang, dan permasalahan akademik lainnya.
- Di sisi lain, *stressor non-akademik* pada mahasiswa melibatkan faktor-faktor seperti jarak yang jauh dari keluarga di kampung halaman, manajemen keuangan, masalah interaksi atau hubungan dengan teman dan lingkungan baru, penyesuaian dengan perubahan budaya dari lingkungan asal ke lingkungan tempat tinggal baru, serta berbagai masalah personal lainnya.<sup>85</sup>

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat asal stres yang memengaruhi mereka, yaitu stres interpersonal, stres intrapersonal, stres akademik, dan stres lingkungan.

- Interpersonal merujuk pada sumber stres yang timbul dari hubungan dengan orang lain, seperti konflik dengan teman, orang tua, atau pacar.
- Intrapersonal adalah sumber stres yang berasal dari dalam diri individu, seperti masalah keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan penurunan kesehatan.
- Akademik merupakan stresor yang terkait dengan aktivitas perkuliahan dan permasalahan yang terkait, seperti nilai ujian rendah, beban tugas yang tinggi, dan kesulitan dalam pemahaman materi pelajaran.
- Lingkungan adalah sumber stres yang berasal dari faktor-faktor di sekitar individu, di luar konteks akademik, seperti

<sup>85</sup> Rochman Basuki, Wijayanti Fuad, and Nurul Ariani Rahmayanti Oimori, "Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus", *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, vol. 3 (2020), pp. 546– 53.



#### 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.

kurangnya waktu untuk liburan, kemacetan, dan ketidaknyamanan lingkungan tempat tinggal.<sup>86</sup>

#### 4. Gambaran Gejala Stres

Stres adalah suatu proses di mana individu mengevaluasi suatu peristiwa sebagai sesuatu yang bersifat mengancam, menantang, atau berpotensi membahayakan. Respon individu terhadap peristiwa tersebut melibatkan aspek fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

Stres dapat menimbulkan sejumlah respon, dan hasil penelitian oleh berbagai ahli telah menunjukkan bahwa respon-respon ini dapat digunakan sebagai petunjuk terjadinya stres pada individu serta untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mereka. Respon stres dapat tercermin dalam berbagai aspek, termasuk:<sup>87</sup>

- Gambaran Gejala Fisik Stres

Tanda-tanda fisiologis adalah tanda yang dapat diamati pada fisik individu, seperti peningkatan keringat, terbata-bata saat berbicara, gemetar pada tubuh, kelelahan, sakit kepala, dan sebagainya.<sup>88</sup>

Ketika mahasiswa mengalami stres, gejalanya meliputi perasaan cemas, kegelisahan, kram di leher atau bahu, sakit kepala, kesulitan bernafas, terus-menerus berpikir, kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran berlebihan, dan peningkatan risiko terhadap berbagai gangguan fisik. Gangguan kesehatan fisik yang mungkin timbul akibat stres termasuk penurunan sistem kekebalan tubuh, sakit kepala, masalah jantung, tekanan darah tinggi, kehilangan energi, alergi, dan risiko stroke. Mahasiswa yang mengalami stres juga cenderung menunjukkan gejala seperti gangguan tidur, seperti kesulitan tidur, dan masalah daya ingat.<sup>89</sup>

- Gambaran Psikologis Stres

Tanda-tanda psikologis stres mencakup perasaan mudah marah (emosional), kecemasan, khawatir, berfikir

<sup>86</sup> Sugiarti Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa", *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 20, no. 2 (2018), p. 74.

<sup>87</sup> Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual", *Jurnal Studi Lintas Agama*, vol. 12, no. 1 (2017), pp. 70–83.

<sup>88</sup> Salsabila Ayuning Santi et al., "Stress Akademik pada Mahasiswa Asistensi Mengajar", *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, vol. 6 (2023), pp. 1801–7.

<sup>89</sup> Aap Apipudin et al., "Stres Level Overview Of Level Iv Students In Completing The Thesis At Stikes Muhammadiyah Ciamis", *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*, vol. 8, no. 2 (2021), pp. 37–49.

#### 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.

negatif, penurunan rasa percaya diri, hipersensitivitas, menangis tanpa alasan yang jelas, dan mudah tersinggung.<sup>90</sup>

- **Gambaran Gejala Interpersonal/Perilaku Stres**

Tanda perilaku, seperti menangis, menyakiti orang lain secara verbal atau nonverbal, menyakiti diri sendiri, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya disukai, mengisolasi diri, dan menghindari interaksi dengan orang lain.

Angka prevalensi stres akademik pada mahasiswa secara global berkisar antara 38-71%, dengan rentang serupa di Asia sekitar 39,6-61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 36,7-71,6% menurut penelitian Ambarwati, Pinilih, dan Astuti pada tahun 2017. Hasil studi pada tahun 2021 yang melibatkan lulusan senior juga mencerminkan fenomena ini; sekitar 21,3% subjek studi mengalami gejala stres psikologis yang parah seperti depresi, kecemasan, mudah marah, perasaan sedih tanpa alasan yang jelas, kepanikan, ketakutan, dan kegelisahan. Sebanyak 27,7% siswa lain menunjukkan gejala perilaku stres ringan hingga berat, termasuk kesulitan bersantai, kurang kesabaran, kebiasaan menunda-nunda, serta kurangnya antusiasme dan inisiatif.<sup>91</sup>

- **Gambaran Kognitif Stres**

Tanda-tanda kognitif ini mencakup kesulitan dalam berkonsentrasi atau fokus, kesulitan dalam pengambilan keputusan, kehilangan kemampuan mengingat, kekacauan pikiran, penurunan daya ingat, sering terjebak dalam lamunan, pikiran yang terus-menerus terfokus pada satu hal, kehilangan rasa humor yang sehat, penurunan produktivitas atau pencapaian, kualitas kerja yang rendah, dan peningkatan jumlah kesalahan yang dilakukan.<sup>92</sup>

<sup>90</sup> *Ibid.*

<sup>91</sup> Jihan Apande, Afnal Asrifuddin, and Wulan P... Kaunang, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (Kpmibt) Selama Pembatasan Sosial Pandemi", *Jurnal KESMAS*, vol. 10, no. 5 (2021), pp. 94–9.

<sup>92</sup> Mohamad Coirul Ulum, "Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Insan Cendekia Medika "Jombang"', *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Insan Cendekia Medika Jombang' (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika", 2020).*

#### 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.

- Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa

Stres merupakan respons adaptif yang terkait dengan karakter dan proses individu, muncul sebagai hasil dari tindakan eksternal, situasi, atau peristiwa yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik tertentu pada seseorang. Stress yang dialami oleh mahasiswa dapat mencakup berbagai aspek dalam diri mereka. Aspek fisik dapat termanifestasi dalam keluhan seperti gangguan pola tidur, sakit kepala, pola makan yang tidak teratur, dan kelelahan. Aspek emosional yang dapat diungkapkan mencakup perasaan gelisah, ketakutan, dan mudah marah. Dalam aspek kognitif, keluhan dapat berupa kesulitan menemukan ide atau mengalami kesalahan. Di sisi interpersonal, mahasiswa mungkin merasa minder dan cenderung lebih suka menyendiri.<sup>93</sup>

#### 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruh Stres Mahasiswa

Mahasiswa mengalami stres karena berbagai tuntutan dan masalah yang mereka hadapi. Kendala tersebut dapat bersifat internal, berasal dari diri mahasiswa sendiri, atau eksternal, terkait dengan dosen pembimbing. Kendala internal dapat muncul karena perasaan malas, kekurangan motivasi, kurang semangat, rasa takut terhadap dosen pembimbing dan penguji, serta kurangnya komunikasi dengan pembimbing. Di sisi lain, kendala eksternal dapat timbul karena kesulitan mahasiswa dalam mencari literatur atau referensi, mengakses jurnal-jurnal, menemukan judul penelitian, keterbatasan ketersediaan dosen, waktu bimbingan yang terbatas, dan kurangnya koordinasi antara mahasiswa dan pembimbing.<sup>94</sup>

- Faktor Internal
  - a. Jenis kelamin, wanita umumnya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada pria, dengan tingkat stres rata-rata 30% lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan pria.

<sup>93</sup> Sri Wahyuni and Rahayu Setyowati, "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid-19 dan Sistem Lockdown Yang diberlakukan Di Kampus Akper YPIB Majalengka", *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, vol. 6 (2020), pp. 1–14.

<sup>94</sup> Zaim Afifuddin Fasya, Podo Yuwono, and Cahyu Septiwi, "Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019", *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong* (2019), pp. 622–9.

- b. Karakteristik kepribadian mahasiswa, perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengakibatkan variasi dalam respons terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang kuat atau ketabahan menunjukkan tingkat daya tahan yang lebih tinggi terhadap stres, dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang memiliki ketabahan.
- c. Inteligensi, mahasiswa dengan tingkat kecerdasan yang lebih tinggi cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap sumber stres dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan tingkat kecerdasan memiliki kaitan dengan kemampuan penyesuaian diri, sehingga mahasiswa yang memiliki kecerdasan tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi.
- Faktor Eksternal
  - a. Tuntutan pekerjaan atau tugas akademik, terutama dalam konteks penyusunan skripsi, yang dianggap sebagai beban berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu, dapat menjadi pemicu terjadinya stres.
  - b. Keterkaitan mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi dengan lingkungan sosialnya mencakup aspek hubungan interpersonal dan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sosialnya.
  - c. Faktor keluarga yang dimaksud di sini merujuk pada *stressor* yang dialami oleh seseorang akibat kondisi keluarga yang kurang baik, terutama terkait dengan sikap orang tua.
  - d. Tiap komunitas yang menetap di suatu wilayah memiliki ciri khas kebudayaan yang membedakannya dari wilayah lain. Perbedaan kebudayaan tersebut dapat membentuk karakteristik kepribadian dalam masyarakat.
  - e. Individu dengan status sosial ekonomi yang rendah lebih mungkin mengalami tingkat stres yang tinggi. Kurangnya pendapatan menyebabkan kesulitan ekonomi, yang seringkali menjadi sumber tekanan dalam kehidupan.

#### 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.

- f. Mahasiswa menggunakan strategi koping sebagai serangkaian respons yang melibatkan elemen pemikiran untuk mengatasi tantangan dan sumber stres sehari-hari yang terkait dengan tuntutan dan ancaman dari lingkungan sekitar. Pemilihan strategi koping oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami.<sup>95</sup>

#### 6. Jenis-Jenis Stres

Stres dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yakni *distress* yang bersifat merugikan dan merusak, serta *eustress* yang bersifat positif dan menguntungkan.

Jenis stres yang pertama dan paling banyak diselidiki dikenal sebagai *distress*. Di samping bentuk stres ini, terdapat konsep kedua yang disebut *eustress*. *Eustress* dapat diartikan sebagai suatu proses adaptasi. Ini merupakan penilaian kognitif yang positif terhadap respons terhadap stresor. *Eustress* terjadi ketika hasilnya positif dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan. Selain itu, *eustress* juga terjadi ketika individu menghadapi tantangan, karena pada dasarnya dianggap sebagai peluang untuk pertumbuhan. *Eustress* juga dapat didefinisikan sebagai respons adaptif terhadap stresor yang dianggap positif oleh individu. Di sisi lain, *distress* adalah keadaan stres yang menimbulkan reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan mengakibatkan respon tubuh yang tidak sehat.<sup>96</sup>

- *Distress* (Bersifat Negatif)

Tanda-tanda stres dapat terlihat ketika tingkat stres kerja mencapai tingkat yang tinggi, yang tercermin dalam perubahan emosi seperti marah, kecemasan, depresi, gelisah, tegang, dan rasa bosan. Dampak yang paling signifikan dari stres yang tinggi meliputi perilaku seperti agresi, sabotase, konflik interpersonal, dan permusuhan. Dampak fisik dari stres dapat memberikan pengaruh drastis pada individu, meskipun tidak selalu terlihat secara langsung. Contohnya adalah penyakit jantung yang dapat berdampak serius pada organisasi. Stres yang merugikan, yang disebut sebagai *distress*, dapat secara langsung

<sup>95</sup> Ulum, "Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Insan Cendekia Medika' Jombang".

<sup>96</sup> Basuki, Fuad, and Oimori, "Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus".

#### 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.

mengakibatkan kurangnya energi, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, dan masalah lambung.<sup>97</sup>

- *Eustress* (Bersifat Positif)

*Eustress* adalah respons yang menghasilkan dampak positif, contohnya individu yang merespon eustres akan merasa termotivasi untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan hidup.<sup>98</sup>

Banyaknya beban yang ditanggung dapat berujung pada timbulnya stres. Meskipun stres merupakan pengalaman umum bagi setiap individu, sangat baik apabila kita dapat mengelola stres tersebut menjadi *eustress*, yaitu stres yang bersifat positif. Dengan demikian, potensi yang dimiliki oleh seseorang dapat dioptimalkan untuk memberikan dukungan kepada dirinya sendiri dan keluarganya.<sup>99</sup>

#### 7. Perilaku Kurang Tepat Akibat Stres

Mahasiswa menghadapi berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi yang dapat menyebabkan tingkat stres yang bervariasi. Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan motivasi belajar mereka selama berada di lingkungan kampus. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang timbul ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu *eustress*, yang bersifat positif dan dapat meningkatkan semangat serta konsentrasi belajar, dan *distress*, yang bersifat negatif dan tidak menyenangkan, menyebabkan dampak seperti rasa gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan kesulitan berkonsentrasi. Stres akademik, khususnya, termasuk dalam kategori *distress* dan terjadi dalam konteks lingkungan pendidikan. Stres negatif ini muncul ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan dan tugas akademik yang harus

<sup>97</sup> Nadia Shafira and Fenty Zahara Nasutio, "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan", *Jurnal Psikologi Prima* (2022), pp. 60–7.

<sup>98</sup> Helmy Ramadhan and Oktariani, "Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi", *Journal Education of Batanghari*, vol. 4 (2022), pp. 1–8, <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>.

<sup>99</sup> Deci Ririen et al., "Manajemen Stres Menjadi Eustres (Stres Yang Positif)", *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. April (2021), pp. 1–7.

#### 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.

mereka selesaikan.<sup>100</sup> Ada beberapa perilaku *distress* yang sering dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi:

- Takut menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan

Peran dosen pembimbing skripsi tidak hanya terbatas pada memberikan panduan dan arahan kepada mahasiswa, melainkan juga melibatkan tugas untuk mengawasi kualitas penulisan skripsi yang dibuat oleh mahasiswa tersebut.

Dosen pembimbing skripsi memiliki peran krusial dalam penyusunan skripsi. Terkadang, beberapa mahasiswa menganggap dosen pembimbing sebagai penghambat yang hanya mencari kesalahan. Beberapa mahasiswa juga merasa takut untuk berinteraksi dengan dosen pembimbing karena dosen tersebut memiliki reputasi sebagai dosen yang tegas. Meskipun demikian, dosen pembimbing sebenarnya merupakan sosok yang perlu dihubungi oleh mahasiswa, dan pertemuan dengan dosen pembimbing merupakan langkah penting menuju ujian sidang. Mengelola hubungan dengan dosen pembimbing skripsi adalah hal yang umum dan seharusnya tidak dianggap sulit. Hal ini penting dalam penyusunan skripsi, di mana sikap baik dan penghormatan terhadap dosen menjadi faktor utama. Oleh karena itu, mahasiswa perlu membangun komunikasi dan hubungan yang baik dengan dosen pembimbing mereka.<sup>101</sup>

- Menunda-nunda pekerjaan

Tanda-tanda perilaku dari mahasiswa yang kesulitan mengatasi hambatan melibatkan kecenderungan untuk menghindari interaksi dengan dosen pembimbing karena merasa takut dan cemas. Selain itu, mereka cenderung menunda-nunda proses penyusunan skripsi, diam-diam tidak melanjutkan proyek skripsi, menyalahkan dosen pembimbing, mengumpulkan buku referensi tanpa membacanya, menunjukkan ekspresi kesedihan dengan

<sup>100</sup> Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)", *Jurnal Basicedu*, vol. 4, no. 3 (2020), pp. 733–9.

<sup>101</sup> Harun Sitompul et al., "Kualitas Dosen dalam Pembimbingan Skripsi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan", *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, vol. 20, no. 1 (2018).

**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.

menangis, merasa terisolasi karena kecewa, bahkan memilih kegiatan lain yang kurang produktif sebagai cara untuk mengatasi rasa kekecewaan.<sup>102</sup>

- Berputus asa  
Sikap berputus asa adalah tindakan yang sering dialami oleh seseorang ketika merasa kurang percaya diri atau bosan karena menghadapi kegagalan, sehingga individu tersebut memilih untuk menyerah.<sup>103</sup>

### 2.3 Konsep Operasional

Konsep operasional adalah sebuah panduan yang dapat dilihat dari segala sisi secara menyeluruh (komprehensif) yang menjelaskan apa yang perlu diperhatikan dan diukur terkait suatu variable atau konsep dengan tujuan menguji kekuatannya. Untuk memudahkan penelitian kuantitatif ini, setiap variable harus didefinisikan secara operasional, dikategorisasikan, dan diukur.<sup>104</sup>

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Terapi <i>Ifdil Perceptual Light Technique</i> (IPLT) (Variabel X)	<i>Insight</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengenalan IPLT</li> <li>• <i>Assessment</i></li> <li>• <i>Pre-Talk</i> (Eksplorasi Sensori)</li> <li>• <i>Scaling</i></li> <li>• Ikhlas</li> </ul>
	<i>Processing Of Building Rapport</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pacing</i></li> <li>• <i>Rapport</i></li> <li>• <i>Leading</i></li> </ul>
	<i>Lighting Techniques</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menutup mata dengan rapat</li> <li>• Menyebutkan warna apa yang sedang dilihat ketika mata diberi cahaya dalam kondisi tertutup</li> </ul>

<sup>102</sup> Lisa Widawati, "Analisis Mengenai Derajat Kesabaran Mahasiswa Fikom Unpad 2005 Yang Bermasalah Dalam Skripsi", *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 3, no. 1 (2018), pp. 77–86.

<sup>103</sup> Abdul Hamid H. Narahaubun, Wahyudi Siswanto, and Taufik Dermawan, "Karakteristik Tokoh Influencer dalam Novel 'Hidup ini Keras Maka Gebuklah':Kajian Psikologi Sastra", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, no. 7 (2021), p. 998.

<sup>104</sup> Ahmad Rusdiana, "Definisi Operasional" (Universitas Islam Nusantara Bandung, 2022).



## 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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus dengan warna yang dilihat</li> <li>• Mengingat masalah dengan sangat kuat dan jelas</li> <li>• Memberikan sugesti positif</li> <li>• Membuka mata</li> <li>• Tutup mata kembali</li> </ul>
<i>Tools and Techniques</i>	Peralatan ( <i>Tools</i> ) : regresi sederhana  Teknik ( <i>Techniques</i> ) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik silang (<i>Cross Techniques</i>)</li> <li>• Teknik naik turun (<i>Up and Down Techniques</i>)</li> <li>• Perubahan sensorik (<i>Sensori Change</i>) : penciuman (<i>olfactory</i>), rasa (<i>Gustatory</i>), pendengaran (<i>auditory</i>)</li> <li>• Teknik menggerakkan tangan (<i>move hand technique</i>)</li> <li>• Saran langsung (<i>Direct Suggest</i>)</li> <li>• Bahasa sugestif (<i>suggestive language</i>) “Ericksonian”</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memastikan masalah yang menyebabkan trauma, stress, phobia dan masalah kesehatan mental lainnya sudah terganti dengan sugesti positif</li> <li>• Mengatakan warna hitam sebagai warna netral, sebagai tanda masalah tersebut sudah tidak mengganggu</li> </ul>
<i>Closing and Follow Up</i>	
Faktor keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yakin</li> <li>• Ikhlas</li> </ul>

## 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>terapi <i>Ifdil Perceptual Light Technique</i> (IPLT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semangat</li> <li>• Tidak mudah menyerah</li> <li>• Menerima keadaan</li> </ul>
<p>Stress Penyelesaian Skripsi (Variabel Y)</p>	<p>Faktor Stres Mahasiswa Ketika Menyusun Skripsi</p>	<p>Faktor Internal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangnya motivasi atau minat</li> <li>• Karakteristik kepribadian mahasiswa</li> <li>• Tingkat kecerdasan mahasiswa (<i>Intelegensi</i>)</li> </ul>
		<p>Faktor Eksternal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuntutan akademik</li> <li>• Hubungan sosial dan interpersonal</li> <li>• Faktor keluarga</li> <li>• Ciri khas kebudayaan di suatu wilayah</li> <li>• Status sosial ekonomi</li> <li>• Strategi koping</li> </ul>
		<p>Aspek Fisik :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peningkatan keringat</li> <li>• Tidur tidak teratur</li> <li>• Pusing kepala</li> <li>• Mudah kelelahan</li> </ul>
		<p>Aspek Psikologis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan mudah marah (emosional)</li> <li>• Kecemasan, khawatir</li> <li>• Berfikir negative</li> <li>• Penurunan rasa percaya diri</li> </ul>
	<p>Reaksi Seorang Mahasiswa Ketika Sedang Merasakan Stress</p>	<p>Aspek Interpersonal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder</li> <li>• Lebih suka menyendiri</li> </ul>
		<p>Aspek Kognitif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesulitan dalam berkonsentrasi</li> <li>• Kesulitan dalam</li> </ul>

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.

		mengambil keputusan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penurunan daya ingat</li> </ul>
	Perilaku Yang Kurang Tepat Akibat Stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut menemui dosen pembimbing skripsi untuk melakukan bimbingan</li> <li>• Menunda-nunda pekerjaan</li> <li>• Berputus asa</li> </ul>

Tabel 2.1 Konsep Operasional 1

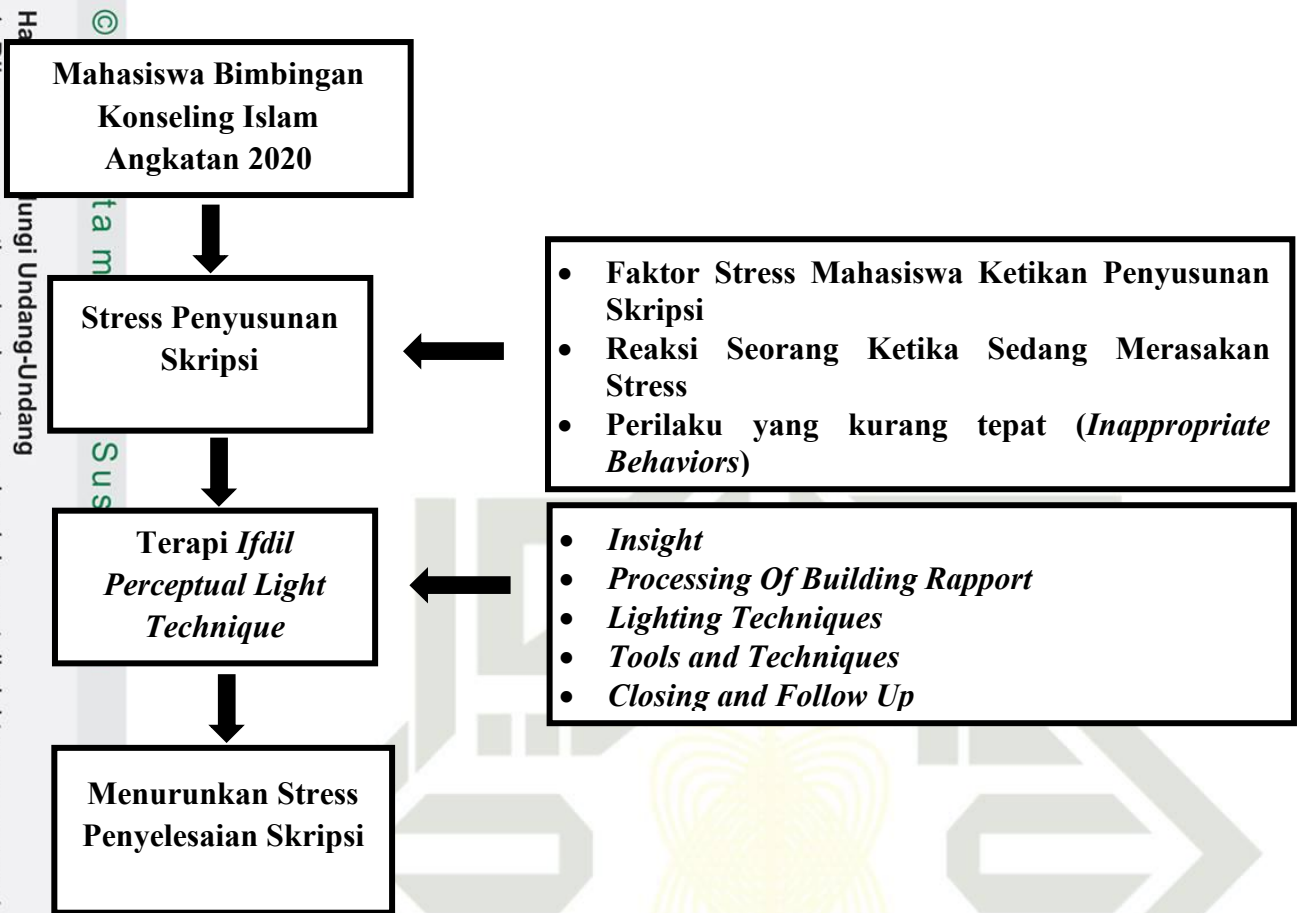
### 2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka berfikir atau kerangka pemikiran merupakan dasar konseptual dari sebuah penelitian yang disusun dengan menggabungkan fakta-fakta, pengamatan, dan literatur yang relevan. Oleh karena itu, kerangka berfikir mencakup teori, prinsip, atau konsep-konsep yang digunakan sebagai landasan untuk penelitian. Di dalamnya, variable-variabel penelitian diterangkan secara mendalam dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti, sehingga memberikan dasar yang kuat untuk menjawab pertanyaan penelitian.<sup>105</sup>

Kerangka berfikir adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk merencanakan dan memberikan dasar argument mengenai arah penelitian, baik dalam penelitian kuantitatif yang fokus pada pengujian hipotesis maupun penelitian naratif yang menggabungkan data dengan teori sebagai alat penjelasan, dengan tujuan akhirnya untuk menghasilkan pernyataan atau hipotesis yang diperbaharui.<sup>106</sup> Dengan demikian yang dimaksud dengan penelitian ini yaitu efektivitas *Ifdil Perceptual Light Therapy* (IPLT) dalam mereduksi stress penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

<sup>105</sup> Abdul Kahar, “Deskripsi Teoritis, Kerangka Berpikir Dan Hipotesis Penelitian”, *Potret Pemikiran*, vol. 19, no. 1 (2015), pp. 1–17.

<sup>106</sup> Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri, “Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif”, *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, vol. 2 (2023), pp. 160–6.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

### 2.5 Hipotesis

Berdasarkan masalah yang diteliti, penulis merumuskan hipotesis yang didasarkan pada teori-teori yang relevan, sebagai jawaban sementara yang akan menjadi acuan dalam melakukan penelitian. Berikut adalah pernyataan hipotesis yang akan menjadi focus dalam penelitian ini:

Ha : *Ifdil Perceptual Light Therapy* (IPLT) efektif dalam mereduksi stress penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

Ho : *Ifdil Perceptual Light Therapy* (IPLT) tidak efektif dalam mereduksi stress penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

- Ha
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.

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 III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode eksperimental dengan analisis kuantitatif. Metode eksperimental adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang kualitas yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang kualitas dengan mengatur variable yang mungkin memengaruhi hasil dan memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian.<sup>107</sup>

Penelitian kuantitatif merujuk pada pendefinisian, pengukuran data dalam bentuk angka, dan analisis statistic yang objektif dengan menggunakan perhitungan ilmiah terhadap sampel atau populasi yang dinyatakan melalui sejumlah pertanyaan survey, dengan tujuan untuk menentukan seberapa sering dan bagaimana tanggapan mereka disajikan. Proses pengumpulan data ini dikenal sebagai penelitian kuantitatif.<sup>108</sup>

Tujuan utama penelitian kuantitatif adalah untuk menghimpun, menganalisis, dan menyajikan data dalam bentuk angka dengan tujuan memperoleh pengetahuan yang sah untuk melakukan prediksi dan control terhadap peristiwa-peristiwa tertentu. Pendekatan penelitian ini juga berupaya melakukan pengukuran yang akurat terhadap fenomena tertentu, sehingga menghasilkan hasil yang objektif dan dapat diuji secara *statistic*. Hasil akhir yang diinginkan dari penelitian kuantitatif adalah adanya generalisasi yang dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas.<sup>109</sup>

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan sebagai variabel yang diteliti, sementara terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) digunakan sebagai variabel yang menjadi fokus intervensi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan alat analisis penelitian yang relevan. Penelitian ini melibatkan tahapannya dengan memberikan angket kepada 6 responden, di mana 3 responden menerima perlakuan dan 3 responden lainnya tidak menerima perlakuan apa pun. Desain penelitian yang digunakan adalah

<sup>107</sup> A. Eko Setyanto, "Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi", *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, vol. 3, no. 1 (2013), pp. 37–48.

<sup>108</sup> Jumal Ahmad, "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)", *Jurnal Analisis Isi*, vol. 5, no. 9 (2018), pp. 1–20, [https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis\\_revisedJumalAhmad.pdf](https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf).

<sup>109</sup> Subagio Budi Prajitno, "Metodologi penelitian kuantitatif", *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati*. (2013), pp. 1–29.

**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.

*pretest-posttest*, yang bertujuan untuk membandingkan perubahan jawaban responden yang menerima perlakuan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan setelah intervensi. Tahap awal adalah memberikan angket pretest kepada responden untuk mengukur tingkat stres. Kemudian responden (EE) akan diberikan terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) sedangkan responden (EK) tidak diberikan terapi selama beberapa waktu sebelum diberikan angket posttest untuk dibandingkan dan melihat apakah ada efek dari terapi tersebut atau tidak.

**Desain Penelitian**

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
EE	O1	X	O2
EK	O1		O2

**Tabel 3.1 Desain Penelitian 1**

Keterangan :

- EE : Kelompok eksperimen
- EK : Kelompok kontrol
- O1 : Nilai pretest (sebelum diberikan *treatment*)
- X : Pemberian *treatment* terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)
- O2 : Nilai posttest (setelah diberikan *treatment*)

**3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

**3.2.1 Lokasi Penelitian**

Peneliti memilih lokasi yang strategis untuk melaksanakan penelitian, terutama dengan tujuan mengamati fenomena atau situasi *actual* yang terjadi pada objek penelitian. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, jurusan Bimbingan Konseling Islam. Alamat lengkap Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Tuah Madani Kec. Tuah Madani – Pekanbaru 28298 PO Box. 1004 Telepon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052. Dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

**3.2.2 Waktu Penelitian**

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November setelah proposal diseminarkan, pelaksanaan terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dilakukan selama 4 minggu yang mana penelitian dilakukan sebanyak 2 kali dalam sepekan.

**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.

No	Uraian Kegiatan	Tahun 2023-2024			
		Oktober	November	Desember	Januari
1	Menyusun proposal				
2	Seminar proposal				
3	Pelaksanaan penelitian				
4	Analisis akhir				

**Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan Penelitian 1**

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi memiliki arti sebagai jumlah keseluruhan individu atau objek yang akan diteliti oleh seorang peneliti.<sup>110</sup> Dalam penyusunan skripsi ini populasi yang diteliti merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Berdasarkan data dari jurusan Bimbingan Konseling Islam, jumlah mahasiswa angkatan 2020 adalah 227 orang.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel digunakan untuk mewakili populasi yang memiliki karakteristik dan jumlah yang serupa. Ketika populasi terlalu besar untuk diselidiki secara komprehensif, peneliti dapat menggunakan sampel yang mewakili populasi tersebut untuk mendapatkan pemahaman umum tentang kondisi populasi tersebut.<sup>111</sup>

Salah satu teknik pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor khusus. Teknik ini termasuk dalam kategori nonrandom sampling. Dengan kata lain, *Purposive sampling* merupakan suatu pendekatan pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap elemen-elemen dalam populasi yang telah dipilih. Penilaian ini dilakukan

<sup>110</sup> M. Sidik Priadana and Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. by Della (Tangerang Selatan: Pascal Books, 2021).

<sup>111</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2014).

#### 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.

berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.<sup>112</sup>

Peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan responden sampel, dengan alasan:

1. Sampel diambil dari mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 yang mengalami stres dalam penyelesaian skripsi dan bersedia untuk menjadi responden peneliti di dalam penelitian ini.
2. Karena populasi melebihi 100 orang dan terbatasnya waktu yang tersedia, maka diperlukan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian ini.
3. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang sederhana, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 6 orang mahasiswa. Yaitu 3 kelompok kontrol (MS, SM, SF) dan 3 kelompok eksperimen (FR, RPS, SN).<sup>113</sup>

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tahap yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuan utamanya adalah memperoleh data. Jika peneliti tidak memahami metode pengumpulan data dengan baik, maka hasil yang diperoleh mungkin tidak memenuhi standar yang diharapkan. Pengumpulan data adalah proses yang terstruktur dan sesuai standar untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan.<sup>114</sup>

#### 3.4.1 Kuesioner

Kuesioner adalah alat penelitian yang berisi sejumlah pertanyaan yang dibuat untuk menghimpun informasi dari individu yang menjawabnya. Kuesioner umumnya digunakan untuk mengumpulkan data baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Angket digunakan karena peneliti membutuhkan instrument yang tepat untuk mengukur jawaban dari responden atas variable yang telah diukur dan pemahaman yang jelas.<sup>115</sup>

#### 3.4.2 Skala Likert

Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala likert, sebuah metode yang digunakan untuk

<sup>112</sup> Zulkarnaini, Andi Asari, and Dkk, *Pengantar Statistika*, 1st edition, ed. by Andi Asari (Sumatera Barat: PT Mafy Media Literasi Indonesia, 2023).

<sup>113</sup> Priadana and Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

<sup>114</sup> Cholid Narbuko and Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, ed. by PT. Bumi Aksara (Jakarta, 2010).

<sup>115</sup> Hendr Yadi, "Validitas isi: tahap awal pengembangan kuesioner", *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, vol. 2, no. 2 (2017), pp. 169–78.



#### 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.

mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap fenomena sosial yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai variable penelitian. Skala Likert memungkinkan variable yang akan diukur diuraikan menjadi indikator-indikator yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrument seperti pernyataan atau pertanyaan. Jawaban responden dalam instrument menggunakan Skala Likert memiliki rentang dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Dalam analisis kuantitatif, skor diberikan untuk setiap jawaban dengan cara berikut:<sup>116</sup>

- A. Sangat tidak setuju = 1
- B. Tidak setuju = 2
- C. Kurang setuju = 3
- D. Setuju = 4
- E. Sangat setuju = 5

### 3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

Faktor-faktor yang memengaruhi validitas dan reliabilitas sebuah alat ukur (*instrument*), selain instrument itu sendiri, adalah individu yang melakukan pengukuran dan subjek yang diukur. Namun, tantangan dari faktor-faktor ini dapat diatasi dengan melakukan pengujian instrument tetap valid dan reliabel. Selain itu, untuk mengurangi dampak dari pengaruh individu yang menggunakan alat ukur, pengguna harus meningkatkan kompetensinya dalam penggunaan alat ukur tersebut. Satu faktor penting lain yang juga berperan dalam validitas dan reliabilitas instrument adalah karakteristik subjek yang diukur. Untuk mengatasi hal ini, peneliti perlu memiliki kemampuan dalam mengendalikan variabel-variabel yang terkait dengan subjek.<sup>117</sup>

#### 3.5.1 Validitas

Uji validitas merupakan proses evaluasi yang dilakukan terhadap isi dari suatu instrument, dengan maksud untuk menilai sejauh mana instrument tersebut tepat digunakan dalam konteks penelitian tertentu. Dalam pengembangan model pengejaran berbasis multimedia, uji validitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana model e-media yang salah satu model pengajaran multimedia. Hal ini membantu dalam menentukan sejauh mana

<sup>116</sup> Weksi Budiaji et al., "SKALA PENGUKURAN DAN JUMLAH RESPON SKALA LIKERT (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale)", *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan Desember*, vol. 2, no. 2 (2013), pp. 127–33, <http://umbidharma.org/jipp>.

<sup>117</sup> Febrianawati Yusup, "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif", *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, vol. 7, no. 1 (2018), pp. 17–23.

#### 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.

penggunaan media tersebut sesuai dan benar dalam konteks yang relevan.<sup>118</sup>

Analisis kevalidan pertanyaan angket oleh konselor dengan memberikan skor untuk setiap item dengan jawaban sangat setuju (5), setuju (4), kurang setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1). Selanjutnya menjumlahkan total skor setiap validator dan mencari rata-rata validitas dengan rumus.<sup>119</sup>

### 3.5.2 Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas maka langkah selanjutnya adalah menguji reabilitas alat ukur yang digunakan peneliti. Reabilitas mengacu kepada kepercayaan atau konsistensi hasil dari alat ukur. Ujian reabilitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 42 25.0 *for windows* dengan metode *alpha cronbach*. Data dikatakan reliabel jika memiliki nilai *alpha cronbach* di atas 0.5.

Suatu instrumen dikatakan mempunyai nilai reabilitas yang tinggi, apabila instrument yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur meskipun dilakukan beberapa kali terhadap kelompok subjek yang sama dan diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah. Begitupula sebaliknya, suatu instrument dikatakan tidak *reliable* atau sia-sia jika dilakukan pengtesan kembali menggunakan instrument tersebut dan hasilnya berbeda. Pengukuran yang hasilnya tidak *reliable* tentu tidak dapat dikatakan skurat konsistensi menjadi syarat skurasi. Untuk mengetahui reabilitas dalam sebuah *instrument* dapat dilakukan dengan rumus *alpha cronbach* :<sup>120</sup>

1. Jika nilai *Cronbach Alpha*  $\geq 0,60$  maka angket reliabel
2. Jika nilai *Cronbach Alpha*  $\leq 0,60$  maka angket tidak reliabel

Setelah instrumen penelitian telah dinyatakan valid maka untuk menguji apakah instrumen tersebut reliabel atau tidak maka perlu dilakukan uji reliabilitas.

<sup>118</sup> Nelda Azhar and Muhammad Ardi, "Uji validitas dan reliabilitas paket multimedia interaktif", *IlmuKomputer.Com* (2008), pp. 1–15.

<sup>119</sup> Rizki Riyani, Syafdi Maizora, and Hanifah Hanifah, "Uji Validitas Pengembangan Tes Untuk Mengukur Kemampuan Pemahaman Relasional Pada Materi Persamaan Kuadrat Siswa Kelas Viii Smp", *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah (JP2MS)*, vol. 1, no. 1 (2017), pp. 60–5.

<sup>120</sup> Pabandu Tika, *Metodologi Riset Bisnis* (Jakarta: Bumi Aksara, 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.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan suatu metode analisis data yang dikenal sebagai uji N Gain. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat efektivitas suatu metode atau terapi dalam konteks penelitian. Proses analisis melibatkan perbandingan antara nilai pretest dan posttest, lalu dibandingkan dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai tingkat keberhasilan metode atau terapi tersebut dalam mencapai perubahan yang diharapkan. Hasil perhitungan ini dikenal sebagai Nilai Keuntungan N (N GainScore), yang mengindikasikan sejauh mana efektivitas metode atau tindakan setelah diterapkan.<sup>121</sup> Menurut Meltzer, rumus untuk faktor g (N-Gain) adalah sebagai berikut:<sup>122</sup>

$$N\ Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Gambar 3.1 Rumus N-Gain

Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Sumber: Hake, R.R, 1999

Tabel 3.3 Perolehan Skor (Persen) 1

<sup>121</sup> Siti Muslimah, “Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021” (IAIN KUDUS, 2021).

<sup>122</sup> Eka Putra Ramdhani, Fitriah Khoirunnisa, and Nur Asti Nadiah Siregar, “Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation pada Materi Ikatan Kimia”, *Journal of Research and Technology*, vol. 6, no. 1 (2020), pp. 162–7, <https://journal.unusida.ac.id/index.php/jrt/article/view/152>.

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 IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

### 4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena embrionya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi sebuah fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intensif kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 telah pula dilakukan penjajakan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan tekhnisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan.

**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.

Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Pekanbaru telah dilakukan berbagai upaya perintisan, diantaranya adalah mengupayakan untuk mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama sendiri, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Dari pada itu, telah pula dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Susqa Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998 tersebut, maka secara de jure Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushulddin, tetapi secara de facto kelahiran itu baru terealisasi pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesempatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

#### 4.2 Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

##### a. Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integrative di Asia pada Tahun 2025”

##### b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.

**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.

4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

#### 4.3 Tujuan Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

- a. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- b. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- c. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- d. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- e. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.<sup>123</sup>

<sup>123</sup> “Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau”, diakses 01 Januari 2024, <https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>.

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 VI PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Uji Ngain dari data yang dihasilkan oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *pretest* dan *posttest*, menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Pada kelompok eksperimen terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) memperoleh nilai rata-rata lebih dari 76% dan berada dikategori efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) berada diantara 40-55% berada dikategori kurang efektif, karena kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun selama penelitian ini dilaksanakan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) efektif dalam mereduksi stres penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Dengan demikian, terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) ini dapat menjadi salah satu cara untuk mereduksi stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. Terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) ini membutuhkan tingkat konsentrasi/fokus yang tinggi, sehingga terapi akan berjalan lancar jika responden mengikuti prosedur terapi ini dengan baik.

### 6.2 Saran

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mempertimbangkan penerapan *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) sebagai terapi dalam mengurangi tingkat stres saat menyelesaikan skripsi. Tentu saja, hal ini perlu diiringi perhatian terhadap berbagai faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan penerapan terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT), sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.
2. Kepada peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan populasi yang lebih beragam dan skala yang lebih besar. Selain itu, penelitian selanjutnya bisa ditujukan untuk mengevaluasi efektivitas *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) pada berbagai jenis masalah stres.



## DAFTAR PUSTAKA

- ADIM, ADRIO KUSMAREZA and OKI ACHMAD ISMAIL, “Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling Antara Konselor Dan Pasien Penyalahgunaan Narkobadi Klinik Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Barat”, *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, vol. 11, no. 1, 2020, pp. 38–45 [https://doi.org/10.35814/coverage.v11i1.1730].
- Ahmad, Jumal, “Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)”, *Jurnal Analisis Isi*, vol. 5, no. 9, 2018, pp. 1–20, https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis\_revisedJumalAhmad.pdf.
- Alfiah and Ahmad Ridfah, “Teknik Systematic Self Desensitization Untuk Mengurangi Gejala Ailurophobia”, *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 1, no. 6, 2022, pp. 1574–80.
- Aluh Hartati, Baiq Sarlita Kartiani, M. Chairul Anam, “Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Prilaku Agresif Belajar Siswa”, *Jurnal realita*, vol. 3, no. 5, 2018, pp. 467–555.
- Amelia, Reski, *Faktor Stres dan Cara Mengatasi Stres*, Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020.
- Apande, Jihan, Afnal Asrifuddin, and Wulan P... Kaunang, “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (Kpmibt) Selama Pembatasan Sosial Pandemi”, *Jurnal KESMAS*, vol. 10, no. 5, 2021, pp. 94–9.
- Apipudin, Aap et al., “Stres Level Overview Of Level Iv Students In Completing The Thesis At Stikes Muhammadiyah Ciamis”, *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*, vol. 8, no. 2, 2021, pp. 37–49.
- Apilia, L., Sari, D. P., & Puspitasari, R., “Pelaksanaan Model Pembelajaran Berbasis Pemrosesan Informasi Di Sma Negeri 04 Kepahiang”, *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 3, 2023, pp. 11904–15.
- Arnasari, Yuanita, “Model-Model Konseling ‘Pendekatan Konseling Integratif’”, *SCRIBD.com*, 2020.
- Arniila, “Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres”, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 02, no. 01, 2020, pp. 113–28.
- Azhar, Nelda and Muhammad Ardi, “Uji validitas dan reliabilitas paket multimedia interaktif”, *IlmuKomputer.Com*, 2008, pp. 1–15.
- Babus, Sadaukur Br, Kiki Rizki Amelia, and Hendra Jaya Cipta, “Penerapan Metode Seft Terhadap Kepatuhan Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Al ...”, *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, vol. 12, no. 1, 2019, pp. 29–38,

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.

<http://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/view/146>.

Basuki, Rochman, Wijayanti Fuad, and Nurul Ariani Rahmayanti Oimori, "Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus", *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, vol. 3, 2020, pp. 546–53.

Basyid, Abd., "Implementasi Chromotherapy Dengan Teknik Self Management Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Bimbel Ww Edu Di Kabupaten Pasuruan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 1, no. 01, 2019, pp. 115–25.

Bekesy, Georg Von, *Sensory Inhibition*, United States of America: Princeton University Press, 2017.

Buaji, Weksi et al., "SKALA PENGUKURAN DAN JUMLAH RESPON SKALA LIKERT (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale)", *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan Desember*, vol. 2, no. 2, 2013, pp. 127–33, <http://umbidharma.org/jipp>.

Chamdun, Abdul Ghoni Sulton, Wilis Srisayekti, and Witriani, "Penyusunan Alat Ukurattention Bias(Biasatensi) Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Pengerjaan Skripsi", *Jurnal Psikodidaktika*, vol. 6, no. 2, 2021, pp. 234–49.

Da'awi, Muh Mujib and Walda Isna Nisa, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi", *Jurnal Literasi Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2021, pp. 67–75.

Darwati, Yuli, "Keywords":, *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, vol. 6, no. 1, 2022, pp. 1–16.

Delavera, Aenaya et al., "Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia", *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, vol. 1, no. 3, 2021, p. 148 [<https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>].

Devi, Nurafni Rosmala, Asradi, and Fellicia Ayu Sekonda, "Gambaran Gejala Stress Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring", *Jambura Guidance and Counseling Journal*, vol. 3, no. 1, 2022, pp. 1–8.

Dommez, Melike et al., "Kemanjuran Terapi Cahaya Terang Pada Depresi Perinatal: Sebuah Studi Acak, Double-Blind, Terkontrol Plasebo", *Jurnal Penelitian Psikiatri*, vol. 149, 2022, pp. 315–22.

Faihsol, Lutfi and Fawwaz Adzansyah Islamy, "Pengaruh Terapi Psikoanalisis Terhadap Seseorang Yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)", *Journal of Counseling and Education*, vol. 3, 2022, pp. 58–64.

Fasya, Zaim Afifuddin, Podo Yuwono, and Cahyu Septiwi, "Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019", *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 2019, pp. 622–9.

Fernando, Frendi and Imas Kania Rahman, "Innovative Counseling Efektifitas Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau

Ste 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.

Yang Mengalami Prokrastinasi”, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, vol. 2, no. 2, 2018, pp. 16–31, [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).

Fitriani, Anisa and Ratna Supradewi, “Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia”, *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, vol. 3, no. 2, 2019, p. 75 [<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>].

Hariyah, Putri, “Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi”, *Sultra Educational Journal (Seduj)*, vol. 2, no. 1, 2022, pp. 10–7.

Haradayani, Vivi Fitri, Ivon Arisanti, and Ayuning Atmasari, “Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa”, *Jurnal Psimawa*, vol. 2, no. 1, 2019, pp. 47–51, <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>.

Hartono, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012.

Hayati, Farida et al., “Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Manajemen Stres Dalam Penyusunan Skripsi”, *JURNAL EDUNursing*, vol. 7, no. 1, 2023, <http://journal.unipdu.ac.id>.

Herbi Kriswanto et al., “Pentingnya Penggunaan Media Audio Visual Dalam Menciptakan Semangat Belajar Sekami”, *Sepakat : Jurnal Pastoral Kateketik*, vol. 7, no. 1, 2021, pp. 42–56 [<https://doi.org/10.58374/sepakat.v7i1.40>].

Hidayat, Erik Ibnu, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati, “Pengaruh Self Efficacy , Self Esteem , Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, 2021, pp. 635–42.

Iffidil et al., “VISUALISASI IP-Light Technologies Gen 2 : Alat Intervensi pada IPLT untuk Trauma, Fobia, dan Masalah Psikologis”, *Jurnal Internasional Visualisasi*, vol. 7, no. 1, 2023.

Iffidil, Iffidil et al., “Efektivitas terapi cahaya persepsi Iffidil dalam mengurangi gangguan stres pasca trauma pada korban gempa Lombok”, *ejournal Konselor Unp*, vol. 11, no. 4, 2022, pp. 161–8.

—, “The depression anxiety stress scales (DASS-21): an Indonesian validation measure of the depression anxiety stress”, *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, vol. 5, no. 4, 2022, pp. 205–15 [<https://doi.org/10.23916/0020200536840>].

Iffidil, Nilma Zola, and Rima Pratiwi Fadli, “Iffidil perceptual light technique ( IPLT ) an alternative brief approach for the reduction of trauma , phobia and psychological problems”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 7, no. 2, 2019, pp. 50–7.

Irfandi, Ayatun Fil et al., “Hubungan Perilaku Emotional Eating, Asupan Energi Dan Beban Kerja Dengan Gejala Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Widya Dharma Husada Tangerang the Relationship Between

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.

- Emotional Eating Behavior, Energy Intake and W”, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 19, no. 2, 2023 [<https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i2.31248>].
- Indonesia, Kamus Besar Bahasa, “Stres Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia”, *KBBI* <https://kbbi.web.id/stres>, 2023.
- Ismail, Taufik, “Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Impact”, *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 01, no. 1, 2022, p. 28.
- Jarvis, M., *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*, II edition, Bandung: Nusamedia, 2019.
- Jawal, Rizky, “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019”, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.
- Kagan, Loraine Sydney and James T. Heaton, “Efektivitas terapi cahaya tingkat rendah dalam melemahkan kelelahan vokal”, *Jurnal Suara*, vol. 31, no. 3, 2017, pp. 384.e15-384.e23 [<https://doi.org/doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.09.004>].
- Kahar, Abdul, “Deskripsi Teoritis, Kerangka Berpikir Dan Hipotesis Penelitian”, *Potret Pemikiran*, vol. 19, no. 1, 2015, pp. 1–17 [<https://doi.org/10.30984/pp.v19i1.712>].
- KBBI, “Mereduksi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)”, <https://kbbi.web.id/reduksi>, 2022.
- Kurniawti, W. and R. Setyaningsih, “Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi”, *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, vol. 5, no. 3, 2020, pp. 248–53.
- Lozano-Soldevilla, Diego and Rufin VanRullen, “The Hidden Spatial Dimension Of Alpha: 10-Hz Perceptual Echoes Propagate As Periodic Traveling Waves In The Human Brain”, *Cell Reports*, vol. 26, no. 2, 2019, pp. 374–80.
- Mardani, Lutfiyatul Dwi, Dzarna, and Eka Nova Ali Vardani, “Nilai Sosial dan Nilai Pendidikan Karakter Novel Janji Karya Tere Liye Sebagai Pembentuk Karakter Siswa”, *Jurnal Bastra*, vol. 8, no. 4, 2023, pp. 577–88 [<https://doi.org/10.36709/bastra.v8i4.238>].
- Masduki, Masduki, “Implementasi Teknik Hypnoteaching Dalam Proses Pembelajaran Pada Anak Usia Dini”, *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, vol. 4, no. 2, 2018, p. 20 [<https://doi.org/10.24235/awlady.v4i2.3122>].
- Miadi, Iwan, Ahmad Suriadi, and Mahdia Fadhila, “Coping Style Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi”, *Jurnal Al Husna*, vol. 2, no. 1, 2021, pp. 83–96 [<https://doi.org/10.18592/jah.v2vi2i.4720>].
- Misabiq, Sugiarti and Isqi Karimah, “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa”, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 20, no. 2, 2018, p. 74 [<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>].

Hak Cipta Dilindungi 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.

- Muslim, Moh, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Manajemen Bisnis*, vol. 23, no. 2, 2020, pp. 199–209.
- Muslimah, Siti, "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021", IAIN KUDUS, 2021.
- Nahaubun, Abdul Hamid H., Wahyudi Siswanto, and Taufik Dermawan, "Karakteristik Tokoh Influencer dalam Novel 'Hidup ini Keras Maka Gebuklah':Kajian Psikologi Sastra", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, no. 7, 2021, p. 998 [<https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i7.14905>].
- Naruko, Cholid and Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, ed. by PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2010.
- Nasjoanal, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2008.
- Nenru, Nio Awandha, "Belajar dari rumah pada masa pandemi Covid-19 dalam perspektif konsep perkembangan psikososial Erikson", *Academia.edu*, 2020, pp. 1–14.
- Nur'Alimah, Siti, "Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017)", vol. 19, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Nurfa'izah, D.A., F.B. Baticaca, and N. Azizah, "Stres Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Tahun Ke 2 Di ...", *Koloni : Jurnal Multidisiplin Ilmu*, vol. 1, no. 2, 2022, pp. 377–83, <https://koloni.or.id/index.php/koloni/article/view/72%0Ahttps://koloni.or.id/index.php/koloni/article/download/72/69>.
- Nurmalia, Meilla Dwi, Tubagus Umar Syarif Hadi Wibowo, and Astri Rachmayani, "Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 2, 2020, pp. 13–23.
- Oxfordleaner, "Definiton Stress", <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>, 2023.
- Permatasari, Retno, Miftahul Arifin, and Raup Padilah, "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, vol. 2, no. 1, 2021, pp. 128–41, <http://jurnal.icjambi.id/index.php>.
- Prajitno, Subagio Budi, "Metodologi penelitian kuantitatif", *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.*, 2013, pp. 1–29.
- Priadana, M. Sidik and Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. by Della, Tangerang Selatan: Pascal Books, 2021.
- "Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau", *diakses 01 Januari 2024*, <https://fdk.uin-suska.ac.id/visi-misi-tujuan/>.
- Purnama, Rahmad, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual", *Jurnal Studi Lintas*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

*Agama*, vol. 12, no. 1, 2017, pp. 70–83.

Rachfa, Adhinda Safira Faizatur and Bani Noor Muchamad, “Creative Space Bagi Penyandang Gangguan Mental Di Banjarbaru Creative Space For People With Mental Disorder In Banjarbaru”, *Journal Of Architecture*, vol. 11, no. 2, 2022, p. 72 [https://doi.org/10.1057/978-1-137-55766-7\_10].

Ramah, Mamluatur, “Sufi Healing Dan Neuro Linguistic Programming: Studi Terapi Pada Griya Sehat Syafaat (Griss) 99 Semarang”, *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, vol. 2, no. 2, 2019, pp. 104–23.

Ramadhan, Helmy and Oktariani, “Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi”, *Journal Education of Batanghari*, vol. 4, 2022, pp. 1–8, https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB.

Ramadhani, Annisa Fortuna, “Penerapan Teknik Expressive Therapy Dalam Menghadapi Problematic Social Media Use”, *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, 2021, pp. 40–9 [https://doi.org/10.36706/jkk.v8i2.14176].

Ramdhani, Eka Putra, Fitriah Khoirunnisa, and Nur Asti Nadiah Siregar, “Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation pada Materi Ikatan Kimia”, *Journal of Research and Technology*, vol. 6, no. 1, 2020, pp. 162–7, https://journal.unusida.ac.id/index.php/jrt/article/view/152.

Ririen, Deci et al., “Manajemen Stres Menjadi Eustres (Stres Yang Positif)”, *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. April, 2021, pp. 1–7.

Riyani, Rizki, Syafdi Maizora, and Hanifah Hanifah, “Uji Validitas Pengembangan Tes Untuk Mengukur Kemampuan Pemahaman Relasional Pada Materi Persamaan Kuadrat Siswa Kelas Viii Smp”, *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah (JP2MS)*, vol. 1, no. 1, 2017, pp. 60–5 [https://doi.org/10.33369/jp2ms.1.1.60-65].

Rizky, Reza Tri et al., “Penggunaan Kromoterapi Dalam Konseling Untuk Penanganan Kejenuhan Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0”, *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, vol. 4, no. 2, 2019, p. 61 [https://doi.org/10.23916/08407011].

Roosyiana, Arum Hidayah, “Distress Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 2014, 2022, pp. 1349–58.

Rudiana, Ahmad, “Definisi Operasional”, Universitas Islam Nusantara Bandung, 2022.

S, Harisson, *Kelebihan Sensorik dan Ketidakseimbangan: Konektivitas Vestibular Keadaan Istirahat Pada PTSD dan Subtipe Disosiatifnya*, Neuropsiko edition, 2017.

Santi, Salsabila Ayuning et al., “Stress Akademik pada Mahasiswa Asistensi Mengajar”, *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, vol. 6, 2023, pp. 1801–7.

Sari, Indah Liyana, Ita Apriliyani, and Feti Kumala Dewi, “Asuhan Keperawatan pada Ny. I dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Tahun 2021”, *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol. 2, no. 5, 2023, pp. 1979–86.

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

- Seo, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)", *Jurnal Basicedu*, vol. 4, no. 3, 2020, pp. 733–9 [https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431].
- Setyanto, A. Eko, "Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi", *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, vol. 3, no. 1, 2013, pp. 37–48 [https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239].
- Shafira, Nadia and Fenty Zahara Nasutio, "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan", *Jurnal Psikologi Prima*, 2022, pp. 60–7.
- Sheng, Feng, Na Du, and Shihui Han, "Degraded Perceptual and Affective Processing Of Racial Out-Groups: An Electrophysiological Approach", *Social Neuroscience*, vol. 12, no. 4, 2017, pp. 479–87 [https://doi.org/10.1080/17470919.2016.1182944].
- Sholehatus, Syaputri, Moh Irawan Zain, and Prayogi Dwina Angga, "Nilai Pendidikan Karakter pada Permainan Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor", *Journal Of Classroom Action Research*, vol. 5, no. 3, 2023.
- Sholihah, Siti Baqiyatus and Yolla Astri Septiana, "Fakta Antara Percaya dan Yakin", *Gunung Djati Conference Series*, vol. 22, 2023, pp. 314–22.
- Siallagan, Ance, "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian", *Elisabeth Health Jurnal*, vol. 5, no. 1, 2020, pp. 1–9 [https://doi.org/10.52317/ehj.v5i1.274].
- Simarmata, Sari Wardani, Marjohan Marjohan, and Ali Jamar, "Kontribusi Konsep Diri Dan Keterlibatan Orangtua Terhadap Kemampuan Membina Rapport Dengan Teman Sebaya Serta Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di SMP Negeri 29 Padang", *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 7, no. 1, 2019, pp. 78–95.
- Simpul, Harun et al., "Kualitas Dosen dalam Pembimbingan Skripsi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan", *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, vol. 20, no. 1, 2018 [https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11041].
- Sofia, Melda and Kamarullah, "Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus) Coping Stress on Students Completing the Final Project ( Case Study )", *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 8, no. 2, 2022, pp. 1369–76.
- Suwayono et al., *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran Hypnosis Meta NLP*, I edition, ed. by Nasir Nur H, Yogyakarta: K-Media, 2015.
- Suwayono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Suadi, Eko, "Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 3, no. 1, 2015, pp. 7–15 [https://doi.org/10.29210/112100].
- Suadi, Didik Prasetyo, Nur Aini, and Yoyok Bakti Prasetyo, "Pengaruh Green Color Breathing Therapy pada Pasien Hemodialisa", *Jurnal Keperawatan*, vol. 10, no. 2,

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.



## 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.

2019, pp. 1–13.

Susanto, Bela Novita Amaris et al., “Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi”, *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol. 6, no. 5, 2022, pp. 5–9 [https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10739].

Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri, “Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif”, *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, vol. 2, 2023, pp. 160–6.

Syrief, Holy Handayani and Ernita Arif, “Pengalaman Komunikasi Korban Trauma KDRT ( Studi Fenomenologi Java Institute Hypnotherapy Bandung )”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 2, 2022, pp. 11186–92, http://scholar.unand.ac.id/114577/.

Taufiqurrahman, Taufiqurrahman, “Ikhlâs Dalam Perspektif Alquran”, *Eduprof: Islamic Education Journal*, vol. 1, no. 2, 2019, pp. 94–118 [https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23].

Tika, Pabandu, *Metodologi Riset Bisnis*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006.

Ulum, Mohamad Coirul, “Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘ Insan Cendekia Medika ’ Jombang”, *Skrripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Insan Cendekia Medika”, 2020.

Usraleli, Melly, and Roza Deliana, “Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi”, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 3, 2020, pp. 967–70 [https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1085].

Vaisna Rohmadani, Zahro and Andhita Dyorita Khoiryasdien, “Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir”, *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, vol. 14, no. 1, 2022, pp. 45–54 [https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5].

Wahyu, Sawali, “Peran Public Speaking dalam Kepemimpinan dan Teknologi Informasi dengan Neuro Linguistic Programming”, *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, vol. 2, no. 11, 2023, pp. 2441–8 [https://doi.org/10.59141/comserva.v2i11.657].

Wahyuni, Sri and Rahayu Setyowati, “Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid-19 dan Sistem Lockdown Yang diberlakukan Di Kampus Akper YPIB Majalengka”, *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, vol. 6, 2020, pp. 1–14.

Widowo, M., *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2010.

Widawati, Lisa, “Analisis Mengenai Derajat Kesabaran Mahasiswa Fikom Unpad 2005 Yang Bermasalah Dalam Skripsi”, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 3, no.



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, 2018, pp. 77–86 [<https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2178>].

Yadi, Hendr, “Validitas isi: tahap awal pengembangan kuesioner”, *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, vol. 2, no. 2, 2017, pp. 169–78.

Yuan, Yudistira, *Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2019.

Yusup, Febrianawati, “Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif”, *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, vol. 7, no. 1, 2018, pp. 17–23 [<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>].

Zarahadi, M. Fahli, Darmawati, and Anisa Siti Nurjanah, “Penerapan Konsep Konseling Islam dalam Pemulihan Jiwa dari Pandangan Imam Al Ghazali”, *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, vol. 19, no. 2, 2020, pp. 167–78.

Zulkarnaini, Andi Asari, and Dkk, *Pengantar Statistika*, 1st edition, ed. by Andi Asari, Sumatera Barat: PT Mafy Media Literasi Indonesia, 2023.



Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



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



**PERTEMUAN 5**



**PERTEMUAN 6**



**PERTEMUAN 7**



**PERTEMUAN 8**

- a. Tugaspertanya untuk kepentingan perniagaan, penemuan, 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.

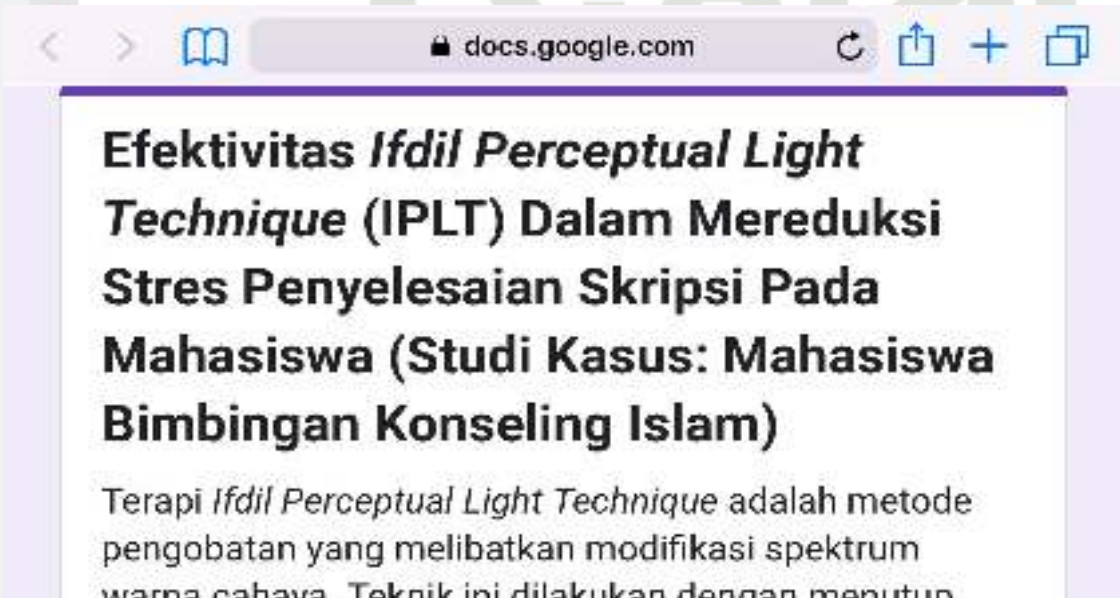


Lampiran 2

Pelaksanaan Kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan	Jumlah Responden	Keterangan
1	28/12/2023	Pengisian angket <i>Pretest</i> Oleh Responden	3	Terlaksana
2	30/12/2023	Terapi Pertemuan Pertama	3	Terlaksana
3	31/12/2023	Terapi Pertemuan Kedua	3	Terlaksana
4	06/01/2024	Terapi Pertemuan Ketiga	3	Terlaksana
5	07/01/2024	Terapi Pertemuan Keempat	3	Terlaksana
6	13/01/2024	Terapi Pertemuan Kelima	3	Terlaksana
7	14/01/2024	Terapi Pertemuan Keenam	3	Terlaksana
8	20/01/2024	Terapi Pertemuan Ketujuh	3	Terlaksana
9	21/01/2024	Terapi Pertemuan Kedelapan	3	Terlaksana
10	23/01/2024	Pengisian angket <i>Post Test</i> Oleh Responden	3	Terlaksana

b. Angket melalui *GoogleForm*



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



c. Butir Pernyataan Angket Penelitian

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

No	Pernyataan	Sts	Ts	Ks	S	Ss
1	Saya merasa tidak bersemangat untuk menyelesaikan skripsi					
2	Saya yakin apabila sering menunda-nunda mengerjakan skripsi dapat menunda sidang hasil saya					
3	Saya merasa jenuh karena mengerjakan skripsi secara terus menerus					
4	Saya merasa bingung ketika menyelesaikan bagian tertentu dari skripsi saya					
5	Saya merasa kesal karena sulit mencari referensi yang sesuai dengan skripsi saya					
6	Saya takut skripsi yang saya kerjakan tidak selesai tepat pada batas waktu					
7	Skripsi dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari saya					
8	Saya merasa khawatir atas harapan orang-orang disekitar saya dalam penyelesaian skripsi					
9	Saya merasa cemas ketika teman saya berhasil menyelesaikan skripsinya					
10	Saya sering tergesa-gesa ketika mengerjakan skripsi					
11	Saya mudah mengeluh atas kehidupan yang sedang saya jalani					
12	Saya mudah berkeringat ketika sedang merasa stres					
13	Saya merasa sulit tidur					
14	Saya sering merasa sakit kepala					



15	Saya sering merasa lelah tanpa melakukan aktivitas apapun				
16	Saya menjadi pribadi yang mudah tersinggung dengan perkataan orang lain				
17	Saya merasa menjadi pribadi yang mudah marah saat menyusun skripsi				
18	Saya cemas apabila revisi dari pembimbing belum saya kerjakan				
19	Saya sering dipengaruhi pikiran negatif ketika menyusun skripsi				
20	Saya merasa tidak percaya diri dengan skripsi yang saya buat				
21	Saya sering merasa minder dengan teman-teman saya yang memiliki perkembangan dalam penyelesaian skripsi				
22	Saya tidak suka keramaian				
23	Saya lebih suka berdiam diri di rumah				
24	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika menyusun skripsi				
25	Saya merasa kesulitan dalam mengambil keputusan				
26	Saya lupa makan dan minum karena mengerjakan skripsi terlalu banyak				
27	Saya takut menemui dosen pembimbing skripsi untuk melakukan bimbingan				
28	Saya merasa takut skripsi yang saya kerjakan mendapat banyak revisi dari pembimbing				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Statistik UIN Suska Riau

UIN SUSKA RIAU



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

29	Saya sering menunda-nunda pengerjaan skripsi				
30	Saya sering merasa putus asa dengan skripsi yang saya susun				
31	Saya merasa mampu menghadapi masalah yang sedang dihadapi pada saat <i>insight</i>				
32	Saya merasa memiliki tujuan hidup setelah <i>assessment</i> pada saat <i>insight</i>				
33	Saya membayangkan kondisi penyebab stres ketika <i>insight</i>				
34	Saya membayangkan kondisi terburuk pada saat <i>insight</i>				
35	Saya merasa ikhlas atas tantangan yang sedang dihadapi				
36	Saya merasa nyaman pada saat <i>processing of building rapport</i>				
37	Saya dapat berkomunikasi dengan baik pada saat <i>processing of building rapport</i>				
38	Saya merasa perasaan gugup berkurang pada saat <i>processing of building rapport</i>				
39	Saya dalam keadaan rileks ketika <i>pacing</i> pada saat <i>processing of building rapport</i>				
40	Saya merasa lebih mudah mengatasi perasaan negatif pada saat <i>processing of building rapport</i>				
41	Saya merasa jika menutup mata dengan rapat dapat membuat saya lebih fokus pada saat <i>lighting techniques</i>				
42	Saya merasa gugup ketika menutup mata dengan rapat pada saat <i>lighting techniques</i>				

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



33	Saya dapat melihat dan membayangkan warna ketika menutup mata dengan rapat pada saat <i>lighting techniques</i>					
34	Saya membayangkan ketakutan ketika menyusun skripsi pada saat <i>lighting techniques</i>					
35	Saya membayangkan kekhawatiran saya ketika menyusun skripsi pada saat <i>lighting techniques</i>					
36	Saya merasa pikiran negatif berkurang ketika diberi <i>lighting techniques</i>					
37	Saya merasa sakit yang saya derita berkurang pada saat <i>lighting techniques</i>					
38	Saya merasa lebih tenang setelah membuka mata pada saat <i>lighting techniques</i>					
39	Saya merasa bahwa proses <i>lighting techniques</i> membantu memperkuat mental dan emosional					
39	Saya merasa memiliki kemampuan yang lebih baik untuk meningkatkan citra diri saya pada saat <i>lighting techniques</i>					
40	Saya menjadi lebih yakin pada diri sendiri					
41	Saya merasa bahwa diri saya berharga dan bernilai					
42	Saya merasa memiliki ketangguhan untuk bangkit dari kesulitan setelah diterapi					
43	Saya merasa bersyukur ketika melakukan terapi					
44	Saya menjadi pribadi yang menerima keadaan ketika mengikuti terapi					
45	Saya mengikuti terapi dengan pasrah kepada Allah					

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.



	SWT.					
7	Saya yakin setiap permasalahan pasti ada solusi dan jalan keluarnya					
8	Saya kembali bersemangat setelah diterapi					
9	Saya merasakan perubahan yang mencolok setelah menjalani sesi terapi					
10	Setelah mengikuti sesi terapi, saya merasa lebih memiliki rasa percaya diri					

d. Angket Survei Awal Tingkat Stres Menggunakan Instrumen *Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 Items (DASS-21)* oleh Peter F. dan Sydney H. Lovibond.<sup>129</sup>

No	Pernyataan	Skala			
		0	1	2	3
1	Saya merasa sulit untuk bersantai				
2	Saya merasa bahwa bibir saya sering kering				
3	Sepertinya saya tidak merasakan perasaan positif sama sekali				
4	Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya bernapas terlalu cepat, sesak napas tanpa aktivitas fisik)				
5	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif melakukan hal				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi				
7	Saya mengalami gemetar (misalnya tangan)				
8	Saya merasa menggunakan banyak energy gugup				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa				

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.

<sup>129</sup> Ifdil Idil et al., “The depression anxiety stress scales (DASS-21): an Indonesian validation measure of the depression anxiety stress”, *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, vol. 5, no. 4 (2022), pp. 205–15.



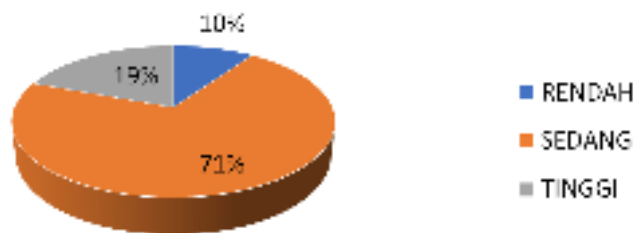


		sangat lega jika semua ini berakhir				
0		Saya merasa tidak punya apa pun untuk dinantikan				
1		Saya mendapati diri saya menjadi gelisah dan mudah merasa kesal				
2		Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
3		Saya merasa sedih dan tertekan				
4		Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				
5		Saya merasa hampir panik				
6		Saya tidak bisa menjadi antusias terhadap apa pun				
7		Saya merasa saya tidak berharga sebagai manusia				
8		Saya merasa agak sensitif (mudah tersinggung)				
9		Saya menyadari tindakan jantung saya tanpa adanya aktivitas fisik (misalnya rasa detak jantung meningkat, jantung tidak berdetak)				
10		Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
11		Saya merasa hidup ini tidak ada artinya				

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.

e. Hasil Survei Awal

### Hasil Survei Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2020





Lampiran 3

a. Tabulasi angket pretest variabel stres penyelesaian skripsi

No	Nama	Butir Pertanyaan																														Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	FR	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	133	
2	RPS	2	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	1	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	133	
3	SN	1	5	1	3	3	3	4	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	4	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	75		
4	MS	5	5	4	5	5	5	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	124	
5	SM	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	81	
6	SP	3	5	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	108

b. Tabulasi angket pretest variabel terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

No	Nama	Butir Pertanyaan																														Total	
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60		
1	FR	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	
2	RPS	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	129	
3	SN	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	55	
4	MS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	121	
5	SM	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	
6	SP	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	95

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

State Islamic U

2. Diarangi mengumumkkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

c. 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.

c. 2. Diarangi mengumumkkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Tabulasi angket posttest variabel stres penyelesaian skripsi

Nama	Butir Pertanyaan																														Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1. FR	1	5	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	51
2. RPS	1	5	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	1	2	1	2	72	
3. SN	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	47		
4. MS	5	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	3	3	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	132		
5. SM	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	124		
6. SP	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	112		

Tabulasi angket posttest variabel terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

Nama	Butir Pertanyaan																														Total
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
1. FR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141
2. RPS	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	148
3. SN	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	141
4. MS	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	102
5. SM	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	80
6. SP	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	100

Lampiran 4

2. D. b. a. 1. D. Validitas angket variabel stres penyelesaian skripsi

Item	Item03	Item04	Item05	Item06	Item07	Item08	Item09	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	Item27	Item28	Item29	Item30	Total	
Item01	0.624	0.177	0.202	0.532	0.341	0.312	0.339	0.162	-0.055	0.135	0.018	0.063	0.100	0.339	0.202	0.350	-0.190	0.208	0.296	0.512	0.341	0.494	0.531	0.167	0.569	0.190	0.167	0.322	0.440	
Item02	0.000	0.350	0.284	0.002	0.069	0.093	0.067	0.394	0.771	0.477	0.923	0.740	0.600	0.067	0.284	0.068	0.428	0.270	0.112	0.004	0.065	0.006	0.008	0.377	0.001	0.314	0.377	0.082	0.015	
Item03	0.000	0.350	0.284	0.002	0.069	0.093	0.067	0.394	0.771	0.477	0.923	0.740	0.600	0.067	0.284	0.068	0.428	0.270	0.112	0.004	0.065	0.006	0.008	0.377	0.001	0.314	0.377	0.082	0.015	
Item04	0.000	0.350	0.284	0.002	0.069	0.093	0.067	0.394	0.771	0.477	0.923	0.740	0.600	0.067	0.284	0.068	0.428	0.270	0.112	0.004	0.065	0.006	0.008	0.377	0.001	0.314	0.377	0.082	0.015	
Item05	0.252	0.613	0.688	0.577	-0.038	0.543	0.500	0.429	0.063	0.319	0.434	-0.323	0.216	0.500	0.688	0.362	0.242	0.173	0.591	-0.200	0.066	0.357	0.351	0.557	-0.072	0.377	0.567	0.250	0.545	
Item06	0.000	0.000	0.001	0.848	0.002	0.005	0.018	0.742	0.085	0.017	0.082	0.252	0.005	0.000	0.050	0.197	0.359	0.001	0.288	0.770	0.057	0.057	0.001	0.703	0.040	0.001	0.183	0.002	0.000	
Item07	0.216	0.624	0.688	0.577	-0.038	0.543	0.500	0.429	0.063	0.319	0.434	-0.323	0.216	0.500	0.688	0.362	0.242	0.173	0.591	-0.200	0.066	0.357	0.351	0.557	-0.072	0.377	0.567	0.250	0.545	
Item08	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item09	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item10	0.628	0.177	0.202	0.532	0.341	0.312	0.339	0.162	-0.055	0.135	0.018	0.063	0.100	0.339	0.202	0.350	-0.190	0.208	0.296	0.512	0.341	0.494	0.531	0.167	0.569	0.190	0.167	0.322	0.440	
Item11	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item12	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item13	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item14	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item15	0.390	0.758	0.822	0.423	-0.368	0.498	0.382	0.654	0.410	0.496	0.530	0.068	0.119	0.382	1.000	0.415	0.302	0.153	0.462	-0.092	0.089	0.371	0.220	0.491	0.100	0.322	0.491	0.449	0.629	
Item16	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item17	0.622	0.177	0.202	0.532	0.341	0.312	0.339	0.162	-0.055	0.135	0.018	0.063	0.100	0.339	0.202	0.350	-0.190	0.208	0.296	0.512	0.341	0.494	0.531	0.167	0.569	0.190	0.167	0.322	0.440	
Item18	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item19	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item20	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item21	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item22	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item23	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item24	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item25	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item26	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item27	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item28	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item29	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Item30	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Total	0.545	0.695	0.654	0.629	0.897	0.560	0.623	0.853	0.834	0.445	0.730	0.384	0.463	0.475	0.853	0.629	0.693	0.717	0.700	0.882	0.384	0.509	0.886	0.783	0.445	0.659	0.713	0.445	0.800	1

\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



b. Rekap validitas variabel stress penyelesaian skripsi

No Item	R Hitung	R Tabel = 0,361 $\alpha = 5\%$ df = 30-2	Keterangan
1	0,440	0,361	Valid
2	0,545	0,361	Valid
3	0,695	0,361	Valid
4	0,654	0,361	Valid
5	0,629	0,361	Valid
6	0,667	0,361	Valid
7	0,560	0,361	Valid
8	0,623	0,361	Valid
9	0,853	0,361	Valid
10	0,834	0,361	Valid
11	0,445	0,361	Valid
12	0,730	0,361	Valid
13	0,394	0,361	Valid
14	0,463	0,361	Valid
15	0,475	0,361	Valid
16	0,853	0,361	Valid
17	0,629	0,361	Valid
18	0,693	0,361	Valid
19	0,717	0,361	Valid
20	0,700	0,361	Valid
21	0,882	0,361	Valid
22	0,384	0,361	Valid
23	0,509	0,361	Valid
24	0,866	0,361	Valid
25	0,783	0,361	Valid
26	0,445	0,361	Valid
27	0,659	0,361	Valid
28	0,713	0,361	Valid
29	0,445	0,361	Valid
30	0,600	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.



Rekap validitas variabel terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

No Item	R Hitung	R Tabel = 0,361 $\alpha = 5\%$ df = 30-2	Keterangan
1	0,788	0,361	Valid
2	0,740	0,361	Valid
3	0,552	0,361	Valid
4	0,728	0,361	Valid
5	0,543	0,361	Valid
6	0,771	0,361	Valid
7	0,789	0,361	Valid
8	0,793	0,361	Valid
9	0,850	0,361	Valid
10	0,584	0,361	Valid
11	0,367	0,361	Valid
12	0,763	0,361	Valid
13	0,653	0,361	Valid
14	0,555	0,361	Valid
15	0,613	0,361	Valid
16	0,730	0,361	Valid
17	0,643	0,361	Valid
18	0,614	0,361	Valid
19	0,793	0,361	Valid
20	0,827	0,361	Valid
21	0,822	0,361	Valid
22	0,797	0,361	Valid
23	0,788	0,361	Valid
24	0,833	0,361	Valid
25	0,795	0,361	Valid
26	0,799	0,361	Valid
27	0,696	0,361	Valid
28	0,851	0,361	Valid
29	0,837	0,361	Valid
30	0,803	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.

Realibilitas angket stres penyelesaian skripsi

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	88.21	355.099	.435	.948
Item02	86.79	351.956	.493	.947
Item03	87.72	338.993	.669	.946
Item04	87.66	347.520	.641	.946
Item05	87.59	351.037	.601	.946
Item06	87.52	335.687	.641	.946
Item07	88.21	351.741	.551	.947
Item08	87.41	348.823	.589	.946
Item09	87.79	339.241	.835	.944
Item10	88.03	344.463	.832	.944
Item11	87.83	354.719	.398	.948
Item12	88.34	334.591	.708	.945
Item13	87.31	359.222	.335	.949
Item14	87.72	355.921	.423	.948
Item15	87.86	358.552	.429	.948
Item16	87.79	339.241	.835	.944
Item17	87.59	351.037	.601	.946
Item18	87.31	347.722	.665	.946
Item19	87.72	346.135	.675	.945
Item20	88.07	341.281	.669	.946
Item21	87.66	330.377	.867	.943
Item22	88.10	357.453	.361	.948
Item23	87.48	349.330	.478	.948
Item24	88.00	346.857	.858	.944
Item25	88.17	340.791	.782	.944
Item26	87.62	358.887	.414	.948
Item27	88.03	348.392	.644	.946
Item28	87.66	355.020	.695	.946
Item29	87.62	358.887	.414	.948
Item30	88.17	352.933	.603	.946

**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.



Realibilitas angket terapi *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	88.70	291.045	.771	.966
Item02	88.63	294.309	.721	.967
Item03	88.70	298.217	.523	.968
Item04	88.60	296.386	.712	.967
Item05	87.93	295.926	.507	.968
Item06	88.63	293.551	.755	.967
Item07	88.83	289.937	.771	.966
Item08	88.80	293.821	.779	.967
Item09	88.70	292.148	.839	.966
Item10	88.80	295.890	.553	.968
Item11	88.57	303.151	.333	.969
Item12	88.70	289.528	.742	.967
Item13	88.63	293.413	.625	.967
Item14	88.60	297.352	.524	.968
Item15	88.77	296.185	.585	.968
Item16	88.70	291.528	.708	.967
Item17	88.70	293.114	.614	.967
Item18	88.70	291.734	.578	.968
Item19	88.63	290.516	.776	.966
Item20	88.37	288.378	.812	.966
Item21	88.30	286.700	.804	.966
Item22	88.00	285.172	.776	.966
Item23	88.37	288.447	.768	.966
Item24	88.17	288.695	.818	.966
Item25	88.20	289.959	.778	.966
Item26	87.87	286.326	.779	.966
Item27	87.63	285.689	.661	.967
Item28	88.07	284.409	.835	.966
Item29	88.13	288.395	.822	.966
Item30	88.07	285.995	.783	.966

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.

Uji Ngan skor variabel stres penyelesaian skripsi

Descriptives			Statistic	Std. Error	
Kelas Skor_Ngan_Persen	Eksperimen	Mean	107.1111	111.08504	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-370.8492	
			Upper Bound	585.0714	
		5% Trimmed Mean			
		Median	184.8485		
		Variance	37019.656		
		Std. Deviation	192.40493		
		Minimum	-112.00		
		Maximum	248.48		
		Range	360.48		
		Interquartile Range			
		Skewness	-1.521	1.225	
		Kurtosis			
		Kelas Skor_Ngan_Persen	Kontrol	Mean	47.6608
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			-337.2414	
	Upper Bound			432.5631	
5% Trimmed Mean					
Median	-33.3333				
Variance	24007.643				
Std. Deviation	154.94400				
Minimum	-50.00				
Maximum	226.32				
Range	276.32				
Interquartile Range					
Skewness	1.710			1.225	
Kurtosis					

Uraian skor variabel *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)*

		Descriptives		Statistic	Std. Error	
Kelas Skor_Ngain_Persen	Eksperimen	Mean		84.5281	11.90839	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33.2904		
			Upper Bound	135.7657		
		5% Trimmed Mean				
		Median		92.4731		
		Variance		425.429		
		Std. Deviation		20.62593		
		Minimum		61.11		
		Maximum		100.00		
		Range		38.89		
	Interquartile Range					
	Skewness		-1.476	1.225		
	Kurtosis					
	Kontrol	Mean		-28.9541	23.08723	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-128.2904		
			Upper Bound	70.3822		
		5% Trimmed Mean				
		Median		-25.9259		
		Variance		1599.060		
		Std. Deviation		39.98825		
Minimum			-70.37			
Maximum			9.43			
Range			79.80			
Interquartile Range						
Skewness		-.339	1.225			
Kurtosis						

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.



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



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

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 469 Telp. (0761) 33064 Fax. (0761) 33117 PEKANBARU  
 Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMP/PTSP/NON IZIN-RISET/61902  
 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 Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.IV/PP.00.9/12/2023 Tanggal 27 Desember 2023**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

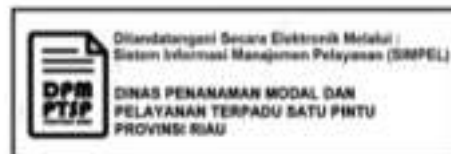
- 1. Nama : **NUR AZIZAH**
- 2. NIM / KTP : **12040227393**
- 3. Program Studi : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
- 4. Jenjang : **S1**
- 5. Alamat : **PEKANBARU**
- 6. Judul Penelitian : **EFEKTIVITAS IFDIL PERCEPTUAL LIGHT TECHNIQUE (IPLT) DALAM MEREDUKSI STRES PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA (STUDI KASUS: MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**
- 7. Lokasi Penelitian : **PADA MAHASISWA (STUDI KASUS: MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**

Dengan ketentuan sebagai berikut:

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

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 12 Januari 2024



**Tembusan :**

Disampaikan Kepada Yth :

- 1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
- 2. Rektor UIN Suska Riau di Pekanbaru
- 3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
- 4. Yang Bersangkutan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

**RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Nur Azizah, lahir di Duri 19 Januari 2002, merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Zainal Abidin dan Gusti Nelpina. Alamat rumah berada di Kabupaten Bengkalis, Kecamatan Bathin Solapan. Penulis menempuh pendidikan pertamanya di pendidikan Sekolah Dasar Swasta Hubbul Wathan dan lulus pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Swasta di Hubbul Wathan dan lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Mandau dan lulus pada tahun 2020. Kemudian pada tahun 2020, penulis melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan diterima sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Pada bulan Juli hingga September tahun 2023 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Muntai Barat, Kecamatan Bantan, Kabupaten Bengkalis. Lalu penulis melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau pada bulan September hingga November tahun 2023. Pada akhirnya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dan dinyatakan lulus dengan mengikuti ujian Munaqasyah pada hari Kamis, 07 Maret 2024.