

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Instrument Penelitian Stres Akademik Sebelum Uji Validitas

### ANGKET PENELITIAN STRES AKADEMIK

Angket ini disusun untuk memperoleh data tentang” Stres Akademik mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir” bagi mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling semester 8 Universitas PGRI Madiun. Hasil isian angket ini akan digunakan untuk kepentingan program studi Bimbingan dan Konseling. Mohon saudara mengisi angket ini dengan jujur dan kerjasama saudara saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk pengisian angket:

1. Tuliskan identitas anda lengkap sesuai yang ada di tertera identitas
2. Pilihlah 1 jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kenyataan. Berikan tanda chek-list (√) pada salah satu pilihan kolom yang tersedia dengan keterangan sebagai berikut:

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Identitas :

Nama :

Nim :

Kelas :

Jenis Kelamin :

<b>N0</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya sulit untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama				
2	Saya mudah sedih tanpa ada alasan yang jelas				
3	Saya merasa kesepian dan terisolasi dalam mengerjakan tugas akhir				
4	Saya sering sakit dan merasa kelelahan setiap waktu				
5	Saya merasa gemetar dan berdebar debar saat				

	presentasi di depan umum				
6	Saya mengalami perubahan pada pola makan				
7	Tidur saya sering terganggu dan terbangun dimalam hari karena kecemasan akan tugas akhir yang belum selesai				
8	Saya panik setiap kali memikirkan tugas akhir yang harus diselesaikan				
9	Saya cemas jika memikirkan kemungkinan gagal dalam sidang ujian				
10	Saya kurang mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan baru				
11	Ketika cemas tubuh saya selalu mengeluarkan keringat dingin				
12	Detak jantung saya tidak teratur ketika kondisi cemas				
13	Saya mengalami sakit kepala dan mata terasa lelah ketika terlalu lama mengerjakan tugas di depan laptop				
14	Saya gelisah dan tidak tenang jika ada tekanan				
15	Kualitas tidur saya kurang dari 5 jam setiap malamnya bahkan jadwal tidur saya tidak teratur dan berubah-ubah				
16	Saya kesulitan memahami apa yang disampaikan dosen				
17	Emosi saya sering tidak terkendalikan				
18	Saya kurang nyaman ketika bekerjasama dengan orang lain.				
19	Saya memiliki strategi belajar yang efektif untuk memahami materi kuliah				
20	Saya energik dan siap untuk menyelesaikan semester ini				
21	Saya percaya diri ketika berbicara didepan umum				
22	Saya rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan fisik				

23	Saya tidak mudah panik ketika mengalami tekanan				
24	Saya memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam situasi sulit				
25	Kualitas tidur yang cukup memberi dampak positif pada kemampuan memori dan belajar saya				
26	Saya percaya diri saat mengerjakan tugas dan ujian				
27	Saya bisa mengendalikan emosi dengan baik				
28	Saya mampu berinteraksi dengan orang lain secara baik				
29	Saya mengatur jadwal makan yang teratur meskipun sibuk dengan tugas akhir				
30	Leher dan bahu saya merasa berat atau nyeri saat mengerjakan tugas terlalu lama				
31	Saya mampu berfikir lebih jernih dalam memecahkan masalah				
32	Saya idur selama 7-9 jam setiap malam untuk mendapatkan istirahat yang cukup				
33	Saya termotivasi untuk belajar dan mengerjakan tugas				
34	Saya fokus dan tenang ketika mengerjakan tugas akhir				
35	Saya senang berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan teman				
36	Saya rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kondisi fisik saya baik				

Lampiran 2. Tabulasi Data

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	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	31	32	33	34	35	36	TOTAL		
K.R.C	Perempuan	SA	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	96		
A.F.R	Perempuan	SA	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	3	4	3	3	2	3	1	2	2	1	3	2	4	99		
B.A.K	Laki	SA	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	1	1	2	3	72		
N.K	Perempuan	SA	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	87	
H	Perempuan	SA	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77		
S.A.M	Perempuan	SA	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	81		
T.V.R	Perempuan	SA	3	4	2	3	2	1	3	3	2	4	3	2	3	1	4	3	2	1	3	1	4	2	1	2	1	2	1	1	2	3	4	1	4	4	1	1	87		
A.S.A	Perempuan	SA	1	3	1	2	1	3	3	4	4	1	1	4	4	4	4	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	1	3	86		
F	Perempuan	SA	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	89	
N	Perempuan	SA	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	3	4	3	98		
C.F.F	Perempuan	SA	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	97		
F.M.W	Laki	SA	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	90	
V.D.D	Laki	SA	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	84	
Z.A.N	Laki	SA	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	74	
I.S	Perempuan	SA	2	1	4	4	3	3	4	1	3	2	1	3	3	1	4	3	1	1	4	4	3	4	4	1	4	1	4	2	2	4	1	3	4	2	1	4	96		
N.N	Perempuan	SA	1	4	1	4	3	2	2	1	4	2	2	1	3	3	4	2	1	2	3	2	1	3	1	4	1	2	1	4	4	1	2	2	4	4	4	1	87		
A.K	Perempuan	SA	1	3	2	1	4	2	3	2	1	4	3	2	1	3	1	2	4	1	3	4	1	2	4	4	4	4	2	4	1	4	2	1	4	3	2	3	4	89	
I	Perempuan	SA	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	85	
P.A	Perempuan	SB	3	4	1	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	4	101		
D.S	Perempuan	SB	2	2	3	3	3	2	4	4	3	1	3	2	4	3	2	3	3	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	82	
S.T.O	Perempuan	SB	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	1	2	4	4	1	1	3	4	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	93			
N.A	Perempuan	SB	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	107	
A.Z	Perempuan	SB	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	2	1	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	2	2	1	3	102	
H.K.P	Perempuan	SB	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	90			
W.A.M	Perempuan	SB	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	90		
R.M.F	Laki	SB	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	1	4	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	85	
H	Laki	SB	2	2	1	1	3	2	1	3	2	2	1	3	3	3	4	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	2	1	4	78	
F.I.U	Laki	SB	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	1	2	1	3	1	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	86	
H.C	Laki	SB	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	54	
M.G.P	Laki	SB	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	89		
K.N.S	Perempuan	SB	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	78	
R.P.N	Perempuan	SB	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	45
D.H.A.J.D	Perempuan	SB	2	2	2	1	1	4	4	1	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1	78	
P.Z.F	Laki	SB	3	1	3	4	1	3	4	1	2	3	1	1	4	4	3	2	1	4	1	2	3	4	4	2	1	2	4	1	4	2	2	1	4	2	4	1	89		
R.L.M	Perempuan	SB	3	1	3	4	1	3	4	1	2	3	1	1	4	4	3	2	1	4	1	2	3	4	4	4	2	1	2	4	1	4	2	2	1	4	2	4	1	89	

**Lampiran 3.** Hasil Uji Validitas Stres Akademik Mahasiswa

No	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0,328	0.339	INVALID	Dibuang
2	0,477	0.339	VALID	Dipakai
3	0,421	0.339	VALID	Dipakai
4	0,638	0.339	VALID	Dipakai
5	0,524	0.339	VALID	Dipakai
6	0,427	0.339	VALID	Dipakai
7	0,594	0.339	VALID	Dipakai
8	0,452	0.339	VALID	Dipakai
9	0,516	0.339	VALID	Dipakai
10	0,292	0.339	INVALID	Dibuang
11	0,139	0.339	INVALID	Dibuang
12	0,307	0.339	INVALID	Dibuang
13	0,229	0.339	INVALID	Dibuang
14	0,295	0.339	INVALID	Dibuang
15	0,156	0.339	INVALID	Dibuang
16	0,383	0.339	VALID	Dipakai
17	0,082	0.339	INVALID	Dibuang
18	0,355	0.339	VALID	Dipakai
19	0,463	0.339	VALID	Dipakai
20	0,301	0.339	INVALID	Dibuang
21	0,610	0.339	VALID	Dipakai
22	0,540	0.339	VALID	Dipakai
23	0,431	0.339	VALID	Dipakai
24	0,343	0.339	VALID	Dipakai
25	0,488	0.339	VALID	Dipakai
26	0,524	0.339	VALID	Dipakai
27	0,431	0.339	VALID	Dipakai

28	0,379	0.339	VALID	Dipakai
29	0,524	0.339	VALID	Dipakai
30	0,287	0.339	INVALID	Dibuang
31	0,403	0.339	VALID	Dipakai
32	0,199	0.339	INVALID	Dibuang
33	0,361	0.339	VALID	Dipakai
34	0,530	0.339	VALID	Dipakai
35	0,092	0.339	INVALID	Dibuang
36	0,488	0.339	VALID	Dipakai

## Lampiran 4. Hasil Uji Reliabiliti Stres Akademik Mahasiswa

### Reliability

[DataSet0]

#### Scale: ALL VARIABLES

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	24

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	54.35	106.417	.368	.862
X3	54.79	108.532	.278	.865
X4	54.44	102.799	.536	.857
X5	54.38	105.819	.479	.859
X6	54.15	108.190	.296	.865
X7	53.82	105.604	.446	.860
X8	54.18	107.362	.296	.865
X9	54.18	107.241	.328	.864
X16	54.68	111.135	.179	.867
X18	55.24	107.276	.386	.862
X19	54.82	105.362	.506	.858
X21	54.56	103.406	.572	.856
X22	54.41	101.947	.604	.855
X23	54.74	105.776	.438	.860
X24	54.68	108.650	.300	.864
X25	54.47	102.742	.503	.858
X26	54.79	104.714	.537	.857
X27	54.74	105.776	.438	.860
X28	55.03	107.969	.396	.862
X29	54.47	102.802	.536	.857
X31	55.00	107.818	.419	.861
X33	54.88	106.592	.354	.863
X34	55.06	103.512	.560	.856
X36	54.47	102.742	.503	.858



**Lampiran 5.** Instrument Penelitian Stres Akademik Setelah Uji Validitas

**ANGKET PENELITIAN STRES AKADEMIK**

Angket ini disusun untuk memperoleh data tentang” Stres Akademik mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir” bagi mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling semester 8 Universitas PGRI Madiun. Hasil isian angket ini akan digunakan untuk kepentingan program studi Bimbingan dan Konseling. Mohon saudara mengisi angket ini dengan jujur dan kerjasama saudara saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk pengisian angket:

- 3. Tuliskan identitas anda lengkap sesuai yang ada di tertera identitas
- 4. Pilihlah 1 jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kenyataan. Berikan tanda cek-list (√) pada salah satu pilihan kolom yang tersedia dengan keterangan sebagai berikut:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

Identitas :

Nama :

Nim :

Kelas :

Jenis Kelamin :

<b>N0</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya mudah sedih tanpa ada alasan yang jelas				
2	Saya merasa kesepian dan terisolasi dalam mengerjakan tugas akhir				
3	Saya sering sakit dan merasa kelelahan setiap waktu				
4	Saya merasa gemetar dan berdebar debar saat presentasi di depan umum				
5	Saya mengalami perubahan pada pola makan				

6	Tidur saya sering terganggu dan terbangun dimalam hari karena kecemasan akan tugas akhir yang belum selesai				
7	Saya panik setiap kali memikirkan tugas akhir yang harus diselesaikan				
8	Saya cemas jika memikirkan kemungkinan gagal dalam sidang ujian				
9	Saya kesulitan memahami apa yang disampaikan dosen				
10	Saya kurang nyaman ketika bekerjasama dengan orang lain.				
11	Saya memiliki strategi belajar yang efektif untuk memahami materi kuliah				
12	Saya percaya diri ketika berbicara didepan umum				
13	Saya rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan fisik				
14	Saya tidak mudah panik ketika mengalami tekanan				
15	Saya memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam situasi sulit				
16	Kualitas tidur yang cukup memberi dampak positif pada kemampuan memori dan belajar saya				
17	Saya percaya diri saat mengerjakan tugas dan ujian				
18	Saya bisa mengendalikan emosi dengan baik				
19	Saya mampu berinteraksi dengan orang lain secara baik				
20	Saya mengatur jadwal makan yang teratur meskipun sibuk dengan tugas akhir				
21	Saya mampu berfikir lebih jernih dalam memecahkan masalah				
22	Saya termotivasi untuk belajar dan mengerjakan tugas				
23	Saya fokus dan tenang ketika mengerjakan tugas akhir				
24	Saya rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kondisi fisik saya baik				

**Lampiran 6.** Daftar Nama Responden Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas
1	P.A	Perempuan	8 B
2	S.T.O	Perempuan	8 B
3	N.A	Perempuan	8 B
4	A.Z.H	Perempuan	8 B
5	R.P.W	Perempuan	8 B
6	A.M. R	Perempuan	8 B

**Lampiran 7. Tabulasi Pretes dan Postes**

**Pretes**

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL
P.A	Perempuan	8 B	4	1	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	4	67
S.T.O	Perempuan	8 B	4	3	2	3	3	4	4	3	4	1	1	3	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	3	62
N.A	Perempuan	8 B	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
A.Z.H	Perempuan	8 B	4	2	4	3	4	4	3	4	3	1	2	3	4	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	68
R.P.W	Perempuan	8 B	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	63
A.M.R	Perempuan	8 B	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	60

**Postes**

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL
P.A	Perempuan	8 B	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	57
S.T.O	Perempuan	8 B	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	3	53
N.A	Perempuan	8 B	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	58
A.Z.H	Perempuan	8 B	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	55
R.P.W	Perempuan	8 B	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	56
A.M.R	Perempuan	8 B	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	54

## Lampiran 8. Frekuensi statistik

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest	6	100.0%	0	.0%	6	100.0%
postest	6	100.0%	0	.0%	6	100.0%

**Descriptives**

			Statistic	Std. Error
pretest	Mean		67.33	3.556
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58.19	
		Upper Bound	76.47	
	5% Trimmed Mean		66.81	
	Median		65.00	
	Variance		75.867	
	Std. Deviation		8.710	
	Minimum		60	
	Maximum		84	
	Range		24	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		1.817	.845
	Kurtosis		3.627	1.741
postest	Mean		55.50	.764
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	53.54	
		Upper Bound	57.46	
	5% Trimmed Mean		55.50	
	Median		55.50	
	Variance		3.500	
	Std. Deviation		1.871	
	Minimum		53	
	Maximum		58	
	Range		5	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.000	.845
	Kurtosis		-1.200	1.741

## Frequency

**pretest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	16.7	16.7	16.7
	62	16.7	16.7	33.3
	63	16.7	16.7	50.0
	67	16.7	16.7	66.7
	68	16.7	16.7	83.3
	84	16.7	16.7	100.0
Total	6	100.0	100.0	

**postest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	16.7	16.7	16.7
	54	16.7	16.7	33.3
	55	16.7	16.7	50.0
	56	16.7	16.7	66.7
	57	16.7	16.7	83.3
	58	16.7	16.7	100.0
Total	6	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Uji Hipotesis

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.303	6	.090	.804	6	.064
posttest	.122	6	.200 <sup>*</sup>	.982	6	.961

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### pretest

pretest Stem-and-Leaf Plot

```

Frequency      Stem & Leaf
      3,00      6 . 023
      2,00      6 . 78
      1,00 Extremes      (>=84)
  
```

```

Stem width:      10
Each leaf:      1 case(s)
  
```

### posttest

posttest Stem-and-Leaf Plot

```

Frequency      Stem & Leaf
      2,00      5 . 34
      4,00      5 . 5678
  
```

```

Stem width:      10
Each leaf:      1 case(s)
  
```

### → NPar Tests

[DataSet0]

### Wilcoxon Signed Ranks

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

#### Test Statistics<sup>b</sup>

	posttest - pretest
Z	-2.201 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## Lampiran 10. RPLBK 1

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

- Komponen : Layanan Responsif
- Bidang Layanan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Pemahaman
- Deskripsi masalah : a. Mahasiswa merasa tertekan dengan beban tugas akhir dan persiapan wisuda  
b. Mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berlebihan terkait masa depan  
c. Mahasiswa sering merasa kelelahan mental dan fisik
- 5 Kelas/ semester : Mahasiswa semester VIII
- 6 Hari/ Tanggal : Kamis, 25 Juni 2024
- 7 Peretemuan ke : 1 (satu)
- 8 Tempat : Universitas PGRI Madiun
- 9 Waktu : Kali Pertemuan x 45 Menit
- 10 Tujuan konseling kelompok : Mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan manajemen diri, ditandai dengan: mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber stres, mahasiswa mampu mengembangkan strategi coping yang efektif, mampu menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi.
- 11 Pendekatan/ teknik : REBT/ *Cognitive Restructuring*
- 12 Media / Alat : Laptop
- 13 Prosedur konseling :

No	Langkah/ Proses Konseling	
	Pembukaan	Konselor menyambut mahasiswa dengan hangat, bersalaman, dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya. Konselor meminta anggota kelompok untuk duduk membentuk lingkaran dan menanyakan kabar, membangun hubungan dengan mahasiswa, memperkenalkan diri dan mengenal masing-masing

		anggota dengan menanyakan nama, hobi, dan kesibukan saat ini.
Peralihan/ transisi	a. Pengenalan konsep stres dan tujuan konseling: peserta diberikan pemahaman tentang tujuan konseling dan diskusi tentang penyebab umum stres di antara mahasiswa BK dan bagaimana pola pikiran negatif dapat memperburuk tingkat stres. b. Perencanaan sesi: fasilitator dan peserta bersama-sama merencanakan agenda dan target untuk setiap pertemuan. Ini mencakup penentuan topik yang akan dibahas, aktivitas yang akan dilakukan. c. Pembentukan kelompok: peserta diperkenalkan satu sama lain dan diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka terkait stres akademik. Hal ini membantu membangun kepercayaan dan dukungan antaranggota kelompok sebelum memasuki tahap inti konseling.	
Tahap inti		
Tahap pengenalan masalah		Tahap ini melibatkan identifikasi dan pemahaman terhadap masalah atau isu yang dihadapi oleh klien. Dalam konseling kelompok mengenai stres mahasiswa, pengenalan masalah dapat mencakup pemahaman tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, atau masalah pribadi.
Eksplorasi emosi		Konselor membantu klien untuk menjelajahi dan mengungkapkan perasaan serta emosi yang terkait dengan masalah yang dihadapi. Dalam konseling mengenai stres mahasiswa, peserta dapat diminta untuk berbagi mengenai perasaan cemas, tertekan, atau frustrasi yang mereka alami.
Pemahaman pola pikir		Tahap ini melibatkan refleksi terhadap pola pikir atau keyakinan yang mendasari respons emosional klien terhadap situasi tertentu. Konselor dapat membantu peserta untuk mengidentifikasi pola pikir negatif seperti "saya tidak akan pernah bisa menyelesaikan tugas ini" dan mengeksplorasi bagaimana pola pikir tersebut mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.
Pengembangan		Konselor bekerja sama dengan klien untuk mengembangkan



	strategi penyelesaian masalah	strategi atau solusi yang dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Konseling mengenai stres mahasiswa, peserta dapat diajarkan teknik-teknik manajemen stres seperti meditasi, olahraga, atau perencanaan waktu yang efektif.
4	Tahap akhir	<p>a. Evaluasi proses dan hasil: anggota kelompok mengevaluasi proses dan hasil yang telah dicapai selama sesi konseling.</p> <p>b. Penyusunan rencana tindak lanjut: setiap anggota kelompok menyusun rencana tindak lanjut untuk mempertahankan dan mengembangkan perubahan positif yang telah dicapai.</p> <p>c. Penutupan: menyediakan waktu untuk mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan kepada setiap anggota kelompok atas partisipasi dan kontribusi mereka.</p>

14. Rencana Evaluasi :

- Evaluasi Proses : Memperhatikan proses jalanya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*
- Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: konseli mampu membentuk pikiran, perilaku dan perasaan baru yang positif untuk kemajuan dalam mengambil keputusan

Madiun, 09 Mei 2024

Praktikan

**Vernanda Adelia Setyana Putri**

NIM.2002103032

## Lampiran 11. RPLBK 2

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

- 1 Komponen : Layanan Responsif
- 2 Bidang Layanan : Pribadi
- 3 Fungsi Layanan : Pemahaman
- 4 Deskripsi masalah : a. Mahasiswa merasa tertekan dengan beban tugas akhir dan persiapan wisuda  
b. Mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berlebihan terkait masa depan  
c. Mahasiswa sering merasa kelelahan mental dan fisik
- 5 Kelas/ semester : Mahasiswa semester VIII
- 6 Hari/ Tanggal : Kamis, 1 Juli 2024
- 7 Peretemuan ke : dua (dua)
- 8 Tempat : Universitas PGRI Madiun
- 9 Waktu : Kali Pertemuan x 45 Menit
- 10 Tujuan konseling kelompok : Mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan manajemen diri, ditandai dengan: mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber stres, mahasiswa mampu mengembangkan strategi coping yang efektif, mampu menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi.
- 11 Pendekatan/ teknik : REBT/ *Cognitive Restructuring*
- 12 Media / Alat : Laptop
- 13 Prosedur konseling :

No	Langkah/ Proses Konseling	
	Pembukaan	Konselor menyambut mahasiswa dengan hangat, bersalaman, dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya. Konselor meminta anggota kelompok untuk duduk membentuk lingkaran dan menanyakan kabar, membangun hubungan dengan mahasiswa, memperkenalkan diri dan mengenal masing-masing anggota dengan menanyakan nama, hobi, dan kesibukan saat ini.

Peralihan/transisi	<p>a. Pengenalan konsep stres dan tujuan konseling: peserta diberikan pemahaman tentang tujuan konseling dan diskusi tentang penyebab umum stres di antara mahasiswa BK dan bagaimana pola pikiran negatif dapat memperburuk tingkat stres.</p> <p>d. Perencanaan sesi: fasilitator dan peserta bersama-sama merencanakan agenda dan target untuk setiap pertemuan. Ini mencakup penentuan topik yang akan dibahas, aktivitas yang akan dilakukan.</p> <p>e. Pembentukan kelompok: peserta diperkenalkan satu sama lain dan diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka terkait stres akademik. Hal ini membantu membangun kepercayaan dan dukungan antaranggota kelompok sebelum memasuki tahap inti konseling.</p>
Tahap inti	
Tahap pengenalan masalah	Tahap ini melibatkan identifikasi dan pemahaman terhadap masalah atau isu yang dihadapi oleh klien. Dalam konseling kelompok mengenai stres mahasiswa, pengenalan masalah dapat mencakup pemahaman tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, atau masalah pribadi.
Eksplorasi emosi	Konselor membantu klien untuk menjelajahi dan mengungkapkan perasaan serta emosi yang terkait dengan masalah yang dihadapi. Dalam konseling mengenai stres mahasiswa, peserta dapat diminta untuk berbagi mengenai perasaan cemas, tertekan, atau frustrasi yang mereka alami.
Pemahaman pola pikir	Tahap ini melibatkan refleksi terhadap pola pikir atau keyakinan yang mendasari respons emosional klien terhadap situasi tertentu. Konselor dapat membantu peserta untuk mengidentifikasi pola pikir negatif seperti "saya tidak akan pernah bisa menyelesaikan tugas ini" dan mengeksplorasi bagaimana pola pikir tersebut mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.
Pengembangan strategi	Konselor bekerja sama dengan klien untuk mengembangkan strategi atau solusi yang dapat membantu mengatasi masalah

	penyelesaian masalah	yang dihadapi. Konseling mengenai stres mahasiswa, peserta dapat diajarkan teknik-teknik manajemen stres seperti meditasi, olahraga, atau perencanaan waktu yang efektif.
4	Tahap akhir	<p>a. Evaluasi proses dan hasil: anggota kelompok mengevaluasi proses dan hasil yang telah dicapai selama sesi konseling.</p> <p>b. Penyusunan rencana tindak lanjut: setiap anggota kelompok menyusun rencana tindak lanjut untuk mempertahankan dan mengembangkan perubahan positif yang telah dicapai.</p> <p>c. Penutupan: menyediakan waktu untuk mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan kepada setiap anggota kelompok atas partisipasi dan kontribusi mereka.</p>

14. Rencana Evaluasi :

- Evaluasi Proses : Memperhatikan proses jalanya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*
- Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: konseli mampu membentuk pikiran, perilaku dan perasaan baru yang positif untuk kemajuan dalam mengambil keputusan

Madiun, 09 Mei 2024

Praktikan

**Vernanda Adelia Setyana Putri**

NIM.2002103032

**Lampiran 12. Dokumen Foto Pre Tes Dan Post Test**  
**Pre Test**



**Post Test**





**Lampiran 13.** Dokumen Foto Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring





## Lampiran 14. Surat Permohonan Izin Penelitian

	<p>UNIVERSITAS PGRI MADIUN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING Akreditasi SK LAMDIK No: 777/SK/LAMDIK/Ak/S/XI/2022 Jalan Setiabudi No 85 Madiun 63118, Telepon (0351) 462986, Fax (0351) 459400 Website : <a href="https://bk.unipma.ac.id/">https://bk.unipma.ac.id/</a> Email : <a href="mailto:bk@unipma.ac.id">bk@unipma.ac.id</a></p>
Nomor : 073/N/BK/UNIPMA/2024	Madiun, 25 Juni 2024
Lampiran : ---	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Kepada Yth. : Dekan FKIP Universitas PGRI Madiun	
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak untuk memberikan izin kepada mahasiswa/i :	
Nama	: Vernanda Adelia Setyana Putri
NIM	: 2002103032
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
dalam melakukan penelitian di fakultas yang Bapak pimpin dengan judul : "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Menurunkan Tingkat Stres Saat Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa VIII di Universitas PGRI Madiun".	
Demikian, atas perhatian dan kerja sama Bapak, kami mengucapkan terima kasih.	
	Kepala Program Studi,
	<u>Yessy Hartika Angriana, S.Psi., M.Pd.</u> NIDN. 0730038504

## Lampiran 15.Surat balasan Penelitian



Nomor : 0423.a/N/FKIP/UNIPMA/2024  
Lampiran :-  
Hal : Izin Penelitian

Madiun, 3 Juli 2024

Kepada Yth. Kaprodi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Madiun  
di tempat

Menindaklanjuti surat Saudara nomor: 073/N/BK/UNIPMA/2024 tanggal 25 Juni 2024 perihal permohonan izin penelitian skripsi mahasiswa:

Nama : Vernanda Adelia Setyana Putri  
NIM : 2002103032  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

dengan judul penelitian:

“Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Tingkat Stres Saat Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa VIII di Universitas PGRI Madiun”.

Dengan ini kami beritahukan pada prinsipnya kami tidak keberatan, dan mahasiswa tersebut sudah melakukan penelitian di lingkup Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terimakasih.

↓Dekan,



Dr. Sardulo Gembong, M.Pd.  
NIP. 19650922 199303 1 001

Tembusan Kpd. Yth:  
Saudari Vernanda Adelia Setyana Putri



## RIWAYAT HIDUP



Vernanda Adelia Setyana Putri lahir di Madiun pada tanggal 25 September 2000, anak pertama dari pasangan Bapak Setiyana dan Ibu Wiji Aliana. Tinggal di Dusun Toyo, Desa Warukkalong, Kec.Kwadungan, Kab,Ngawi. Pendidikan yang pernah ditempuh yakni di SDN Warukkalong 1, tamat tahun 2013. Kemudian di SMPN 1 Kwadungan lulus pada tahun 2016. Dan melanjutkan tingkat menengah akhir di SMAN 1 Nglames yang lulus pada tahun 2019.

Pendidikan berikutnya menempuh jenjang Strata 1 (S1) di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun. Semasa menjadi mahasiswa, aktif dalam 2 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) antara lain Gerakan Pramuka Racana Timoer Racana Retno Djumilah berpangkalan di Universitas PGRI dan menjabat 2 kali sebagai Devisi Investaris dan Desisi Kewirausahaan, selanjutnya mengikuti UKM wajib Seni-Reog Adhiwiyanta yang berpangkalan di Universitas PGRI Madiun sebagai Anggota. Kemudian pada tahun 2023 berkesempatan mengikuti Program Kampus Merdeka yaitu Kampus Mengajar Angkatan 4 di SDN GunungSari 3 Kasreman, Ngawi.