

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Routledge.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.) (Ninth edit). Cengage Learning.
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). a meta-analysis. 9, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2023). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Imam Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (Edisi 9 (9)). Badan Penerbit Universitas Diponegoro (Undip).
- Jalal, N. M., Piara, M., Hadjar, S., & Istiqamah, N. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Baru Pendahuluan. 14(April), 146–163.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2015). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Misra, R., & McKean, M. (2020). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–50.
- Mita, W., Andi, E., Qarirah, N., Alisyahbana, R., & Muthia, A. (2024). Menurunkan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa. 2(2), 38–43.
- Mutmainnah, A. M. (2018). *Konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi stres akademik siswa: Penelitian eksperimen kuasi terhadap siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung tahun akademik 2017/2018* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/id/eprint/37747>
- Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). *Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa*. 9, 17–31. <https://doi.org/10.29408/jkp>
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Putu, L., Angga, M., Dharmayanti, P. A., & Suranata, K. (2024). *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Trait and Factor untuk Meningkatkan Kematangan Pilihan Karir Siswa*. 15(1), 117–127.
- Rahmi, E. F., Appulembang, Y. A., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Sriwijaya, U., & Akademik, S. (2023). *Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 6(4), 1347–1356.

- Ramadiyana. (2021). Indonesian Research Journal on Education. Indonesian Research Journal on Education Web:, 4, 550–558.
- Reski, Abdul Qahar Zainal, Muh. Aidil Sudarmono, & Abdul Wahab. (2023). Efektivitas Kitab Tuhfatul Athfal Dalam Mempelajari Ilmu Tajwid Santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’An Al-Imam Ashim Makassar. QANUN: Journal of Islamic Laws and Studies, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.58738/qanun.v2i1.293>
- Rifani, E., & Taufik, I. A. (2020). Bidang unggulan: Pendidikan LAPORAN PENELITIAN. 0619069501.
- Santrock, J. W. (2018). Educational psychology (6th editio). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th Editio). John Wiley & Sons.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). Research methods for business: A skill-building approach (7th Editio). John Wiley & Sons.
- Sholihah, N. H. (1945). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping ?
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Wafiqi, A. U. A., Tundo, T., James, B. A., Ramadhan, A. H., & Nizar, A. (2024). Prediksi Tingkat Stres Pada Mahasiswa UNUGHA Cilacap Menggunakan Algoritma K-Nearest Neighbor. *Jurnal Tekno Kompak*, 18(2), 331. <https://doi.org/10.33365/jtk.v18i2.3933>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th editio). Basic Books.
- Zulfa, U. (2011). *Metodologi Penelitian Sosial*. Cahaya Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket penelitian

ANGKET STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR

Identitas Responden

- 1) Nama :
- 2) Program Studi:
- 3) Semester:

Petunjuk Pengisian:

Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan Anda saat ini dalam menghadapi skripsi dengan memberi tanda centang pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa pusing atau sakit kepala saat memikirkan revisi skripsi.				

2	Nafsu makan saya berubah (menurun/meningkat drastis) karena beban tugas akhir				
3	Saya mengalami sulit tidur (insomnia) karena mengkhawatirkan kelanjutan skripsi.				
4	Badan saya terasa cepat lelah meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat.				
5	saya merasa cemas dan gugup saat akan menemui dosen pembimbing.				
6	Saya merasa putus asa ketika menemui kendala dalam mencari referensi atau data.				
7	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat mencoba mengerjakan skripsi.				
8	Saya merasa rendah diri melihat teman lain sudah lebih dulu lulus atau sidang.				
9	Saya cenderung menunda-nunda mengerjakan skripsi dengan melakukan hal lain (hiburan berlebih).				
10	Saya merasa takut jika tidak bisa lulus tepat waktu seperti teman-teman lain.				
11	Saya sulit membedakan mana bagian skripsi yang harus didahulukan karena semuanya terasa berat.				

12	Saya sering melamun dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas harian.				
13	Saya merasa bingung harus memulai dari mana untuk mengerjakan skripsi.				
14	Saya lebih memilih melakukan hobi secara berlebihan untuk melarikan diri dari skripsi.				
15	Saya sering menunda-nunda waktu bimbingan karena merasa belum siap.				
16	Saya menjadi lebih sensitif dan mudah marah jika ditanya kemajuan skripsi.				
17	Saya cenderung menjauhi teman-teman karena merasa minder belum lulus.				
18	Saya sering melamunkan hal lain saat sedang mencoba menulis skripsi.				
19	Saya merasa tidak tenang jika sehari saja tidak menyentuh skripsi.				
20	Saya merasa putus asa jika hasil pengerjaan saya dianggap salah oleh dosen.				
21	Saya merasa terjebak dalam situasi yang sulit dan tidak tahu cara keluar dari tekanan ini.				

22	Saya merasa buntu (<i>stuck</i>) dan tidak memiliki ide sama sekali untuk melanjutkan tulisan.				
23	Saya sering mencari-cari alasan untuk tidak bertemu dengan dosen pembimbing.				
24	Saya menghabiskan waktu lebih banyak untuk tidur atau bermain HP daripada skripsi.				
25	Saya sulit membedakan mana bagian skripsi yang harus didahulukan karena semuanya terasa berat.				

Lampiran 1 Instrumen Wawancara Mahasiswa

PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana kondisi akademik Anda saat ini sebagai mahasiswa tingkat akhir?
2. Tuntutan akademik apa yang paling membuat Anda terbebani saat ini?
3. Apakah Anda mengalami keluhan fisik akibat tuntutan akademik, seperti sulit tidur, mudah lelah, atau sakit kepala?
4. Bagaimana kondisi fisik Anda ketika beban akademik sedang tinggi?
5. Apakah Anda sering merasa cemas, tertekan, atau mudah stres karena tugas dan skripsi?
6. Perasaan apa yang paling sering Anda rasakan ketika menghadapi tuntutan akademik?
7. Apakah stres akademik memengaruhi cara berpikir Anda, seperti sulit fokus, bingung, atau ragu terhadap kemampuan diri?
8. Bagaimana keyakinan Anda terhadap kemampuan menyelesaikan studi di tengah tekanan akademik?
9. Apakah stres akademik memengaruhi perilaku Anda, seperti menunda tugas, menurunnya motivasi, atau menarik diri dari lingkungan?
10. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi stres akademik, dan menurut Anda seberapa membantu cara tersebut?

Lampiran 3 Script Wawancara

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Umi Badingatus Salamah
Program Studi/Kelas : BK 11
Tempat : Perpustakaan UNUGHA
Hari/Tanggal : Minggu, 29 November 2025

Catatan : Cetak biasa merupakan pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti, sedangkan cetak miring merupakan jawaban yang diberikan oleh responden. Wawancara dilakukan dalam suasana informal karena peneliti dan responden merupakan teman seangkatan.

Peneliti : Bed, gimana kondisi akademik kamu sekarang sebagai mahasiswa tingkat akhir?

Mahasiswa : Alhamdulillah masih cukup oke, Lil. Fokusnya ya skripsi. Walaupun masih ada revisi, tapi sejauh ini masih bisa dijalanin.

Peneliti : Dari semua tuntutan akademik itu, apa yang paling bikin kamu kepikiran?

Mahasiswa : Paling pas mau bimbingan sih, Lil. Kadang mikir revisinya masih ada apa aja, takut ada tambahan lagi. Itu yang bikin agak pusing.

Peneliti: Kalau dari kondisi fisik, ada nggak keluhan gara-gara skripsi?

Mahasiswa : Nggak terlalu. Paling capek aja kalau lagi banyak mikir. Tidur juga kadang agak kepotong kalau lagi kepikiran revisi.

Peneliti : Terus kalau beban akademiknya lagi naik, badan kamu gimana?

Mahasiswa : Masih bisa aktivitas normal sih. Cuma ya kadang kurang fokus sama agak lelah, tapi nggak sampai sakit.

Peneliti : Secara perasaan, kamu pernah ngerasa stres atau cemas nggak?

Mahasiswa : Iya, ada. Biasanya pas mau bimbingan. Takut belum maksimal atau belum sesuai sama yang dosen mau.

Peneliti : Perasaan apa yang paling sering muncul pas kondisi kayak gitu?

Mahasiswa : Deg-degan sama khawatir, tapi nggak sampai bikin pengen nyerah. Lebih ke mikir harus siapin yang lebih baik lagi.

Peneliti : Itu ngaruh nggak ke cara mikir kamu, misalnya jadi overthinking atau kurang fokus?

Mahasiswa : Sedikit ngaruh sih. Kadang jadi mikir terus, tapi biasanya habis diskusi sama teman, pikiran jadi lebih tenang.

Peneliti : Kalau soal keyakinan diri, kamu yakin bisa nyelesain sampai lulus?

Mahasiswa : Insyaallah yakin, Lil. Walaupun capek dan stres dikit, tapi aku pengen nyelesain sampai akhir.

Peneliti : Dukungan dari teman ngaruh nggak buat kondisi kamu?

Mahasiswa : Ngaruh banget. Teman-teman sering nyemangatin, sharing revisi juga. Itu yang bikin aku tetap semangat.

Peneliti : Biasanya kamu ngapain buat ngurangin stres akademik?

Mahasiswa : Ngobrol sama teman, istirahat sebentar, sama nyoba fokus satu-satu. Kalau ada konseling kelompok, kayaknya juga bisa nambah motivasi, Lil.

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Wahab Lana

Program Studi/Kelas : BK 11

Tempat : Bawah Gedung UNUGHA 1

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 November 2025

Catatan : Cetak biasa merupakan pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti, sedangkan cetak miring merupakan jawaban yang diberikan oleh responden. Wawancara dilakukan dalam suasana informal karena peneliti dan responden saling mengenal.

Peneliti : Gimana kondisi akademik kamu sekarang sebagai mahasiswa tingkat akhir?

Mahasiswa : Ya kalau sekarang fokusnya skripsi sih, Lil. Tapi masih ada juga

tugas-tugas lain. Kadang rasanya numpuk, kayak gitu si Lil.

Peneliti : Dari semua itu, apa yang paling bikin kamu kepikiran atau terbebani?

Mahasiswa : Skripsinya itu sih. Soalnya revisinya kadang banyak, terus mikir kapan selesainya. Apalagi lihat teman-teman yang udah ACC duluan, jadi kepikiran juga.

Peneliti: Kalau dari segi fisik, ada nggak keluhan yang kamu rasain gara-gara kuliah sama skripsi?

Mahasiswa : Ada sih. Kadang susah tidur, badan juga gampang capek kalau lagi banyak pikiran, kayak gitu si Lil.

Peneliti : Biasanya kondisi badan kamu gimana kalau lagi banyak tekanan akademik?

Mahasiswa : Kurang fit aja. Fokus juga agak buyar, terus kadang sakit kepala dikit, tapi masih bisa jalanin aktivitas.

Peneliti : Secara perasaan, kamu sering ngerasa cemas atau tertekan nggak?

Mahasiswa : Iya, cukup sering. Terutama kalau mikirin deadline sama revisi. Kadang ngerasa takut nggak kelar tepat waktu.

Peneliti : Perasaan apa yang paling sering muncul kalau lagi ngalamin itu?

Mahasiswa : Cemas sama kepikiran terus. Kadang juga ngerasa kurang percaya diri sama hasil kerja sendiri.

Peneliti : Terus, itu ngaruh nggak ke cara mikir kamu, misalnya jadi susah fokus?

Mahasiswa : Ngaruh banget sih. Kadang mau ngerjain skripsi tapi malah bengong, mikirnya ke mana-mana.

Peneliti : Kalau soal keyakinan diri, kamu ngerasa yakin bisa lulus nggak?

Mahasiswa : Sebenarnya yakin, Lil. Cuma ya kadang naik turun aja rasa yakinnya, tergantung kondisi dan tekanan yang lagi dirasain.

Peneliti : Ada nggak perubahan perilaku yang kamu rasain, misalnya jadi nunda-nunda?

Mahasiswa : Iya, kadang nunda juga. Bukan nggak mau ngerjain, tapi kayak ngerasa capek duluan, jadi ditunda bentar.

Peneliti : Biasanya kamu ngapain buat ngurangin stres kayak gitu?

Mahasiswa : Paling ngobrol sama teman, istirahat sebentar, atau ngopi.

Lumayan ngebantu sih, tapi kalau ada sharing bareng-bareng kayak konseling kelompok gitu, kayaknya bakal lebih kebantu, si Lil.

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Depi Wulandari

Program Studi/Kelas : PGSD 11

Tempat : Perpustakaan UNUGHA

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 November 2025

Catatan : Cetak biasa merupakan pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti, sedangkan cetak miring merupakan jawaban yang diberikan oleh responden.

Wawancara dilakukan dalam suasana informal namun tetap sopan.

Peneliti (Jalil) : Mbak Depi, bagaimana kondisi akademik Anda saat ini sebagai mahasiswa tingkat akhir?

Mahasiswa : Kalau kondisi akademik saya saat ini masih fokus di skripsi, Mas.

Tapi jujur masih banyak yang belum selesai karena saya juga sambil bekerja.

Peneliti : Dari kondisi tersebut, apa yang paling membuat Anda merasa tertekan secara akademik?

Mahasiswa : Yang paling terasa itu membagi waktu, Mas. Antara kerja dan skripsi sering bentrok, jadi skripsinya jadi ketunda terus.

Peneliti : Apakah kesibukan tersebut berdampak pada kondisi fisik Anda?

Mahasiswa : Iya, cukup berdampak. Saya sering merasa capek, kurang tidur, dan badannya gampang lelah kalau sudah pulang kerja tapi masih mikirin skripsi.

Peneliti : Bagaimana kondisi fisik Anda ketika beban akademik dan pekerjaan sedang sama-sama tinggi?

Mahasiswa : Biasanya badan terasa sangat lelah, konsentrasi juga menurun. Kadang rasanya ingin istirahat saja tapi tetap kepikiran skripsi.

Peneliti : Secara emosional, apakah Anda sering merasa stres atau cemas dengan kondisi tersebut?

Mahasiswa : Sering, Mas. Apalagi kalau ingat teman-teman sudah sering bimbingan, sedangkan saya jarang bimbingan karena belum siap.

Peneliti : Perasaan apa yang paling sering Anda rasakan ketika menghadapi tekanan tersebut?

Mahasiswa : Lebih ke cemas dan takut tertinggal. Kadang juga merasa bersalah karena progres skripsinya lambat.

Peneliti : Apakah tekanan tersebut memengaruhi cara berpikir Anda, misalnya menjadi overthinking atau sulit fokus?

Mahasiswa : Iya, Mas. Saya sering overthinking, jadi mau mulai ngerjain skripsi pun rasanya berat karena mikirnya kebanyakan.

Peneliti : Bagaimana keyakinan Anda terhadap kemampuan menyelesaikan studi di tengah kondisi seperti ini?

Mahasiswa : Sebenarnya saya ingin sekali selesai, Mas. Tapi kadang rasa capek dan tekanan itu bikin saya ragu sama kemampuan diri sendiri.

Peneliti : Apakah kondisi tersebut memengaruhi perilaku Anda, misalnya menunda bimbingan atau pengerjaan skripsi?

Mahasiswa : Iya, Mas. Saya jadi jarang bimbingan karena merasa belum siap dan takut kalau ditanya progresnya.

Peneliti : Apa yang menurut Anda paling dibutuhkan untuk membantu mengurangi stres akademik yang Anda rasakan?

Mahasiswa : Saya butuh pendampingan dan motivasi, Mas. Kalau ada konseling kelompok, saya rasa itu bisa membantu saya supaya lebih berani mulai dan nggak ngerasa sendirian.

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Wahid Al Husen

Program Studi/Kelas : BK 11

Tempat : Perpustakaan UNUGHA

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 November 2025

Catatan : Cetak biasa merupakan pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti, sedangkan cetak miring merupakan jawaban yang diberikan oleh responden.

Wawancara dilakukan dalam suasana informal namun tetap sopan. Responden memanggil peneliti dengan sebutan “Mas”.

Peneliti : Hid, gimana kondisi akademik kamu sekarang sebagai mahasiswa tingkat akhir?

Mahasiswa : Jujur lagi berat, Mas. Saya pengen banget fokus ke skripsi, tapi kondisi sekarang bikin saya belum bisa maksimal.

Peneliti : Hal apa yang paling memengaruhi kondisi akademik kamu saat ini?

Mahasiswa : Masalah di rumah, Mas. Saya sakit, orang tua juga sakit lama.

Keluarga nggak mampu buat biaya berobat, akhirnya motor saya jual buat pengobatan.

Peneliti : Apakah kondisi tersebut berdampak pada aktivitas bimbingan skripsi?

Mahasiswa : Iya, Mas. Saya jadi jarang bimbingan. Selain belum siap, saya juga nggak punya kendaraan buat ke kampus setelah motor dijual.

Peneliti : Dari sisi fisik, bagaimana kondisi kamu belakangan ini?

Mahasiswa : Badan sering capek, Mas. Kadang masih sakit juga, tapi tetap dipaksain kerja karena harus cari uang buat kebutuhan keluarga.

Peneliti : Secara emosional, apa yang kamu rasakan dengan kondisi tersebut?

Mahasiswa : Stres dan kepikiran terus, Mas. Soalnya tanggung jawabnya banyak, di rumah butuh biaya, di kampus juga masih ada tunggakan.

Peneliti : Apakah kondisi ini memengaruhi konsentrasi dan fokus kamu dalam mengerjakan skripsi?

Mahasiswa : Sangat ngaruh, Mas. Fokus saya kebagi. Pikiran lebih banyak ke kerjaan dan keluarga, jadi skripsi sering ketunda.

Peneliti : Bagaimana peran kamu di keluarga saat ini?

Mahasiswa : Saya jadi tulang punggung keluarga, Mas. Orang tua belum bisa kerja karena sakit, jadi saya yang harus nyari nafkah.

Peneliti : Dengan kondisi seperti ini, bagaimana keyakinan kamu untuk menyelesaikan kuliah?

Mahasiswa : Sebenarnya saya pengen banget selesai, Mas. Kuliah dan skripsi itu cita-cita saya. Cuma sekarang harus fokus cari uang dulu supaya keluarga bisa bertahan.

Peneliti : Apakah kondisi tersebut memengaruhi perilaku akademik kamu, seperti menunda pengerjaan skripsi?

Mahasiswa : Iya, Mas. Bukan karena malas, tapi karena tenaga dan pikiran sudah habis buat kerja.

Peneliti : Menurut kamu, apa yang paling kamu butuhkan saat ini untuk membantu kondisi kamu?

Mahasiswa : Saya butuh pendampingan dan penguatan mental, Mas. Kalau ada konseling kelompok, saya pengen ikut, biar ada tempat cerita dan tetap punya semangat buat nyelesain kuliah.

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Rina Hidayatun Rizkiyah

Program Studi/Kelas : BK 11

Tempat : Halaman Unugha

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 November 2025

Catatan : Cetak biasa merupakan pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti, sedangkan cetak miring merupakan jawaban yang diberikan oleh responden.

Wawancara dilakukan dalam suasana informal karena peneliti dan responden merupakan teman seangkatan.

Peneliti : Rina, gimana kondisi kamu sekarang sebagai mahasiswa tingkat akhir?

Mahasiswa : Jujur lagi cukup berat, Lil. Banyak hal yang lagi campur aduk di pikiran aku, jadi skripsi agak keabaikan.

Peneliti : Boleh cerita, hal apa yang paling memengaruhi kondisi kamu belakangan ini?

Mahasiswa : Aku habis kena mental, Lil. Aku ditipu sama pacar online, dan itu bikin aku down banget sampai susah buat percaya orang lagi.

Peneliti : Dampaknya gimana ke aktivitas sehari-hari kamu?

Mahasiswa : Aku jadi sering ngurung diri di rumah, Lil. Takut keluar, apalagi ke kampus. Rasanya belum siap ketemu orang banyak.

Peneliti : Apakah kondisi tersebut berpengaruh ke fokus kamu dalam mengerjakan skripsi?

Mahasiswa : Iya banget. Pikiran aku penuh sama masalah hidupku, jadi nggak bisa fokus ngerjain skripsi sama sekali.

Peneliti : Secara fisik dan emosi, apa yang kamu rasakan saat ini?

Mahasiswa : Secara fisik capek karena kebanyakan mikir. Secara emosi aku gampang nangis dan sering cemas tanpa sebab yang jelas.

Peneliti : Apakah kondisi ini juga memengaruhi keberanian kamu untuk bimbingan?

Mahasiswa : Iya, Lil. Aku takut bimbingan karena belum ada progres dan mentalku juga belum siap.

Peneliti : Dengan kondisi seperti ini, bagaimana perasaan kamu soal kuliah dan skripsi?

Mahasiswa : Sebenarnya aku pengen banget selesai, Lil. Tapi aku pengen benerin mentalku dulu biar bisa fokus lagi.

Peneliti : Menurut kamu, apa yang paling kamu butuhkan sekarang?

Mahasiswa : Aku butuh dukungan dan tempat cerita yang aman, Lil. Biar nggak ngerasa sendirian ngadepin semua ini.

Peneliti : Kalau kondisi mental kamu sudah membaik, apa rencana kamu ke depannya?

Mahasiswa : Kalau mentalku sudah lebih baik, aku janji bakal fokus lagi dan nyelesain skripsiku sampai selesai, Lil.

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Gilang Soib Soleh

Program Studi/Kelas : BK 11

Tempat : Perpustakaan UNUGHA

Hari/Tanggal : Minggu, 29 November 2026

Catatan : Cetak biasa merupakan pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti, sedangkan cetak miring merupakan jawaban yang diberikan oleh responden.

Wawancara dilakukan dalam suasana santai karena peneliti dan responden merupakan teman seangkatan.

Peneliti : Lang, gimana kondisi skripsi kamu sekarang?

Mahasiswa : Sebenarnya skripsinya sudah jalan, Lil. Isinya juga sudah aku kerjain. Cuma yang bikin agak berat itu pas urusan bimbingan sama ACC.

Peneliti : Maksudnya berat di bagian mana?

Mahasiswa : Kadang pas minta tanda tangan atau ACC itu susah banget. Terus masih sering disalahin di beberapa bagian, padahal menurutku itu sudah cukup baik.

Peneliti : Kondisi itu ngaruh ke perasaan kamu nggak?

Mahasiswa : Iya ngaruh, Lil. Jadi kepikiran terus, stres dikit, takutnya ini bisa lulus apa nggak.

Peneliti : Apakah kondisi tersebut bikin kamu jadi stuck ngerjain skripsi?

Mahasiswa : Sempat stuck sih. Jadi ragu mau lanjut ngerjain atau nunggu arahan lagi.

Peneliti : Secara fisik dan pikiran, apa yang kamu rasain waktu itu?

Mahasiswa : Pikiran capek, fokus agak turun. Badan sih biasa aja, cuma mentalnya agak kena.

Peneliti : Terus apa yang bikin kamu bisa bangkit lagi?

Mahasiswa : Karena ada teman-teman juga, Lil. Sering ngobrol, saling nyemangatin, jadi inget lagi tujuan awal pengen lulus.

Peneliti : Sekarang gimana motivasi kamu buat nyelesain skripsi?

Mahasiswa : Sekarang lebih semangat lagi. Walaupun prosesnya masih ribet, tapi pengen nyelesain sampai akhir.

Peneliti : Menurut kamu, apa yang paling kamu butuhin biar nggak kejebak stres lagi?

Mahasiswa : Butuh dukungan sama sharing bareng, Lil. Kalau ada konseling kelompok, bisa jadi tempat buat saling nguat-in.

Transkrip Wawancara dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Dwi Oktafiyani

Program Studi : BK 11

Tempat : Perpustakaan UNUGHA Cilacap

Hari/Tanggal : Rabu, 29 Januari 2025

Catatan : Cetak biasa adalah pertanyaan peneliti, sedangkan jawaban mahasiswa ditulis apa adanya sesuai hasil wawancara.

Peneliti : Apa yang sedang kamu rasakan terkait skripsi yang sedang kamu kerjakan, Fi?

Mahasiswa : Akhir-akhir ini agak kepikiran sih, lil. Soalnya ada masalah pribadi juga, jadi kadang fokusnya kebagi.

Peneliti : Masalah tersebut apakah berpengaruh ke proses pengerjaan skripsi?

Mahasiswa : Iya berpengaruh sedikit, kadang jadi mikir sendiri, tapi masih bisa dikontrol.

Peneliti : Biasanya stres itu muncul dalam bentuk apa?

Mahasiswa : Lebih ke capek pikiran sama kadang susah fokus aja pas ngerjain.

Peneliti : Apakah hal tersebut sampai menghambat pengerjaan skripsi?

Mahasiswa : Nggak sampai berhenti sih, cuma kadang jadi agak lambat.

Peneliti : Bagaimana cara kamu mengatasi kondisi tersebut?

Mahasiswa : Paling nyoba nenangin diri dulu, terus nyicil ngerjain skripsinya pelan-pelan.

Peneliti : Apakah kamu tetap berkeinginan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu?

Mahasiswa : Iya, pengen tetap diselesain. Walaupun ada masalah, skripsi tetap harus jalan.

Peneliti : Menurut kamu, apakah kamu perlu bantuan atau pendampingan supaya lebih fokus?

Mahasiswa : Mungkin iya, biar bisa lebih terarah dan nggak terlalu kepikiran hal lain.

Peneliti : Baik, terima kasih atas waktunya.

Mahasiswa : Iya, sama-sama

Lampiran RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK TEKNIK PSIKOEDUKASI MAHASISWA AKHIR UNUGHA Pertemuan: I

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi – Akademik
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Mahasiswa akhir mampu memahami konsep stres akademik, mengenali sumber dan dampaknya, serta mengembangkan strategi coping untuk menurunkan tingkat stres akademik dalam penyelesaian skripsi.
E	Topik	Stres akademik mahasiswa akhir dan strategi pengelolaannya
F	Sasaran Layanan	Mahasiswa tingkat akhir Semester 11 FKIP UNUGHA Cilacap
G	Metode dan Teknik	Konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi (diskusi, curah pendapat, tanya jawab, latihan keterampilan)
H	Waktu	1 x 30 menit
I	Tanggal Pelaksanaan	12 Januari 2026
J	Tempat Pelaksanaan	Ruang F3
K	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	a. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa. b. Konselor menyapa mahasiswa dan membangun suasana yang hangat. c. Konselor menyampaikan tujuan konseling kelompok.
	b. Penjelasan terkait langkah-langkah kegiatan	a. Konselor menjelaskan tahapan kegiatan konseling kelompok. b. Konselor menyampaikan asas-asas konseling kelompok.

	c. Tahap peralihan (transisi)	a. Konselor menanyakan kesiapan mahasiswa mengikuti kegiatan. b. Konselor memberi kesempatan bertanya apabila ada hal yang belum dipahami. c. Konselor melakukan ice breaking singkat.
	2. Tahap Inti	a. Konselor menyampaikan materi psikoedukasi tentang pengertian stres akademik. b. Konselor memfasilitasi diskusi dan berbagi pengalaman mahasiswa. c. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil diskusi.
	3. Tahap Pengakhiran	a. Konselor memberikan penguatan terhadap hasil diskusi. b. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
L	Evaluasi	Evaluasi proses melalui keaktifan dan partisipasi mahasiswa.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TEKNIK PSIKOEDUKASI MAHASISWA AKHIR UNUGHA

Pertemuan: II

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi – Akademik
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Mahasiswa akhir mampu memahami dampak stres akademik serta mengembangkan strategi coping dalam menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi.
E	Topik	Dampak stres akademik dan strategi coping
F	Sasaran Layanan	Mahasiswa tingkat akhir Semester 11 FKIP UNUGHA Cilacap
G	Metode dan Teknik	Konseling kelompok teknik psikoedukasi (diskusi, latihan keterampilan)
H	Waktu	1 x 30 menit
I	Tanggal Pelaksanaan	17 Januari 2026
J	Tempat Pelaksanaan	Area Sebelah Tanggga Gedung 1
K	Uraian Kegiatan	
	a. Tahap awal	a) Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa. b) Konselor mereview hasil pertemuan pertama.
	b. Tahap peralihan	a. Konselor menanyakan kondisi dan kesiapan mahasiswa. b. Konselor menciptakan suasana kondusif melalui diskusi ringan.
	c. Tahap Inti	a) Konselor menyampaikan materi psikoedukasi tentang dampak stres akademik. b) Konselor melatih strategi coping dan manajemen waktu. c) Konselor memfasilitasi diskusi pengalaman mahasiswa.

	d. Tahap Pengakhiran	a. Konselor bersama mahasiswa menyimpulkan hasil kegiatan. b. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
L	Evaluasi	Evaluasi proses dan pemahaman mahasiswa melalui refleksi lisan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TEKNIK PSIKOEDUKASI MAHASISWA AKHIR UNUGHA
Pertemuan: III

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi – Akademik
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	Mahasiswa akhir mampu merumuskan rencana tindakan dan menerapkan strategi self-management untuk menjaga kestabilan stres akademik hingga skripsi selesai.
E	Topik	Penguatan, self-management, dan tindak lanjut
F	Sasaran Layanan	Mahasiswa tingkat akhir Semester 11 FKIP UNUGHA Cilacap
G	Metode dan Teknik	Konseling kelompok teknik psikoedukasi (refleksi, diskusi, perencanaan tindakan)
H	Waktu	1 x 30 menit
I	Tanggal Pelaksanaan	21 Januari 2026
J	Tempat Pelaksanaan	Ruang F1
K	Uraian Kegiatan	
	a. Tahap Awal	a. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa. b. Konselor merefleksikan proses konseling dari pertemuan 1–2.
	b. Tahap peralihan	Konselor menanyakan kesiapan mahasiswa mengikuti sesi akhir.
	c. Tahap Inti	a. Konselor memfasilitasi refleksi perubahan yang dirasakan mahasiswa. b. Konselor membimbing penyusunan rencana tindakan pribadi. c. Konselor memberikan penguatan dan motivasi.

	d. Tahap Pengakhiran	a. Konselor melakukan evaluasi keseluruhan kegiatan. b. Konselor menyampaikan tindak lanjut. c. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
L	Evaluasi	Evaluasi hasil melalui rencana tindakan dan refleksi akhir mahasiswa.

Lampiran Validasi Ahli

	HP dengan disiplin demi skripsi.						
25	Saya mampu memprioritaskan urutan pengerjaan bab skripsi dengan sangat jelas.						-

Saran dan Komentar :

perbaiki sesuai catatan

Kesimpulan:

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian ini dinyatakan:

1. Layak digunakan tanpa revisi
- ☒ 2. Layak digunakan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan

*) lingkari salah satu pilihan

Cilacap, *9 Januari 2026*

Validator

[Signature]

Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.

Lampiran Hasil Respon Mahasiswa

1. Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

ANGKET STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP

Identitas Responden

Posttest Eksperimen

- Nama : *Umi Badingatus*
- Program Studi: *Bimbingan dan konseling*
- Semester: *II*

Petunjuk Pengisian: Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan Anda saat ini dalam menghadapi skripsi dengan memberi tanda centang pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS	Ket
1	Saya merasa pusing atau sakit kepala saat memikirkan revisi skripsi.				✓	+
2	Nafsu makan saya tetap terjaga dengan baik meskipun beban tugas akhir meningkat.	✓				-
3	Saya mengalami sulit tidur (insomnia) karena mengkhawatirkan kelanjutan skripsi.			✓		+
4	Badan saya terasa bugar dan bersemangat dalam menjalani aktivitas harian.	✓				-
5	Saya merasa cemas dan gugup saat akan menemui dosen pembimbing.			✓		+
6	Saya merasa optimis dan tenang saat menemui kendala dalam mencari referensi	✓				-
7	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat mencoba mengerjakan skripsi.			✓		+
8	Saya merasa percaya diri meskipun melihat teman lain sudah lebih dulu lulus.		✓			-

2. Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

ANGKET STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP

Identitas Responden Pretest Eksperimen

- Nama : Umi Badingatus S
- Program Studi: Bimbingan dan Konseling
- Semester: II

Petunjuk Pengisian: Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan Anda saat ini dalam menghadapi skripsi dengan memberi tanda centang pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS	Ket
1	Saya merasa pusing atau sakit kepala saat memikirkan revisi skripsi.		✓			+
2	Nafsu makan saya tetap terjaga dengan baik meskipun beban tugas akhir meningkat.			✓		-
3	Saya mengalami sulit tidur (insomnia) karena mengkhawatirkan kelanjutan skripsi.	✓				+
4	Badan saya terasa bugar dan bersemangat dalam menjalani aktivitas harian.			✓		-
5	Saya merasa cemas dan gugup saat akan menemui dosen pembimbing.		✓			+
6	Saya merasa optimis dan tenang saat menemui kendala dalam mencari referensi		✓			-
7	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat mencoba mengerjakan skripsi.		✓			+
8	Saya merasa percaya diri meskipun melihat teman lain sudah lebih dulu lulus.			✓		-
10	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu sesuai target.		✓			-
11	Saya sulit membedakan mana bagian skripsi yang harus didahulukan karena semuanya terasa berat.			✓		+

3. Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

ANGKET STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP

Posttest kontrol

Identitas Responden

- Nama : *Wahid AL husen*
- Program Studi: *Bk*
- Semester: *II*

Petunjuk Pengisian: Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan Anda saat ini dalam menghadapi skripsi dengan memberi tanda centang pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS	Ket
1	Saya merasa pusing atau sakit kepala saat memikirkan revisi skripsi.	✓				+
2	Nafsu makan saya tetap terjaga dengan baik meskipun beban tugas akhir meningkat.			✓		-
3	Saya mengalami sulit tidur (insomnia) karena mengkhawatirkan kelanjutan skripsi.		✓			+
4	Badan saya terasa bugar dan bersemangat dalam menjalani aktivitas harian.			✓		-
5	Saya merasa cemas dan gugup saat akan menemui dosen pembimbing.	✓				+
6	Saya merasa optimis dan tenang saat menemui kendala dalam mencari referensi				✓	-
7	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat mencoba mengerjakan skripsi.		✓			+
8	Saya merasa percaya diri meskipun melihat teman lain sudah lebih dulu lulus.			✓		-

4. Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

ANGKET STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP

Identitas Responden

- Nama : Wahid Alhusen
- Program Studi: BK
- Semester: II

Pretest kontrol

Petunjuk Pengisian: Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan keadaan Anda saat ini dalam menghadapi skripsi dengan memberi tanda centang pada kolom yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS	Ket
1	Saya merasa pusing atau sakit kepala saat memikirkan revisi skripsi.		✓			+
2	Nafsu makan saya tetap terjaga dengan baik meskipun beban tugas akhir meningkat.		✓			-
3	Saya mengalami sulit tidur (insomnia) karena mengkhawatirkan kelanjutan skripsi.		✓			+
4	Badan saya terasa bugar dan bersemangat dalam menjalani aktivitas harian.			✓		-
5	Saya merasa cemas dan gugup saat akan menemui dosen pembimbing.		✓			+
6	Saya merasa optimis dan tenang saat menemui kendala dalam mencari referensi		✓			-
7	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat mencoba mengerjakan skripsi.		✓			+
8	Saya merasa percaya diri meskipun melihat teman lain sudah lebih dulu lulus.			✓		-
10	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu sesuai target.			✓		-
11	Saya sulit membedakan mana bagian skripsi yang harus didahulukan karena semuanya terasa berat.		✓			+

Lampiran Data Populasi Mahasiswa Akhir FKIP Semester 11



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
 Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Lampiran.

**DATA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI**

NO	NAMA	NIM	PRODI	ANGKATAN
1	RACHEL ZAHRA ALICIA	201241001	PLAUD	2020

**DATA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**



NO	NAMA	NIM	PRODI	ANGKATAN
1	ARIF MUNAJAT	1923232001	MPI	2020
2	HANIF SETIONO	1923232002	MPI	2020

**DATA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**

NO	NAMA	NIM	PRODI	ANGKATAN
1	ADINDA DWITTYAH	202421001	PGSD	2020
2	DWI PUTRI PERTIWI	202421008	PGSD	2020
3	DWI SETIAWAN	202421009	PGSD	2020
4	NAILA NURUL ALFAENI	202421020	PGSD	2020
5	SITI UMAEROH	202421026	PGSD	2020
6	DEPI WULANDARI	202421033	PGSD	2020
7	ROHATI AULIA	202423001	PGSD	2020
8	ANISA PUTRI RAHAYU	202425002	PGSD	2020
9	ANISA SEKAR NINGRUM	202425003	PGSD	2020
10	BRIGITA BETA RIZKY	202425005	PGSD	2020
11	INASA RIZQI BAETI	202425009	PGSD	2020
12	LUTFIANA ESA DAMAYANTI	202425011	PGSD	2020
13	NURCAHYONO	202425015	PGSD	2020
14	RACHMAT ISNAN SYAEBANI	202425017	PGSD	2020
15	YEYEN DEWI WULANDARI	202425022	PGSD	2020
16	MUHAM NGIZULKHAK	202425023	PGSD	2020

Ac
Gc



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

DATA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



NO	NAMA	NIM	PRODI	ANGKATAN
1	ABDUL JALIL	202411001	BK	2020
2	KURNIA NUR ANNISA	202411012	BK	2020
3	MASITOH	202411013	BK	2020
4	MAWARDAH KHOIRUNNISA	202411014	BK	2020
5	NUR ANAS HIDAYAH	202411015	BK	2020
6	RINA HIDAYATUN RIZKIYAH	202411016	BK	2020
7	WAHID ALHUSEN	202411032	BK	2020
8	AKHMAD BADRUTTAMAM K	202411038	BK	2020
9	ULFATUL MUSRIFAHU	202411042	BK	2020
10	WAHAB LANA	202411045	BK	2020
11	AHDA NOFAL NUR FAIK	202411047	BK	2020
12	MUHAMAD ARDIYANSYAH	202411052	BK	2020
13	VINA LIA SODIKOH	202411057	BK	2020
14	ANIES MUHAMMAD	202411058	BK	2020
15	ALFIA ADE SUSANTI	202411065	BK	2020
16	MIFTAKHURROHMAH	202411066	BK	2020
17	JENI PUJI SUPRIYANTO	202413001	BK	2020
18	AMIR SULAIMAN	202414001	BK	2020
19	AFIF HAIDAR	202415003	BK	2020
20	ACHMAD FAUZY	202415016	BK	2020



Lampiran Dokumentasi Penelitian

a. Wawancara Mahasiswa Akhir Fkip



b. Pengisian *Pretest*



c. Pertemuan pertama kelompok eksperimen



d. Pertemuan kedua kelompok eksperimen



e. Pertemuan ketiga kelompok eksperimen



f. Pertemuan Pengisian *Posttest*



Lampiran Daftar Riwayat Hidup Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama	: Abdul Jalil
2. Jenis Kelamin	: Laki-laki
3. Tempat,Tanggal Lahir	: Banyumas, 04 Desember 2000
4. Agama	: Islam
5. Alamat	: Dusun Kalibenda, rt03/03, Desa Kemawi Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas Jawa Tengah 53193
6. No WhatsApp	: 085725377798
7. Instagram	: @boyjaaa_ & @jaaproject.id
8. Email	: banyumasid@gmail.com
9. Riwayat Pendidikan	: - SD Negeri 03 Kemawi (2007-2013) - SMP Ma'arif Nu 1 Kemranjen (2013-2016) - SMA Ma'arif Nu 1 Kemranjen (2016-2019) - Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap (2020-2026)