

SKRIPSI
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *PSIKOEDUKASI*
UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama	: Abdul Jalil
NIM	: 202411001
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : ABDUL JALIL
NIM : 202411001
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK PSIKOEDUKASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR UNUGHA" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 11 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Abdul Jalil

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN

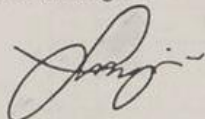
Nama : ABDUL JALIL
NIM : 202411001
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK PSIKOEDUKASI
UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.

Cilacap, 10 Februari 2026

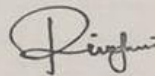
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Wahyu Nuning Budiarti, S.E. M.Pd.
NIDN. 0628098303

Pembimbing II



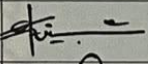
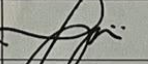
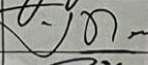
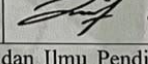
Endang Rifanni, M.Pd
NIDN. 0619069501

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Nama : **ABDUL JALIL**
NIM : 202411001
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi Untuk
Mengurangi Tingkat Stres Mahasiswa Akhir UNUGHA
Cilacap

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 06, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I.		12-8-26
Penguji 2	Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.		12-8-26
Pembimbing 1	Dr. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		12-8-26
Ass. Pembimbing	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		12-8-26
Sekretaris	Siti Baro'ah, M.Pd.I.		12-8-26

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : **14 AUG 2026**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



NOTA KONSULTAN

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Abdul Jalil

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul

Ulama Al Ghazali Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Abdul Jalil

NIM : 202411001

Fakultas : FKIP

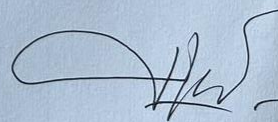
Judul Skripsi : "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Akhir Unugha Cilacap"

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cilacap, 10 Agustus 2026

Konsultan



Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I

NIDN. 2111098601

SURAT BEBAS PLAGIASI



122 XX-SKRIPSI ABDULJALIL- REVISI FIKS BANGGET 2026- A B D
U L J A L I L.docx

ORIGINALITY REPORT

26%	23%	16%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
2	eprints.unugha.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
5	www.laduni.id Internet Source	1%
6	Risca Aulia, Auliya Syaf. "Konseling Kelompok dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir", Indonesian Research Journal on Education, 2025 Publication	1%
7	repository.upi.edu Internet Source	1%
8	repository.unugha.ac.id	

serta konsumsi sayur buah", AcTion: Aceh
Nutrition Journal, 2020

Publication

- 165 Nigita Ariyani, Dewi Amaliya. "Implementasi Pembelajaran Mendalam pada Mata Pelajaran IPAS Materi Mitigasi Bencana di SMK Pelayaran Tayu untuk Meningkatkan Kompetensi Kesiapsiagaan Bencana Pelayaran", Jurnal Maritim Polimarin, 2025 <1 %

Publication

- 166 Nur Rahmi, Sri Purwati, Sonja V. T. Lumowa, Jailani. "The Effect of Problem Based Learning Model Assisted by Media Based on Quizizz Application on Analytical Thinking Ability of Class X Students at SMA Negeri 16 Samarinda", Biosel Biology Science and Education, 2024 <1 %

Publication

- 167 Satrio Budi Wibowo, Hadi Pranoto, Ketut Tara Agustin. "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Permainan See Our Feet untuk Meningkatkan Kontrol Diri", Counseling Milenial (CM), 2022 <1 %

Publication

Exclude quotes

On



Exclude matches

< 5 words

MOTTO

“Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan”

“Apa yang telah kita mulai maka selesaikanlah”

“Tidak ada proses yang terlambat, terlambat bukan berarti tidak sampai”

“Tetap maju kedepan & jangan menoleh kebelakang”

“Jangan bandingkan diri kita dengan orang lain, tapi bandingkanlah dengan diri kita
yang dulu, sudahkah kita lebih baik dari kemarin?”

(Abdul Jalil)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta pertolongan-Nya, akhirnya karya sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan segala kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua Tercinta, Ayah dan Ibu. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, pengorbanan yang tak terhingga, serta kasih sayang yang begitu tulus. Semua itu menjadi kekuatan terbesar bagi saya untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Maafkan saya sebagai anak yang mungkin belum mampu memenuhi seluruh harapan Ayah dan Ibu. Namun, melalui karya ini saya ingin membuktikan bahwa saya mampu menyelesaikan apa yang telah saya mulai. Semoga dengan selesainya pendidikan ini, segala kekhawatiran Ayah dan Ibu terhadap masa depan pendidikan anakmu telah terbayarkan. Meskipun perjalanan ini membutuhkan waktu enam tahun, akhirnya saya berhasil menyelesaikannya. Terima kasih telah percaya dan selalu mendampingi saya dalam setiap proses.
2. Adik-Adikku Tersayang. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan bagi Mas untuk terus berjuang, bertahan, dan berusaha memberikan teladan yang baik. Semoga pencapaian ini dapat menjadi motivasi bagi kalian untuk terus mengejar cita-cita dan tidak mudah menyerah.
3. Guru-Guru Tercinta di Pondok Pesantren Nuururrohman. Terima kasih kepada beliau KH. Akhmad Yunani NH, Ibu Nyai Hj. Nikmatus Solikhah, Kyai Ahmad Fauzi Mughni, Ibu Nyai Siti Mu'minah, serta seluruh guru yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas bimbingan lahir dan batin, ilmu, doa,

serta pendidikan akhlak yang telah diberikan kepada saya. Semoga skripsi ini menjadi salah satu bukti bahwa didikan dan doa para guru telah mengantarkan santri ini menyelesaikan amanah pendidikan dengan sebaik-baiknya.

4. Teman-Teman Seperjuangan BKA 2020. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, dan berbagai kenangan indah yang telah kita lalui bersama. Walaupun pada akhirnya kita tidak dapat meraih kelulusan di waktu yang sama, saya tetap bangga pernah menjadi bagian dari keluarga besar BK A 2020. Saya menyelesaikan studi pada semester 12 dan menjadi wisudawan keempat dari kelas kita. Semua kenangan bersama kalian akan selalu saya kenang. Semoga kita semua dipertemukan kembali dalam kesuksesan masing-masing. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada teman-teman KKN UNUGHA Candinata Kelompok 3, peraih Juara 1 KKN Terbaik UNUGHA Tahun 2023. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, semangat, serta tawa yang telah menjadi penyemangat dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Pengalaman KKN bersama kalian akan selalu menjadi kenangan yang tidak terlupakan.
5. Untuk Diriku Sendiri – Abdul Jalil. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan ketika keadaan terasa berat. Terima kasih karena tidak menyerah, terus bangkit, dan berani melanjutkan setiap langkah meskipun sering kali harus berjalan sendirian. Skripsi ini bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari mimpi-mimpi yang lebih besar. Masih banyak cita-cita yang ingin diwujudkan, masih banyak tanggung jawab yang harus diselesaikan, dan masih banyak impian yang menunggu untuk diperjuangkan. Tetaplah rendah hati, terus belajar, jangan

pernah berhenti berusaha, dan buktikan bahwa segala keterbatasan bukanlah alasan untuk berhenti bermimpi. Semoga langkah-langkah berikutnya selalu dipenuhi keberkahan, kemudahan, dan ridha Allah SWT.

ABSTRAK

Abdul Jalil 202411001, “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK PSIKOEDUKASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR UNUGHA CILACAP” Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi. Tekanan akademik, keterbatasan waktu, serta tuntutan dari lingkungan akademik dan keluarga dapat memicu stres yang berdampak pada kondisi psikologis, fisik, dan perilaku mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) melalui desain pretest–posttest control group design. Populasi penelitian berjumlah 39 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Selanjutnya, sampel dibagi secara acak melalui random assignment ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 10 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data berupa skala stres akademik yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Kelompok eksperimen mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan pada mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola dan menurunkan stres akademik. Dengan demikian, layanan ini dapat dijadikan alternatif intervensi bimbingan dan konseling untuk mendukung keberhasilan penyelesaian studi mahasiswa.

Kata kunci: stres akademik, konseling kelompok, psikoedukasi, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACTS

Abdul Jalil (202411001), THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING USING PSYCHOEDUCATIONAL TECHNIQUES IN REDUCING ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS AT UNUGHA CILACAP, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Academic stress is a common problem experienced by final-year university students, particularly in facing the demands of completing a thesis. Academic pressure, limited time, and expectations from academic and family environments can trigger stress that affects students' psychological, physical, and behavioral conditions. This study aims to examine the effectiveness of group counseling using psychoeducational techniques in reducing academic stress among final-year students of the Faculty of Teacher Training and Education at Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The study population consisted of 39 final-year students from the Faculty of Teacher Training and Education at Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap. The sample comprised 20 students selected via purposive sampling based on criteria of moderate to high academic stress levels. Subsequently, the sample was randomly assigned to either an experimental group or a control group, with 10 students in each. Data collection utilized an academic stress scale administered before and after the intervention. The experimental group received group counseling services incorporating psychoeducation techniques, whereas the control group received no intervention.

The results indicated a significant decrease in academic stress levels among students who participated in group counseling with psychoeducational techniques compared to those in the control group. These findings demonstrate that group counseling with psychoeducational techniques is effective in reducing academic stress among final-year students. Therefore, this intervention can be recommended as an alternative guidance and counseling service to support students' academic completion.

Keywords: *academic stress, group counselling, psychoeducation, final-year students.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillāhirabbil 'ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, doa, bimbingan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap beserta seluruh jajaran civitas akademika yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di UNUGHA Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sekaligus dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dengan penuh kesabaran dalam memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing 2 yang telah memberikan perhatian, arahan,

motivasi, serta solusi dalam setiap proses penyusunan skripsi hingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

4. Dr. Wahyu Nuning Budiarti, S.E, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing 1 yang telah memberikan banyak perhatian kepada penulis dan memberikan motivasi dorongan hingga penulis ini bisa menyelesaikan dengan baik.
5. Ibu Endang Rifani, M.Pd., Yang pernah menjadi Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Segala arahan dan perhatian yang diberikan menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
7. Pengasuh Pondok Pesantren Nuururrohman, KH. Akhmad Yunani NH, Ibu Nyai Hj. Nikmatus Solikhah, Kyai Ahmad Fauzi Mughni, Ibu Nyai Siti Mu'minah, beserta seluruh dewan guru dan keluarga besar Pondok Pesantren Nuururrohman yang telah memberikan doa, ilmu, bimbingan lahir dan batin, serta keberkahan selama penulis menimba ilmu.
8. Teman-teman seperjuangan BKA 2020, Wahid, Gilang, Osa, Anas, Shafly, Ulil, Dwi, Ibed, Hasna, Uus, Ummu, Imas, Fanny, Wardah, Dila, Fatma, Ni'mah, Nisa, Ely, Ami, Nanda, Rina, Mawardah, Khoeriyah, serta Mar'ah yang telah memberikan

banyak cerita, pengalaman, semangat, serta kebersamaan selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap kenangan yang tidak akan pernah terlupakan.

9. Teman-teman KKN UNUGHA Candinata Kelompok 3, Juara 1 KKN Terbaik UNUGHA Tahun 2023, Aan, Adam, Arifin, Ambar, Nina, Dinda, Baiq, Aeni. yang telah menjadi keluarga selama pelaksanaan KKN serta memberikan semangat, kerja sama, dan pengalaman yang sangat berharga.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, dunia pendidikan, serta semua pihak yang membacanya.

Cilacap, 14 Agustus 2026

Penulis

Abdul Jalil

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	2
LEMBAR PERSETUJUAN.....	3
LEMBAR PENGESAHAN	4
NOTA KONSULTAN	5
SURAT BEBAS PLAGIASI.....	6
MOTTO.....	8
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	9
ABSTRAK	12
ABSTRACTS.....	13
KATA PENGANTAR	14
BAB I PENDAHULUAN.....	20
A. Latar Belakang Masalah.....	20
B. Identifikasi Masalah	23
C. Pembatasan Masalah	24
D. Rumusan Masalah	24
E. Tujuan Penelitian.....	25
F. Manfaat Penelitian.....	25
BAB II KAJIAN PUSTAKA	27
A. Kajian Teori.....	27
1. Stress Akademik.....	27
a. Pengertian Stress	27
b. Aspek-Aspek Stres Akademik	28
c. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik	29
d. Gejala Stres Akademik	30
e. Upaya Penanganan Stres Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi	31
2. Konseling Kelompok.....	32

a. Pengertian Konseling Kelompok	32
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	33
c. Asas-Asas Konseling Kelompok	33
d. Tahapan Konseling Kelompok	34
e. Peran Konseling Kelompok dalam Mengurangi Stres Akademik	35
f. Konseling Kelompok sebagai Landasan Penerapan Teknik Psikoedukasi	35
3. Psikoedukasi	36
a. Pengertian Teknik Psikoedukasi	36
b. Tujuan Teknik Psikoedukasi.....	37
c. Prinsip-Prinsip Teknik Psikoedukasi	37
d. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik Psikoedukasi	38
e. Teknik Psikoedukasi dalam Mengurangi Stres Akademik	39
f. Keterkaitan Teknik Psikoedukasi dengan Konseling Kelompok	40
4. Hubungan antara Konseling Kelompok, Psikoedukasi dan Stres Akademik.	41
B. Penelitian Yang Relevan	42
C. Kerangka pikir.....	45
D. Hipotesis penelitian.....	49
BAB III.....	50
METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan waktu penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
1. Populasi	52
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	53
D. Desain Penelitian	56
E. Variabel penelitian.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Instrumen Pengumpulan Data	61
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	63

I. Teknik Analisis Data	68
BAB IV	73
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A. Deskripsi Hasil Penelitian	73
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	73
2. Pelaksanaan Penelitian	75
3. Deskripsi Data Penelitian	75
B. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi	78
1. Pelaksanaan Konseling Kelompok Eksperimen	78
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Kontrol	85
C. Uji Prasyarat Analisis	87
D. Hasil Uji Hipotesis	88
D. Pembahasan	93
BAB V	97
PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
C. Keterbatasan Penelitian	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	103
Lampiran 1 Angket penelitian	103
Lampiran 2 Instrumen Wawancara Mahasiswa	107
Lampiran 3 Script Wawancara	108
Lampiran RPL	123
Lampiran Validasi Ahli	129
Lampiran Data Populasi Mahasiswa Akhir FKIP Semester 11	134
Lampiran Dokumentasi Penelitian	136
Lampiran Daftar Riwayat Hidup Penulis	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres akademik merupakan keadaan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya pada fase akhir masa studi. Tuntutan penyelesaian tugas akhir, seperti skripsi, kerap menimbulkan tekanan mental yang cukup berat. Mahasiswa harus menghadapi tenggat waktu, ekspektasi dari dosen pembimbing hingga orang tua, serta ketakutan akan kegagalan. Stres ini tidak hanya mengganggu konsentrasi dan motivasi, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan fisik dan mental, seperti kecemasan, depresi dan kelelahan (Reski et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres ini agar mereka dapat menyelesaikan studi dengan baik.

Layanan konseling kelompok dipandang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi. Dinamika yang terbangun dalam kelompok memungkinkan mahasiswa untuk bertukar pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan menyadari bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang juga dialami oleh mahasiswa lain. Interaksi antaranggota kelompok tersebut berperan dalam mengurangi perasaan terisolasi dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Selain itu, konseling kelompok memungkinkan konselor memberikan layanan

intervensi secara lebih efisien kepada beberapa individu dalam waktu yang bersamaan (Corey, 2016).

Salah satu teknik yang relevan dan efektif dalam konseling kelompok adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses memberikan informasi yang terstruktur mengenai kondisi psikologis tertentu, dalam hal ini stres akademik. Tujuannya adalah untuk membantu individu memahami penyebab stres, mengenali gejala-gejalanya dan mengajarkan strategi atau keterampilan praktis untuk mengelola stres tersebut (Corey, 2016). Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mendapatkan dukungan emosional, tetapi juga pengetahuan dan alat yang konkret untuk menghadapi tantangan akademik.

Di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, fenomena stres akademik juga menjadi isu yang perlu diperhatikan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap Mahasiswa semester akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap angkatan 2020/2021 pada hari Senin tanggal 29 November 2025, dari wawancara beberapa mahasiswa tersebut peneliti mendapati bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami gejala stres akademik yang ditandai dengan menurunnya kesemangatan dalam mengerjakan skripsi, sulit tidur, nafsu makan menurun, tidak tau arah mau mengerjakan mulai dari mana dulu, hingga takut untuk bimbingan karena mereka belum ada progres skripsinya. Kurangnya pemahaman tentang cara mengelola stres ini dapat menghambat penyelesaian studi mereka. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi mampu menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak lagi bersifat insidental atau kebetulan saja, melainkan telah mencapai tingkat yang memerlukan intervensi terstruktur dan berkelanjutan. Hasil studi mengenai tingkat stres mahasiswa UNUGHA Cilacap menunjukkan adanya sejumlah mahasiswa yang termasuk dalam kategori stres berat (Wafiqi et al., 2024). Temuan tersebut menegaskan urgensi dilakukannya upaya penanganan secara intensif melalui pendekatan yang sistematis dan pendampingan berkala guna mencegah dampak negatif yang lebih luas terhadap kondisi akademik dan psikologis mahasiswa.

Stres berat pada mahasiswa ini ditandai dengan munculnya berbagai gejala, seperti kesulitan tidur, depresi, emosi negatif, dan gangguan mental lainnya (Wafiqi et al., 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa langkah-langkah pencegahan dan penanganan di UNUGHA, khususnya bagi mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi, tidak bisa ditunda (Wafiqi et al., 2024). Sementara penelitian terdahulu di berbagai institusi telah membuktikan bahwa konseling kelompok sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola waktu dan tekanan (Ramadiyana, 2021), serta psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *coping stress*.

Meskipun telah teridentifikasi adanya kasus stres berat di lingkungan UNUGHA Cilacap, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara eksplisit mendokumentasikan efektivitas kombinasi spesifik antara konseling kelompok dan teknik psikoedukasi dalam menangani stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di kampus tersebut. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan di UNUGHA umumnya

berfokus pada pengukuran efektivitas *single session counseling* untuk meningkatkan *self-confidence* atau *self-compassion*, namun belum mengkaji secara sistematis intervensi kelompok dalam konteks stres akademik (Rifani & Taufik, 2020).

Teknik psikoedukasi dinilai sesuai dengan konteks permasalahan skripsi karena mencakup berbagai komponen, seperti pengembangan manajemen diri, pemahaman strategi bimbingan skripsi termasuk mengenal karakter dosen pembimbing, keterampilan penulisan akademik seperti pencarian referensi dan penggunaan sitasi, serta peningkatan motivasi berprestasi yang merupakan sumber permasalahan umum pada mahasiswa akhir. Oleh karena itu, penerapan psikoedukasi dalam bingkai kelompok sangat dibutuhkan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis, bukan hanya dukungan emosional (Wafiqi et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan penelitian (*research gap*) yang ada melalui pembuktian empiris. “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Akhir UNUGHA Cilacap”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan analisis situasi pada latar belakang masalah, teridentifikasi beberapa permasalahan kritis:

- 1 Tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap, terutama dalam

menghadapi tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi sebagai tugas akhir dalam masa penyelesaian studi.

- 2 Kurangnya pemahaman mahasiswa tingkat akhir mengenai strategi dan keterampilan pengelolaan stres akademik yang efektif.
- 3 Belum adanya intervensi konseling yang terstruktur dan teruji secara empiris, khususnya melalui konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, yang difokuskan untuk membantu mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan dalam mengurangi tingkat stres akademik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah dilakukan, peneliti menetapkan batasan penelitian agar fokus pembahasan tetap terarah. Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan kajian pada “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi sebagai Bentuk Intervensi dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan serta hasil identifikasi dan pembatasan masalah, rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap?”

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi sebagai upaya mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua manfaat, yakni manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan kajian konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, khususnya terkait penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat praktis

a) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik psikoedukasi

dalam upaya menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

b) Bagi teman, pendidik dan/ konselor

Melalui penelitian ini, diharapkan bisa menjadi bukti empiris untuk menerapkan intervensi ini di UNUGHA dan dapat memberikan tambahan wawasan, pemahaman, serta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan mental remaja di lingkungan sekitar, sehingga penanganan masalah kesehatan mental dapat lebih optimal.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan serta dapat dikembangkan lebih lanjut terkait isu kesehatan mental di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Stress Akademik

a. Pengertian Stress

Stres dapat dipahami sebagai respons psikologis yang muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan yang dihadapi tidak sebanding dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Lazarus & Folkman, (2015), menyatakan bahwa stres adalah hasil dari proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan.

Dalam konteks pendidikan tinggi, stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik disebut sebagai stres akademik (Sholihah, 2022) mendefinisikan stres akademik sebagai respons emosional, kognitif, dan fisiologis mahasiswa terhadap tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, keterbatasan waktu, dan tuntutan prestasi. Sementara itu, (Govaerts & Grégoire, 2023) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan akademik tidak seimbang dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik cenderung meningkat karena adanya tuntutan penyelesaian tugas akhir seperti skripsi, yang membutuhkan kemampuan akademik, manajemen waktu, kemandirian, serta

kesiapan mental yang tinggi. Oleh karena itu, stres akademik menjadi permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

b. Aspek-Aspek Stres Akademik

Stres akademik terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan. Menurut (Sarafino & Smith, 2014), stres dapat dilihat melalui empat aspek utama, yaitu

1 Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir mahasiswa terhadap tuntutan akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan skripsi, serta perasaan tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik.

2 Aspek Emosional

Aspek emosional meliputi perasaan cemas, tertekan, mudah marah, frustrasi, dan perasaan putus asa yang muncul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan.

3 Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis ditandai dengan gangguan tidur (insomnia), kelelahan, sakit kepala, dan perubahan nafsu makan.

4 Aspek Perilaku

Aspek perilaku dapat berupa penundaan penyelesaian skripsi (prokrastinasi), penurunan motivasi belajar, serta penarikan diri dari lingkungan sosial.

c. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut (Misra & McKean, 2020), Stres akademik dipengaruhi oleh beragam faktor yang dapat diklasifikasikan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal.

1 Faktor Internal

Faktor internal meliputi rendahnya kemampuan manajemen waktu, kurangnya keterampilan coping stres, perfeksionisme, rendahnya self-efficacy akademik, serta ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif.

2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup beban tugas akademik yang berat, tuntutan penyelesaian skripsi dalam waktu tertentu, tekanan dari dosen pembimbing dan keluarga, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Pada mahasiswa tingkat akhir, faktor-faktor tersebut sering kali saling berinteraksi sehingga meningkatkan tingkat stres akademik apabila tidak dikelola dengan baik.

d. Gejala Stres Akademik

Gejala stres akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk. Menurut (Santrock,2018), gejala stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Gejala Fisik

Meliputi sakit kepala, kelelahan berlebihan, gangguan tidur, ketegangan otot, serta perubahan pola makan.

2. Gejala Psikologis

Ditandai dengan kecemasan berlebihan, perasaan tertekan, mudah tersinggung, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas akademik.

3. Gejala Pikiran

Gejala kognitif ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri, kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan akademik, serta kebingungan dalam menentukan prioritas pengerjaan skripsi. Kondisi ini dapat memperburuk stres akademik karena mengganggu pengambilan keputusan dan efektivitas belajar mahasiswa.

4. Gejala Perilaku

Berupa penundaan penyelesaian skripsi, penurunan produktivitas akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, serta berkurangnya minat dan motivasi belajar.

e. Upaya Penanganan Stres Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi

Penanganan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir perlu dilakukan secara tepat agar tidak berpengaruh negatif terhadap kondisi psikologis dan pencapaian akademik. Konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk mengatasi stres akademik.

Menurut (Corey, 2016), konseling kelompok memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan pemecahan masalah melalui dinamika kelompok. Sementara itu, (Brown, 2011) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan teknik yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada individu agar mampu mengelola permasalahan psikologis secara adaptif.

Dalam konteks stres akademik mahasiswa tingkat akhir, konseling kelompok teknik psikoedukasi diarahkan untuk:

1. Memberikan pemahaman mengenai konsep dan sumber stres akademik
2. Membantu mahasiswa mengenali gejala stres yang dialami
3. Mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan coping stres
4. Melatih regulasi emosi dan pola pikir positif
5. Meningkatkan dukungan sosial antaranggota kelompok

Dengan demikian, konseling kelompok teknik psikoedukasi dipandang efektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi tingkat stres akademik secara signifikan, sehingga mendukung keberhasilan penyelesaian studi.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan interaksi antaranggota sebagai sarana untuk membantu individu memahami dan mengatasi permasalahan yang dialaminya. Menurut (Corey, 2016), konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang terstruktur, di mana individu saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, dan belajar dari satu sama lain untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Sementara itu, (Prayitno, 2017) menyatakan bahwa di dalam konseling kelompok, peserta difasilitasi untuk membahas dan menyelesaikan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok dengan pendampingan konselor. Proses ini menekankan interaksi sosial, keterbukaan komunikasi, dan saling memberikan umpan balik antarpeserta. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, konseling kelompok menjadi layanan yang relevan karena mahasiswa memiliki permasalahan yang relatif serupa, seperti tekanan akademik, tuntutan penyelesaian skripsi, serta kecemasan terhadap masa depan.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut (Corey, 2016) adalah membantu individu:

1. Meningkatkan pemahaman diri dan kesadaran terhadap masalah yang dialami
2. Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional
3. Mengubah sikap dan perilaku yang tidak adaptif
4. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah
5. Memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok

Dalam kaitannya dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, konseling kelompok bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara sehat, meningkatkan kemampuan coping stres, serta memperkuat kesiapan mental dalam menyelesaikan tugas akhir.

c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok perlu memperhatikan sejumlah asas tertentu agar proses konseling dapat berlangsung secara efektif. Menurut (Prayitno, 2017), asas-asas konseling kelompok meliputi:

1. Asas Kerahasiaan, yaitu menjaga kerahasiaan data dan permasalahan yang dibahas dalam kelompok
2. Asas Kesukarelaan, yaitu keikutsertaan anggota kelompok didasarkan atas kemauan sendiri
3. Asas Keterbukaan, yaitu kesediaan anggota kelompok untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya

4. Asas Kegiatan, yaitu keaktifan seluruh anggota dalam mengikuti proses konseling
5. Asas Kekinian, yaitu fokus pembahasan pada permasalahan yang sedang dialami anggota

Penerapan asas-asas tersebut sangat penting agar mahasiswa merasa aman dan nyaman dalam mengungkapkan permasalahan stres akademik yang dialami.

d. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut (Corey, 2016), konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Pembentukan (Formation Stage)

Tahap awal yang bertujuan membangun suasana aman, saling mengenal, serta menjelaskan tujuan dan aturan kelompok.

2. Tahap Peralihan (Transition Stage)

Tahap penyesuaian anggota terhadap dinamika kelompok, di mana anggota mulai mengungkapkan perasaan dan hambatan yang dialami.

3. Tahap Kegiatan (Working Stage)

Tahap inti konseling, di mana anggota secara aktif membahas permasalahan, berbagi pengalaman, dan mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi masalah.

4. Tahap Pengakhiran (Termination Stage)

Tahap penutup yang berfokus pada evaluasi, refleksi hasil konseling, serta perencanaan tindak lanjut.

Tahapan ini menjadi landasan sistematis dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk membantu mahasiswa mengurangi stres akademik.

e. Peran Konseling Kelompok dalam Mengurangi Stres Akademik

Konseling kelompok memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi stres akademik. Menurut (Yalom & Leszcz, 2005), Konseling kelompok memberikan faktor terapeutik seperti dukungan sosial, universality (kesamaan masalah), dan pembelajaran interpersonal yang dapat menurunkan tingkat stres.

Melalui konseling kelompok, mahasiswa tingkat akhir dapat menyadari bahwa stres akademik yang dialami bukanlah pengalaman yang dialami sendiri, melainkan dialami pula oleh mahasiswa lain. Hal ini membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan motivasi untuk menghadapi tuntutan akademik.

f. Konseling Kelompok sebagai Landasan Penerapan Teknik Psikoedukasi

Konseling kelompok merupakan setting yang tepat untuk penerapan teknik psikoedukasi. Menurut (Brown, 2011), konseling kelompok memungkinkan penyampaian materi psikoedukatif secara sistematis dan efisien, disertai diskusi dan latihan keterampilan secara langsung.

Dalam penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai wadah intervensi untuk menerapkan teknik psikoedukasi dalam membantu mahasiswa

tingkat akhir mengelola stres akademik. Melalui konseling kelompok teknik psikoedukasi, mahasiswa diharapkan mampu memahami stres akademik yang dialami, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta menurunkan tingkat stres secara signifikan.

3. Psikoedukasi

a. Pengertian Teknik Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan suatu teknik intervensi dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan memberikan pemahaman dan pengetahuan psikologis kepada individu atau kelompok mengenai permasalahan yang dialami, serta membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola masalah tersebut secara adaptif. Menurut (Brown, 2011), Psikoedukasi adalah pendekatan yang mengombinasikan unsur pendidikan dan intervensi psikologis untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan coping individu terhadap masalah psikologis.

Senada dengan hal tersebut, (Ummah, 2019) menjelaskan bahwa psikoedukasi berfokus pada pemberian informasi yang relevan, pengembangan keterampilan, serta peningkatan kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi. Dalam setting konseling kelompok, teknik psikoedukasi digunakan untuk membantu anggota kelompok memahami kondisi yang dialami dan mengembangkan strategi pemecahan masalah secara efektif.

Dalam penelitian ini, teknik psikoedukasi digunakan sebagai intervensi dalam konseling kelompok untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi tingkat stres akademik.

b. Tujuan Teknik Psikoedukasi

Teknik psikoedukasi memiliki beberapa tujuan utama. Menurut (Brown, 2011) dan (Corey, 2016), tujuan psikoedukasi antara lain:

1. Memberikan pemahaman mengenai permasalahan psikologis yang dialami
2. Meningkatkan kesadaran individu terhadap faktor penyebab dan dampak masalah
3. Mengembangkan keterampilan coping yang adaptif
4. Membantu individu mengelola emosi dan stres secara efektif
5. Mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif

Dalam konteks stres akademik mahasiswa tingkat akhir, psikoedukasi bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami stres akademik, mengenali gejalanya, serta mengembangkan strategi pengelolaan stres yang konstruktif.

c. Prinsip-Prinsip Teknik Psikoedukasi

Agar pelaksanaan psikoedukasi berjalan efektif, terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan. Menurut (Ummah, 2019), prinsip-prinsip psikoedukasi meliputi:

1. Prinsip Edukatif, yaitu pemberian informasi yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami

2. Prinsip Preventif, yaitu membantu individu mencegah munculnya masalah yang lebih berat
3. Prinsip Partisipatif, yaitu melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran
4. Prinsip Pengembangan Keterampilan, yaitu menekankan latihan keterampilan praktis
5. Prinsip Kesesuaian Kebutuhan, yaitu materi disesuaikan dengan kebutuhan peserta
6. Prinsip-prinsip tersebut penting dalam pelaksanaan psikoedukasi agar mahasiswa mampu memahami dan menerapkan materi yang diberikan dalam kehidupan akademiknya.

d. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik Psikoedukasi

Menurut (Brown, 2011), pelaksanaan teknik psikoedukasi dalam konseling kelompok dapat dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Pemberian Informasi (Information Giving)

Konselor menyampaikan materi terkait stres akademik, meliputi pengertian, faktor penyebab, dan dampak stres terhadap mahasiswa.

2. Diskusi Kelompok

Anggota kelompok diajak berdiskusi untuk berbagi pengalaman terkait stres akademik yang dialami, sehingga muncul pemahaman bersama dan rasa kebersamaan.

3. Latihan Keterampilan (Skill Training)

Dalam proses konseling, konselor memberikan pelatihan keterampilan seperti pengaturan waktu, penerapan teknik relaksasi, dan kemampuan mengelola emosi guna menghadapi tuntutan akademik..

4. Refleksi dan Evaluasi

Anggota kelompok melakukan refleksi terhadap materi yang diperoleh dan mengevaluasi perubahan pemahaman maupun perilaku yang dialami.

Langkah-langkah ini membantu mahasiswa tidak hanya memahami stres secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari.

e. Teknik Psikoedukasi dalam Mengurangi Stres Akademik

Psikoedukasi terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres. Menurut (Donker et al., 2009), psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman individu terhadap stres dan memperkuat strategi coping yang adaptif. Dalam konteks akademik, psikoedukasi membantu mahasiswa memahami sumber stres akademik, mengenali respons stres, serta mengembangkan cara-cara efektif untuk mengelola tekanan akademik.

Melalui konseling kelompok teknik psikoedukasi, mahasiswa tingkat akhir dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengurangi tingkat stres akademik, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat kesiapan mental dalam menyelesaikan skripsi.

f. Keterkaitan Teknik Psikoedukasi dengan Konseling Kelompok

Teknik psikoedukasi sangat sesuai diterapkan dalam setting konseling kelompok. Menurut (Brown, 2011), konseling kelompok memungkinkan penyampaian materi psikoedukasi secara efektif melalui interaksi, diskusi, dan latihan bersama. Dinamika kelompok juga memperkuat proses pembelajaran karena anggota dapat saling berbagi pengalaman dan strategi coping.

Dalam penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai media penerapan teknik psikoedukasi untuk membantu mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap dalam mengurangi tingkat stres akademik

Langkah-langkah pelaksanaan psikoedukasi umumnya meliputi tahapan berikut:

Tahap	Aktivitas Utama	Deskripsi
1. Asesmen Kebutuhan	Identifikasi Masalah & Sasaran	Menentukan kelompok sasaran (demografi, psikologis), mengidentifikasi masalah, dan merumuskan tujuan spesifik psikoedukasi.
2. Perancangan Program	Penyusunan Materi & Metode	Menyusun modul/materi yang terstruktur (didaktik) dan relevan, menentukan metode penyampaian (ceramah, diskusi, simulasi, <i>role-play</i>), dan alat ukur (pre-post test).
3. Pelaksanaan Intervensi	Pemberian Psikoedukasi	Menyampaikan materi dan melatih keterampilan secara terstruktur. Penting untuk menggunakan bahasa sederhana dan contoh konkret.

4. Evaluasi	Pengukuran Keberhasilan	Melakukan pengukuran setelah intervensi (<i>post-test</i>) dan membandingkannya dengan hasil awal (<i>pre-test</i>) untuk menilai sejauh mana tujuan (pengetahuan, sikap, keterampilan) tercapai.
5. Tindak Lanjut	Penguatan dan Dukungan	Memberikan dukungan berkelanjutan, sumber daya tambahan, dan pemantauan untuk memastikan perubahan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Hubungan antara Konseling Kelompok, Psikoedukasi dan Stres Akademik

Keterkaitan antara ketiga konsep ini sangat erat. Psikoedukasi menyediakan "isi" atau materi yang terstruktur untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola stres akademik. Sementara itu, konseling kelompok berfungsi sebagai "wadah" yang aman dan suportif untuk menyampaikan materi psikoedukasi tersebut.

Melalui sinergi ini, konselor tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi diskusi, berbagi pengalaman dan latihan praktis secara kolektif. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan tidak hanya mengurangi tingkat stres, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan jangka panjang yang dapat mereka gunakan di masa depan. Penelitian ini berargumen bahwa kombinasi konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi merupakan pendekatan yang komprehensif dan efektif untuk mengatasi permasalahan stres akademik pada mahasiswa.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Rahmi et al., 2023), dengan judul “*Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan melalui Konseling Kelompok dengan teknik *Person-Centered*, ditemukan adanya penurunan skor stres akademik yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini ditunjukkan dengan penurunan nilai *mean* skor *pretest* sebesar 48,80 menjadi *posttest* 40,40. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teknik konseling kelompok yang digunakan, di mana penelitian Appulembang dkk. menggunakan pendekatan *Person-Centered*, sementara penelitian yang akan dilakukan lebih spesifik menggunakan Teknik Psikoedukasi. Selain itu, subjek penelitian mereka adalah mahasiswa tingkat akhir secara umum, sementara penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa Akhir UNUGHA Cilacap secara spesifik khususnya Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Putu et al., 2024), berjudul “*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” berdasarkan analisis data ditemukan bahwa Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita memiliki pengaruh signifikan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan hasil uji signifikansi $(p < 0.05)$. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada pendekatan konseling

kelompok yang digunakan, di mana penelitian Andini dkk. menggunakan Pendekatan Realita untuk mengubah perilaku dan tanggung jawab subjek. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan Teknik Psikoedukasi, yang berfokus pada pemberian informasi, pemahaman, dan keterampilan koping untuk mengatasi stres akademik.

3. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Mutmainnah, 2018) Penelitian berjudul *“Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa”* menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pretest–posttest control group menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teknik intervensi dan subjek penelitian. Penelitian Mutmainnah menerapkan teknik self management pada siswa SMK, sedangkan penelitian ini berfokus pada penerapan teknik psikoedukasi pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi dan bersifat spesifik.
4. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Mita et al., 2024). Berjudul *“Seminar Online dengan Teknik Psikoedukasi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa,”* berdasarkan hasil pelaksanaan Psikoedukasi online dalam bentuk seminar (*webinar*), ditemukan bahwa Psikoedukasi efektif dalam memberikan pengetahuan mengenai stres, dampaknya, hingga manajemen stres kepada mahasiswa, yang diharapkan dapat mengurangi

dampak negatif dari stres akademik. Partisipan menyatakan terbantu dan mendapatkan pengetahuan baru. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada bentuk intervensi, di mana Widyastuti menggunakan Psikoedukasi pasif dalam bentuk seminar daring (webinar) yang diikuti 31 mahasiswa dari berbagai jenjang; sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengintegrasikan Psikoedukasi ke dalam Konseling Kelompok yang bersifat interaktif, intensif, dan ditargetkan khusus pada Mahasiswa Akhir UNUGHA untuk mengukur penurunan tingkat stres secara kuantitatif.

5. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Jalal et al., 2022) Berdasarkan penelitian “Upaya Peningkatan Coping Stress terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru”, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa psikoedukasi coping stress berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan coping mahasiswa baru dalam menghadapi stres akademik, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada populasi sasaran dan bentuk intervensi yang digunakan. Penelitian Mahardhani dkk. menargetkan mahasiswa baru yang memiliki isu penyesuaian (*adjustment*) dan Psikoedukasi dilakukan secara virtual dalam bentuk seminar (tidak spesifik Konseling Kelompok); sedangkan penelitian Anda menargetkan mahasiswa akhir (dengan sumber stres tugas akhir) dan intervensi Psikoedukasi tersebut diberikan melalui format Konseling Kelompok interaktif.

6. Penelitian oleh (Anwar & Djudiyah, 2021) mengevaluasi program psikoedukasi yang dirancang untuk membantu mahasiswa yang tengah menyusun skripsi dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa dan menemukan bahwa materi psikoedukasi yang terstruktur, seperti pelatihan motivasi, manajemen waktu, dan keterampilan penulisan, meningkatkan pemahaman peserta terhadap strategi pengelolaan stres. Temuan ini relevan dengan penelitian saat ini karena menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi komponen penting dalam intervensi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir
7. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurjanah et al., 2025) Penelitian tersebut mengkaji peran konseling kelompok dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang dipengaruhi oleh tekanan akademik dan dukungan keluarga. Melalui pendekatan kelompok yang meliputi diskusi, latihan keterampilan, serta pemberian dukungan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya efektif dalam menurunkan stres psikologis, tetapi juga mampu memperkuat relasi sosial antarpeserta. Temuan ini mendukung relevansi penerapan intervensi kelompok dalam menangani stres akademik mahasiswa, sebagaimana yang diterapkan dalam penelitian ini.

C. Kerangka pikir

Kerangka pikir merupakan representasi logis dari hubungan antarvariabel penelitian yang disusun berdasarkan kajian teori dan temuan sebelumnya. Menurut

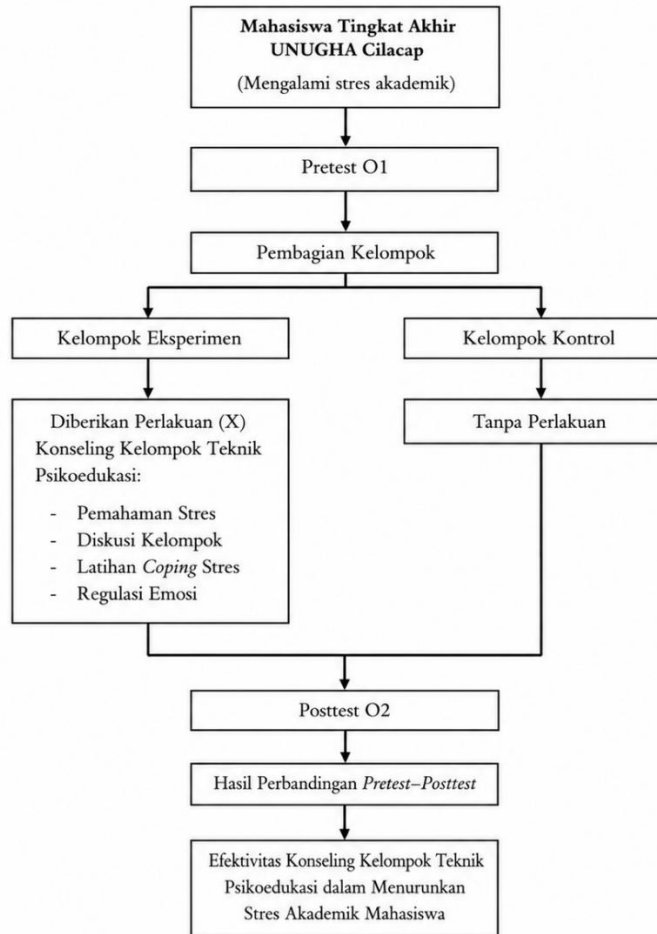
Sugiyono, (2019), kerangka pikir adalah model konseptual yang menjelaskan interaksi antara variabel bebas dan terikat secara sistematis, sehingga membantu peneliti memahami alur pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Sekaran & Bougie, (2016), menambahkan bahwa kerangka pikir berfungsi sebagai fondasi konseptual untuk merumuskan hipotesis serta menentukan arah dan fokus penelitian.

Berdasarkan kajian teori, penelitian ini menyusun kerangka pikir untuk menilai pengaruh konseling kelompok teknik psikoedukasi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap. Mahasiswa sering mengalami tekanan akademik, kesulitan manajemen waktu, dan stres akibat tuntutan penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok teknik psikoedukasi diberikan sebagai intervensi, meliputi pemberian pemahaman tentang stres akademik, diskusi kelompok, serta latihan keterampilan coping stres dan regulasi emosi.

Penelitian ini menerapkan desain kuasi eksperimen dengan melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat stres akademik. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol menjalani aktivitas akademik sebagaimana biasanya tanpa pemberian intervensi. Setelah perlakuan diberikan, kedua kelompok kembali dikenai pengukuran akhir (*posttest*)..

Selisih skor antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan sebagai indikator untuk menilai efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, kerangka pikir ini menjelaskan alur penelitian secara sistematis, mulai dari kondisi awal mahasiswa, proses intervensi, hingga hasil yang diharapkan berupa penurunan tingkat stres akademik.

Maka dari itu, model kerangka pikir dalam penelitian kami ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1.0.*bagan kerangka pikir*

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2014) dikatakan jawaban sementara, sebab uraian tersebut tidak didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, melainkan bersumber pada teori-teori yang relevan.

Dua jenis hipotesis biasanya digunakan, yang pertama menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara variabel yang dipermasalahkan, umumnya disimbolkan dengan H_0 . Yang kedua menjelaskan bahwa ada pengaruh antarvariabel yang dipermasalahkan, biasanya disimbolkan dengan H_a .

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), yaitu:

- 1) **H_0 :** Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti layanan tersebut.
- 2) **H_a :** Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti layanan tersebut.

Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis adalah apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment). Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa melalui perbandingan antara kelompok yang memperoleh perlakuan dan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah pretest–posttest control group design. Dalam desain ini, penelitian melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat stres akademik sebelum perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah pelaksanaan perlakuan, kedua kelompok diberikan pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik.

Penelitian ini menggunakan purposive sampling dalam menentukan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Setelah sampel diperoleh, pembagian anggota ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan menggunakan random assignment. Dengan demikian, randomisasi dilakukan pada

tahap pembagian sampel ke dalam kelompok, bukan pada tahap pemilihan sampel dari keseluruhan populasi.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, yang beralamat di Jalan Kemerdekaan Barat No.17, Gligir, Kesugihan Kidul, Kec. Kesugihan, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53274. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026, dengan rincian jadwal sebagai berikut:

Tabel 3 1.*Rencana Penelitian*

No.	Kegiatan	Desember 2025				Januari 2026			
		Minggu Ke				Minggu Ke			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Observasi dan Pengumpulan Data Awal	√	√						
2.	Penyusunan Instrumen dan Validasi			√	√				
3.	Pelaksanaan Pretest				√				
4.	Pelaksanaan Konseling Kelompok (Treatment)					√	√		

5.	Pelaksanaan Posttest							√	
6.	Pengolahan dan Analisis Data								√
7.	Penyusunan Laporan Penelitian								√

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Dalam penelitian, populasi dipahami sebagai keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi dasar generalisasi hasil penelitian. Menurut (Sugiyono, 2019), menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, (Arikunto, 2013) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian apabila peneliti bermaksud meneliti seluruh elemen yang ada dalam wilayah penelitian.

Maka dari itu, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 11 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap Tahun

Akademik 2025/2026 yang berjumlah 39 mahasiswa, yang terdiri dari Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), dan Manajemen Pendidikan Islam (MPI).

Tabel 3 2. *Data Mahasiswa Akhir Fkip Semester 11*

DATA MAHASISWA AKHIR FKIP UNUGHA
ANGKATAN 20

NO	PRODI	ANGKATAN	SEMESTER	JUMLAH
1	BK	2020	11	20
2	PGSD	2020	11	16
3	MPI	2020	11	2
4	PIAUD	2020	11	1
TOTAL				39

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi penelitian yang dijadikan wakil untuk menggambarkan karakteristik populasi secara keseluruhan. Menurut (Sugiyono, 2019), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, yang diharapkan dapat memberikan gambaran yang mewakili populasi secara keseluruhan.

Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari populasi yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi penelitian terdiri atas 39 mahasiswa semester 11 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap Tahun Akademik 2025/2026.

Tabel 3 3. Data Mahasiswa Akhir Fkip semester 11

DATA MAHASISWA AKHIR FKIP UNUGHA
ANGKATAN 20

NO	PRODI	ANGKATAN	SEMESTER	JUMLAH
1	BK	2020	11	20
2	PGSD	2020	11	16
3	MPI	2020	11	2
4	PIAUD	2020	11	1
TOTAL				39

Dari populasi tersebut, peneliti menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria mahasiswa semester 11 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap yang berdasarkan hasil pretest memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 20 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, 20 mahasiswa tersebut dibagi menjadi

DATA SAMPEL MAHASISWA AKHIR FKIP UNUGHA

NO	PRODI	ANGKATAN	SEMESTER	JUMLAH
1	BK	2020	11	10
2	PGSD	2020	11	7
3	MPI	2020	11	2
4	PIAUD	2020	11	1
TOTAL				20

dua kelompok menggunakan random assignment, yaitu 10 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Random assignment dilakukan untuk memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota sampel dalam penempatan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group design*. Tabel desainnya sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design*

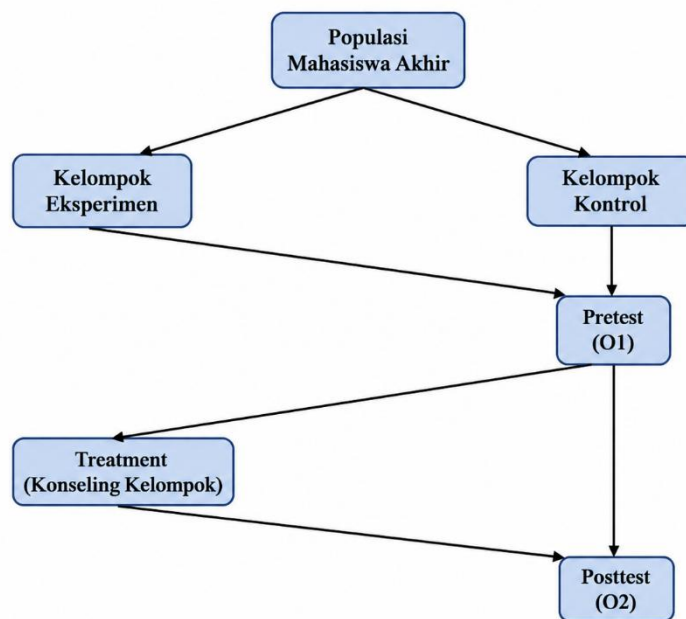
Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O1	x	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan:

O1 = Pengukuran awal (Pretest)

X = Perlakuan (konseling kelompok)

O2 = Pengukuran akhir (Posttest)



Gambar 3.1 *Bagan Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design*

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pretest–posttest control group design. Pada desain ini, kedua kelompok terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengukur tingkat stres akademik awal. Kelompok eksperimen kemudian diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik setelah perlakuan diberikan.

E. Variabel penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah objek yang menjadi fokus pengamatan dan memiliki variasi atau perbedaan tertentu (Periantolo, 2016).

Meskipun variabel merupakan inti dari apa yang diteliti, pemberian perlakuan khusus dalam sebuah studi sering kali membuat istilah ini disebut juga sebagai objek penelitian (Zulfa, 2011).

Dalam penelitian ini, variabel diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*): Merupakan variabel yang menjadi penyebab atau memberikan pengaruh terhadap munculnya suatu perubahan. Variabel ini lazim disimbolkan dengan huruf X. Dalam studi ini, variabel X yang digunakan adalah "Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi"
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang perubahannya dipengaruhi oleh variabel bebas dan umumnya disimbolkan dengan huruf Y. Dalam penelitian ini, variabel Y adalah tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara dan angket.

1. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dan responden guna memperoleh informasi secara mendalam. Menurut Sugiyono, (2014), menyatakan bahwa wawancara digunakan apabila peneliti ingin

menggali data secara lebih mendalam dari responden, khususnya ketika jumlah responden relatif terbatas.

Sejalan dengan pendapat tersebut, (Arikunto, 2013) menjelaskan bahwa wawancara merupakan proses dialog yang dilakukan oleh pewawancara dengan responden untuk memperoleh informasi yang diperlukan.

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan sebagai sarana untuk mendapatkan data awal terkait kondisi stres akademik mahasiswa tingkat akhir, pengalaman mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, serta kebutuhan mereka terhadap layanan konseling kelompok. Wawancara dilakukan secara terstruktur kepada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Semester 11 UNUGHA Cilacap.

2. Angket

Metode angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden guna memperoleh informasi yang berkaitan dengan kondisi atau karakteristik responden. (Arikunto, 2013), mengemukakan bahwa angket adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data dari responden mengenai dirinya sendiri atau hal-hal yang diketahui responden.

Selanjutnya, (Sugiyono, 2019) menyatakan bahwa angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyampaikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan yang dialaminya.

Dalam penelitian ini, angket digunakan sebagai instrumen untuk memperoleh data mengenai tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir, baik sebelum maupun setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi. Angket yang digunakan berupa skala stres akademik yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek stres akademik, sehingga mampu mengukur intensitas stres akademik mahasiswa secara objektif.

Penggunaan metode wawancara dan angket dalam penelitian ini dipilih karena saling melengkapi, di mana wawancara digunakan untuk memperoleh data kualitatif sebagai pendukung, sedangkan angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif yang dianalisis untuk mengetahui efektivitas perlakuan yang diberikan.

Skala angket menggunakan rentang:

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Favorabl e (+)	Unfavourabl e (-)	Tota l
Fisiologis	Reaksi fisik tubuh terhadap	Sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur,	1, 3	2, 4	4

	tekanan akademik	dan perubahan nafsu makan			
Emosional	Kondisi emosional akibat tekanan akademik	Kecemasan, ketakutan, ketidaktenangan, kemarahan, motivasi, dan kepercayaan diri	5, 10, 16, 19, 21	6, 8, 12, 20	9
Kognitif	Fungsi kognitif dalam menghadapi tuntutan akademik	Konsentrasi, fokus, kebingungan, serta kejernihan berpikir	7, 13	16, 22	4
Perilaku	Perubahan tindakan sehari-hari akibat tekanan akademik	Prokrastinasi, penghindaran bimbingan, aktivitas pengalihan, dan kedisiplinan	9, 14, 15, 23	24	5
TOTAL			13	9	22

Dalam mengukur variabel stress akademik, peneliti menggunakan instrumen angket yang dibagikan ke Mahasiswa BK, PGSD, MPI, dan PIAUD semester 11, seperti yang menjadi sampel penelitian. Ada empat jawaban alternatif yang digunakan yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun 4 tolak ukur jawaban angket yaitu

Alternatif jawaban	Skor	
	Favorable (+)	Unfavourable (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan perangkat atau alat yang digunakan oleh peneliti untuk membantu proses pengumpulan data sehingga kegiatan tersebut dapat dilakukan secara sistematis dan lebih mudah. Menurut (Sugiyono, 2014), instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, sehingga data yang dihasilkan dapat bersifat akurat dan objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu daftar pernyataan angket, yang berfungsi sebagai alat ukur untuk memperoleh data empiris yang kemudian akan diolah secara statistik guna menjawab hipotesis yang telah ditetapkan. Berikut daftar pernyataan angket:

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.					+
12	Saya merasa tetap tenang dan rileks dalam melakukan aktivitas harian.					-
13	Saya merasa bingung harus memulai dari mana untuk mengerjakan skripsi.					+
14	Saya tetap fokus pada pengerjaan skripsi daripada melakukan hobi yang berlebihan.					-
15	Saya sering menunda-nunda waktu bimbingan karena merasa belum siap.					+
16	Saya menerima masukan dosen dengan pikiran terbuka tanpa merasa sakit hati.					-
17	Saya cenderung menjauhi teman-teman karena merasa minder belum lulus.					+
18	Saya tetap fokus pada tulisan saya tanpa banyak melamunkan hal lain.					-
19	Saya merasa tidak tenang jika sehari saja tidak menyentuh skripsi.					+
20	Saya merasa tetap termotivasi meskipun hasil pengerjaan dianggap perlu banyak revisi.					-
21	Saya merasa terjebak dalam situasi yang sulit dan tidak tahu cara keluar dari tekanan ini.					+
22	Pikiran saya tetap jernih dan penuh ide saat akan melanjutkan tulisan skripsi..					-
23	Saya sering mencari-cari alasan untuk tidak bertemu dengan dosen pembimbing.					+

24	Saya mampu mengatur waktu tidur dan penggunaan HP dengan disiplin demi skripsi.					-
25	Saya mampu memprioritaskan urutan pengerjaan bab skripsi dengan sangat jelas.					-

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas menunjukkan tingkat ketepatan antara data yang diperoleh dari objek penelitian dengan data yang dapat diungkapkan atau dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Suatu instrumen dinyatakan valid apabila mampu mengukur aspek yang hendak diukur serta dapat mengungkapkan data variabel penelitian secara tepat. Pengujian validitas dilakukan menggunakan rumus korelasi Product Moment (Pearson) dengan bantuan program SPSS versi 26.00 for Windows. Setiap butir pernyataan dinyatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi (sig.) kurang dari 0,05.

Rumus *product moment* yang dipakai ialah:

$$r_{ix} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)}{\sqrt{[n \sum t^2 - (\sum t)^2] - [(n \sum X^2 - (\sum X)^2)]}}$$

Keterangan:

r_{ix} = Indeks daya beda atau korelasi item soal

i = Skor item

X = Skor skala

n = Jumlah responden

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen yang dianalisis menggunakan program SPSS versi 26.00 for Windows dengan teknik Corrected Item–Total Correlation, sebagaimana disajikan pada Tabel Uji Validitas, diketahui bahwa dari total 25 butir pernyataan yang diuji terdapat 3 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid, yaitu item nomor 11, 17, dan 25. Ketiga item tersebut memiliki nilai r hitung yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,361.

Sementara itu, sebanyak 22 butir pernyataan lainnya menunjukkan nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel, sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Tabel Reliabilitas Uji Validitas instrument

r tabel = 0,361 ($\alpha = 0,05$)			
No Soal	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,712845	0,361	Valid
2	0,684231	0,361	Valid
3	0,598774	0,361	Valid
4	0,642115	0,361	Valid
5	0,725449	0,361	Valid
6	0,481336	0,361	Valid
7	0,534987	0,361	Valid
8	0,619408	0,361	Valid
9	0,402775	0,361	Valid
10	0,457902	0,361	Valid
11	0,298114	0,361	Tidak valid
12	0,587662	0,361	Valid
13	0,643890	0,361	Valid
14	0,418336	0,361	Valid
15	0,694225	0,361	Valid
16	0,469881	0,361	Valid
17	0,341772	0,361	Tidak valid
18	0,523446	0,361	Valid
19	0,478991	0,361	Valid
20	0,389774	0,361	Valid
21	0,566338	0,361	Valid
22	0,731904	0,361	Valid
23	0,608441	0,361	Valid
24	0,495227	0,361	Valid
25	0,214556	0,361	Tidak valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi suatu instrumen, yaitu sejauh mana hasil pengukuran terhadap objek yang sama mampu menghasilkan data yang tetap atau konsisten (Sugiyono, 2019). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang konsisten atau stabil. Diuji dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Alpha > 0,60.

Berikut rumus *Alpha Chronbach's*:

$$\infty = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

∞ = Koefisien reliabilitas

k = Banyaknya butir pertanyaan dalam instrumen

σ_1^2 = Varians perbedaan skor dua belahan

σ_t^2 = Varians total

Peneliti menghitung koefisien keandalan setelah terlebih dahulu memeriksa keshahihan (validitas) masing-masing butir soal. Hanya butir soal yang dianggap shahih atau valid yang diikutsertakan dalam uji reliabilitas tahap akhir. Dalam melaksanakan uji reliabilitas pada penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan software SPSS 26.

Ketentuan pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah dengan membandingkan nilai koefisien Alpha dengan r tabel. Instrumen dianggap reliabel ketika harga r hitung (Alpha) $\geq$ r tabel. Sebaliknya, instrumen dianggap tidak reliabel apabila harga r hitung $<$ r tabel. Selain itu, sebagai standar tambahan, instrumen dinyatakan andal jika memiliki nilai Alpha $>$ 0,60 dengan klasifikasi sebagai berikut:

1. 0,800 s/d 1,000 = Sangat Tinggi
2. 0,600 s/d 0,800 = Tinggi
3. 0,400 s/d 0,600 = Cukup
4. 0,200 s/d 0,400 = Rendah
5. 0,000 s/d 0,200 = Sangat Rendah

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap instrumen angket Stres Akademik, diperoleh nilai sebagai berikut:

Pada pengujian awal terhadap seluruh item, nilai yang diperoleh adalah:

Tabel Reliabilitas Angket Uji Coba

Chronbach's Alpha	N of Item
,908	25

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat reliabilitas untuk seluruh item angket adalah sebesar 0,908. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen pada tahap awal sudah berada pada kategori Sangat Tinggi.

Langkah selanjutnya adalah menghitung kembali koefisien reliabilitas setelah item yang tidak sah (gugur) dikeluarkan dari instrumen. Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat 3 butir pernyataan yang gugur yaitu nomor 11, 17, dan 25. Maka, reliabilitas item yang valid (22 butir) adalah sebagai berikut:

Table Reliabilitas Angket Valid

Chronbach's Alpha	N of Item
.920	22

Berdasarkan Tabel , hasil uji reliabilitas untuk item yang valid menunjukkan nilai 0,920. Dengan N=35 responden pada taraf signifikansi 5% , nilai r tabel adalah 0,334. Karena nilai r hitung (0,920) > r tabel (0,334), maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item yang valid dalam instrumen ini dinyatakan Reliabel dengan tingkat konsistensi Sangat Tinggi..

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipahami dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, analisis data digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan desain **pretest–posttest control group design**, sehingga analisis data dilakukan dengan membandingkan kondisi tingkat stres

akademik sebelum dan sesudah perlakuan serta membandingkan perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai data tingkat stres akademik mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Statistik deskriptif meliputi jumlah responden (N), nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi pada data pretest dan posttest.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan **Kolmogorov-Smirnov** dengan bantuan program SPSS versi 26.00 for Windows.

Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians yang homogen. Uji homogenitas dilakukan menggunakan **Levene's Test**.

Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dinyatakan homogen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak homogen.

4) Uji Paired Sample t-Test

Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok.

Uji Paired Sample t-Test dilakukan pada kelompok eksperimen untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi. Uji yang sama juga dilakukan pada kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah penelitian.

Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Sebaliknya, apabila nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5) Analisis Perubahan Skor (Gain Score)

Untuk mengetahui besarnya perubahan tingkat stres akademik pada masing-masing kelompok, dilakukan perhitungan skor perubahan (gain score), yaitu selisih antara skor pretest dan posttest.

Gain score dihitung dengan rumus:

$$\text{Gain Score} = \text{Pretest} - \text{Posttest}$$

Semakin besar nilai gain score, semakin besar penurunan tingkat stres akademik yang terjadi.

Selanjutnya, skor gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibandingkan untuk mengetahui apakah penurunan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

6) Uji Independent Sample t-Test terhadap Gain Score

Uji Independent Sample t-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perubahan skor tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini, skor gain kelompok eksperimen dibandingkan dengan skor gain kelompok kontrol. Apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dapat dinyatakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik.

Sebaliknya, apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Seluruh pengujian statistik dilakukan menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05 dengan bantuan program SPSS versi 26.00 for Windows. Rumus uji t yang digunakan adalah sebagai berikut:

1 Paired Sample t-Test

(Untuk membandingkan pretest dan posttest kelompok eksperimen)

Rumus:

$$t = \frac{\bar{d}}{s_d / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = nilai t hitung
- $\bar{d}$ = rata-rata selisih skor pretest dan posttest
- s_d = simpangan baku dari selisih skor
- n = jumlah subjek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Profil Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang beralamat di Jl. Kemerdekaan Barat No.17, Kesugihan Kidul, Kec. Kesugihan, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. UNUGHA Cilacap merupakan perguruan tinggi swasta Islam yang secara resmi bertransformasi dari Institut Agama Islam Imam Ghozali (IAIIG) dan mulai beroperasi sebagai universitas sejak tanggal 23 Juli 2014. Saat ini, universitas dipimpin oleh Rektor Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag.

Visi dan Misi Universitas Sebagai institusi pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai keislaman, UNUGHA Cilacap memiliki arah pandang yang jelas dalam pengembangan mutunya, yaitu:

Visi: “Pada tahun 2035 UNUGHA menjadi pusat pengembangan sains dan teknologi yang inspiratif.”

Misi:

1. Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas sehingga menghasilkan lulusan yang mampu berkompetisi di pasar global dan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan dibekali nilai-nilai Islam *Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah*.

2. Meningkatkan kualitas penelitian dan publikasi ilmiah sebagai upaya pengembangan ilmu dan teknologi dengan mengedepankan budaya dan sumber daya lokal dengan nilai-nilai Islam *Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah*.
3. Mendampingi masyarakat sebagai upaya penerapan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan nilai-nilai Islam *Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah*.
4. Meningkatkan integritas dan tata kelola serta kemandirian penyelenggaraan perguruan tinggi yang inspiratif.

Fakultas dan Program Studi UNUGHA Cilacap menaungi 5 fakultas dengan berbagai program studi yang menjadi wadah pengembangan akademik bagi mahasiswa, antara lain:

- a) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP): Bimbingan Konseling (BK), Pendidikan Guru SD (PGSD), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), dan Manajemen Pendidikan Islam (MPI).
- b) Fakultas Matematika dan Komputer (FMIKOM): Matematika (MAT), Teknik Informatika (TINF), dan Sistem Informasi (SI).
- c) Fakultas Teknologi Industri (FTI): Teknik Industri (TIND), Teknik Kimia (TKIM), dan Teknik Mesin (TM).
- d) Fakultas Ekonomi (FE): Manajemen (MAN) dan Ekonomi Pembangunan (EP).

e) Fakultas Keagamaan Islam (FKI): Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), dan Ahwal Al Syakhshiyyah (AS).

Keberadaan berbagai disiplin ilmu ini menciptakan lingkungan akademik yang dinamis, namun juga memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi mereka, yang sering kali memicu timbulnya stres akademik sebagaimana yang diteliti dalam skripsi ini.

2. Pelaksanaan Penelitian

Berdasarkan rangkaian penelitian yang telah dilaksanakan, analisis data yang diperoleh difokuskan pada pengkajian mengenai efektivitas pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik psikoedukasi sebagai upaya strategis untuk mereduksi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

3. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikutinya. Sesuai dengan desain penelitian pretest–posttest control group, pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Rentang Skor	Kategori	Keterangan
25-50	Rendah	Mahasiswa mampu mengelola stres akademik dengan baik
51-75	Sedang	Mahasiswa mulai tertekan, namun masih bisa beraktifitas
76-100	Tinggi	Mahasiswa mengalami hambatan serius seperti insomnia&cemas

a) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Hasil pretest pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang mendekati Tinggi dengan skor rata-rata 61,1.

Hasil posttest menunjukkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres akademik hingga masuk dalam kategori rendah, dengan rata-rata skor sebesar 47,5. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat stres akademik setelah kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi.

Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	Nama	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	DOF	57	Sedang	48	Rendah
2	UBS	69	Sedang	50	Rendah
3	WAH	59	Sedang	47	Rendah
4	WL	57	Sedang	40	Rendah
5	RZA	55	Sedang	45	Rendah
6	GSS	65	Sedang	55	Sedang
7	RHR	58	Sedang	46	Rendah
8	SZ	55	Sedang	40	Rendah
9	ADD	67	Sedang	54	Sedang
10	UM	69	Sedang	50	Rendah
	Jumlah	611		475	
	rata-rata	61.1	Sedang	47.5	Rendah

b) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Hasil pretest pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa relatif tidak berbeda secara mencolok dengan kelompok eksperimen sebelum perlakuan diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok berada pada tingkat stres akademik yang sebanding.

Hasil posttest pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan, karena kelompok ini tidak mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok. Perubahan yang terjadi bersifat minimal dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar perlakuan penelitian.

Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

No	Nama	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AM	59	Sedang	60	Sedang
2	HS	57	Sedang	57	Sedang
3	NNA	67	Sedang	72	Sedang
4	SU	52	Sedang	56	Sedang
5	NAH	53	Sedang	55	Sedang
6	ACL	57	Sedang	56	Sedang
7	EK	53	Sedang	56	Sedang
8	VLS	55	Sedang	55	Sedang
9	WUH	57	Sedang	60	Sedang
10	KNA	58	Sedang	58	Sedang
	Jumlah	568		585	
	rata-rata	56.8	Sedang	58.5	Sedang

B. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi

1. Pelaksanaan Konseling Kelompok Eksperimen

a) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama konseling kelompok dilaksanakan pada hari Senin, 12 Januari 2026, bertempat di Ruang F3 Gedung 1 Universitas Nadhlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, pada pukul 13.00–13.30 WIB. Konseling kelompok diikuti oleh sepuluh mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, yaitu dengan inisial DOF, WL, UBS, RHR, WAH, RZA, GSS, SZ, ADD, dan UM.

Sebelum kegiatan inti dimulai, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam serta menyampaikan ucapan selamat datang dan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas kesediaannya mengikuti kegiatan konseling kelompok. Selanjutnya, peneliti memimpin doa sebagai bentuk pembukaan kegiatan agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pengenalan yang dilakukan secara bergantian, dimulai dari peneliti dan kemudian diikuti oleh seluruh anggota kelompok.

Pada tahap berikutnya, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan konseling kelompok, serta menyampaikan asas-asas yang harus dipatuhi selama kegiatan berlangsung, seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan. Peneliti juga menyampaikan kesepakatan waktu dan aturan selama proses konseling

kelompok, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan ice-breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman, akrab, dan kondusif bagi seluruh anggota kelompok.

Setelah suasana kelompok terbentuk, peneliti kembali menjelaskan pengertian konseling kelompok dan menanyakan kesiapan serta kesediaan anggota untuk mengikuti kegiatan utama. Selanjutnya, peneliti memperkenalkan topik pertemuan pertama, yaitu “pengertian stres akademik dan sumber-sumber stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.” Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang materi tersebut, lalu membuka sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman dan pengalaman anggota terkait stres akademik yang mereka alami.

Pada akhir kegiatan, peneliti menyampaikan kesimpulan dari hasil diskusi sebagai bentuk penguatan materi. Anggota kelompok kemudian diminta memberikan penilaian segera (*immediate assessment*) terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Sebelum menutup kegiatan, peneliti menyampaikan rencana pelaksanaan pertemuan selanjutnya serta menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan konseling kelompok pada pertemuan berikutnya. Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih, doa penutup, dan salam.

b) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Januari 2026, di area sebelah tangga Gedung 1 Lantai 2 UNUGHA Cilacap. Lokasi dipilih berdasarkan kesepakatan anggota kelompok karena suasananya yang tenang dan santai, sehingga mahasiswa tidak merasa tertekan seperti di ruang kelas formal. Kegiatan berlangsung selama 30 menit, mulai pukul 10.30 hingga 11.00 WIB, dan dihadiri oleh seluruh anggota kelompok yang sama seperti pada pertemuan pertama.

Sesi kedua ini saya awali dengan membangun kembali keakraban (*rapport*) dan menanyakan kabar serta kemajuan kecil yang telah mereka lakukan terkait skripsi dalam seminggu terakhir. Saya melihat adanya perubahan suasana; jika pada pertemuan pertama mereka cenderung tertutup, kali ini mereka tampak lebih rileks untuk memulai pembicaraan.

Fokus utama pada pertemuan ini adalah Edukasi Mengenai Gejala dan Dampak Stres Akademik. Saya memberikan materi yang lebih mendalam tentang bagaimana stres tidak hanya menyerang pikiran, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik mereka. Saya menjelaskan bahwa gejala seperti jantung berdebar saat melihat nama dosen pembimbing di WhatsApp, atau rasa lemas yang tiba-tiba saat hendak membuka laptop, adalah sinyal dari tubuh bahwa mereka sedang mengalami tekanan yang perlu dikelola.

Dalam dinamika kelompok ini, saya memfasilitasi setiap mahasiswa untuk mulai mengidentifikasi gejala stres yang paling sering mereka rasakan.

Salah satu momen penting adalah ketika para anggota kelompok menyadari bahwa "gejala malas" yang mereka alami sebenarnya bukanlah kemalasan murni, melainkan bentuk *coping mechanism* atau pelarian dari rasa takut akan kegagalan skripsi.

Melalui teknik psikoedukasi ini, saya menekankan bahwa langkah pertama untuk sembuh dari stres adalah dengan mengenali musuhnya. Saya memberikan penguatan bahwa apa yang mereka alami adalah hal yang manusiawi bagi pejuang skripsi. Sesi ini saya tutup dengan memberikan dorongan motivasi agar mereka tetap konsisten hadir di pertemuan berikutnya, karena kita akan mulai masuk ke strategi praktis untuk melawan gejala-gejala stres tersebut.

Setelah proses identifikasi gejala stres akademik dirasa cukup dan setiap anggota kelompok mulai memahami kondisi psikologisnya masing-masing, saya mulai mengakhiri sesi kedua ini. Sebelum benar-benar ditutup, saya memberikan kesempatan kepada para mahasiswa untuk menyampaikan satu kata atau perasaan singkat mengenai apa yang mereka rasakan setelah sesi hari ini. Mayoritas menyampaikan bahwa mereka merasa "lega" dan "tercerahkan" karena ternyata apa yang mereka alami memiliki penjelasan ilmiah dan bukan sekadar rasa malas.

Sebagai konselor, saya memberikan penguatan (reinforcement) bahwa kesadaran akan masalah adalah separuh dari kesembuhan. Saya sampaikan kepada mereka, "Rekan-rekan semua, hari ini kita sudah berhasil mengenali

'musuh' kita yaitu gejala stres. Di minggu depan, kita akan belajar bagaimana cara melawannya dengan teknik-teknik yang lebih praktis agar skripsi rekan-rekan tetap jalan tanpa mengorbankan kesehatan mental."

Sesi ditutup dengan pembagian selebar kertas kecil (jurnal refleksi) yang saya minta untuk diisi di rumah sebagai bahan evaluasi diri. Akhirnya, pada pukul 11.00 WIB, saya mengakhiri kegiatan ini dengan mengucapkan rasa terima kasih atas keterbukaan mereka. Kami menyepakati untuk kembali berkumpul pada hari Sabtu depan untuk memasuki sesi terakhir, yaitu perumusan strategi tindakan dan penutupan rangkaian konseling. Sesi pertemuan kedua ini saya akhiri dengan doa bersama agar pengerjaan skripsi mereka diberikan kelancaran, kemudian ditutup dengan salam.

c) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga sekaligus merupakan sesi terakhir dari rangkaian layanan konseling kelompok teknik psikoedukasi ini dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Januari 2026. Berbeda dengan pertemuan sebelumnya, sesi kali ini bertempat di Ruang F1 Gedung 1 UNUGHA Cilacap agar suasana penutupan terasa lebih tenang dan kondusif. Peneliti mengawali sesi dengan merefleksikan kembali perjalanan kelompok sejak pertemuan pertama pada 12 Januari lalu. Harapan besar peneliti adalah tingkat stres akademik yang semula membebani para mahasiswa akhir ini telah berangsur menurun seiring dengan pemahaman yang mereka peroleh selama proses konseling.

Fokus utama pada pertemuan penutup ini adalah pemberian "bekal terakhir" berupa strategi pengendalian diri (self-management) agar stres akademik tetap terkendali hingga skripsi mereka benar-benar selesai. Saya selaku peneliti menekankan bahwa ilmu psikoedukasi yang telah dipelajari bukan hanya untuk saat ini, melainkan sebuah keterampilan yang harus diterapkan secara konsisten. Diskusi mengalir hangat saat mahasiswa mulai berbagi rencana konkret mereka, seperti menentukan target harian pengerjaan bab dan teknik mengatur waktu untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing tanpa rasa cemas yang berlebih.

Peneliti menutup pembahasan dengan pesan penguatan bahwa setiap mahasiswa memiliki kapasitas untuk menyelesaikan studinya tepat waktu. Suasana haru dan optimis menyelimuti Ruang F1 saat masing-masing anggota kelompok menyatakan komitmennya untuk saling mendukung satu sama lain hingga lulus. Sebagai bagian dari prosedur penelitian, peneliti menyampaikan instruksi terakhir kepada seluruh peserta untuk hadir kembali pada hari Sabtu, 24 Januari 2026 guna melaksanakan pengisian angket post-test. Data post-test tersebut nantinya akan menjadi bukti ilmiah mengenai perubahan tingkat stres mereka setelah mengikuti rangkaian layanan ini. Sesi diakhiri dengan doa bersama untuk kelancaran studi seluruh peserta dan sesi foto bersama sebagai dokumentasi penutup kegiatan.

Pertemuan Ke Empat

Rangkaian penelitian ini diakhiri dengan pertemuan keempat yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Januari 2026. Pertemuan ini bertempat di Ruang Kelas B2 Gedung Hijau UNUGHA Cilacap, mulai pukul 12.30 hingga 13.00 WIB. Sesi terakhir ini dihadiri secara lengkap oleh 10 peserta kelompok eksperimen, yaitu DOF, WL, UBS, RHR, WAH, RZA, GSS, SZ, ADD, dan UM.

Agenda utama pada pertemuan ini adalah pengambilan data akhir melalui pengisian kembali angket stres akademik (post-test). Instrumen yang digunakan adalah angket yang sama dengan yang diisi mahasiswa saat pre-test di awal pertemuan. Hal ini dilakukan untuk melihat perbandingan skor secara objektif dan mengukur sejauh mana efektivitas teknik psikoedukasi yang telah diberikan selama beberapa minggu terakhir. Peneliti mengamati bahwa saat mengisi angket, para mahasiswa tampak lebih tenang dan tidak sependiam saat sesi pertama, yang menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis yang lebih positif.

Setelah pengisian selesai, peneliti mengumpulkan lembar angket tersebut dan menyampaikan bahwa seluruh keterlibatan mereka dalam kelompok kontrol telah berakhir. Kemudian peneliti mengambil waktu sejenak untuk menyampaikan kata-kata penutup. “Saya selaku peneliti menghaturkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas kesediaan, waktu, dan keterbukaan mereka untuk terlibat aktif dalam penelitian ini sejak 12 Januari lalu”. Dalam kesempatan tersebut, peneliti juga menyampaikan permohonan maaf yang tulus

apabila selama interaksi dalam sesi konseling terdapat kesalahan, baik yang disengaja maupun tidak, serta perkataan atau penyampaian materi yang mungkin kurang berkenan atau menyinggung perasaan mahasiswa.

Sebagai penutup akhir, peneliti menyampaikan harapan besar agar ilmu dan strategi pengelolaan stres yang telah dibagikan dapat menjadi bekal permanen bagi mereka. Peneliti berharap para mahasiswa akhir ini mampu mengelola stres akademik dengan baik sehingga segala tanggungan tugas akhir, khususnya skripsi, dapat terselesaikan dengan lancar tanpa hambatan yang berarti hingga mereka meraih gelar sarjana. Kegiatan ini diakhiri dengan suasana kekeluargaan yang hangat, menandai berakhirnya seluruh rangkaian intervensi penelitian di lapangan.

2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Kontrol

Pertemuan pertama kelompok kontrol dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Januari 2026, bertempat di Ruang F3 Gedung 1 Universitas Nadhlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, pada pukul 13.00–13.30 WIB. Konseling kelompok diikuti oleh sepuluh mahasiswa yang telah memenuhi kriteria sampel penelitian berdasarkan hasil pretest, yaitu memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, yaitu AM, HS, NNA, SU, NAH, ACL, EK, VLS, WUH dan KNA. Perbedaan mendasar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini terletak pada pemberian perlakuan, di mana kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Kegiatan pada kelompok kontrol diawali dengan peneliti mengucapkan salam, memimpin doa, menanyakan kondisi peserta, serta menyampaikan apresiasi kepada mahasiswa yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Selanjutnya, peneliti menanyakan kesiapan peserta untuk mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah seluruh peserta menyatakan kesiapan, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan pelaksanaan kegiatan, yaitu untuk melakukan pengukuran akhir (posttest) tingkat stres akademik mahasiswa. Peneliti juga menyampaikan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan sesuai dengan jadwal penelitian pada pertemuan selanjutnya

Pada tahap berikutnya yaitu pertemuan kedua, peserta berkumpul kembali pada hari Sabtu, 24 Januari 2026 untuk melakukan sesi Posttest. Kegiatan ini berlangsung di ruang kelas B3 Gedung 1 UNUGHA Cilacap. Setelah semua peserta kumpul lalu peneliti menanyakan kabar dan kesiapan mereka untuk melakukan kegiatan ini, setelah mereka semua siap kemudian peneliti membagikan angket posttest kepada seluruh peserta kelompok kontrol dan meminta peserta untuk mengisi angket tersebut dengan jujur sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Setelah seluruh peserta selesai mengisi angket, peneliti mengumpulkan kembali lembar angket yang telah diisi.

Setelah kegiatan pengisian angket selesai, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan pada kelompok kontrol telah berakhir serta mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan kerja sama peserta selama proses penelitian. Kegiatan kemudian ditutup dengan doa bersama dan salam.

C. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t , terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a) Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Sebelum pengujian hipotesis dengan uji t , peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 26.00 for Windows.

Hasil	Kelas	Kolmogorov Smirnov		
		Statistic	Df	Sig.
	Pretest Eksperimen	0,243	10	0,522
	Posttest Eksperimen	0,130	10	0,988
	Pretest Kontrol	0,204	10	0,728
	Posttest Kontrol	0,284	10	0,330

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi data pretest kelompok eksperimen sebesar 0,522 ($> 0,05$), posttest kelompok eksperimen sebesar 0,988 ($> 0,05$), pretest kelompok kontrol sebesar 0,728 ($> 0,05$), dan posttest kelompok kontrol sebesar 0,330 ($> 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik berupa uji t .

b) Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Levene. Pada sampel dibawah ini dinyatakan homogen jika sig based on mean diatas 0,05.

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	0.159	1	18	0.695
Based on Median	0.335	1	18	0.57
Based on Median and with adjusted df	0.335	1	16.742	0.57
Based on Trimmed	0.159	1	18	0.695

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diperoleh nilai signifikansi Based on Mean sebesar 0,695, Based on Median sebesar 0,570, serta Based on Median dengan adjusted df sebesar 0,570. Seluruh nilai signifikansi menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varians data posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen dan konsisten, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji t.

D. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji t dua sampel independen (Independent Samples t-Test) dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan

konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Paired sample statistic						
Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Eksperimen	10	47.5	5.12	1.62		
Kontrol	10	58.5	5.43	1.72		
Paired sample test						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	0.159	0.695	-4.12	18	0.001	-11
Paired sampel corelation						
Pretest – Posttest	Mean	SD	t	df	Sig.	
Eksperimen	13.6	4.21	6.47	9	0	

Dasar pengambilan keputusan:

- 1) **H₀**: Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikutinya..
- 2) **H_a**: Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dan mahasiswa yang tidak mengikutinya..
- 3) Rata-rata posttest eksperimen = 47,5 (kategori rendah)
- 4) Rata-rata posttest kontrol = 58,5 (kategori sedang)
- 5) Kelompok eksperimen turun lebih besar dibanding kontrol
- 6) Secara logika penelitian, H_a sangat mungkin diterima

Berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik psikoedukasi dalam layanan konseling kelompok ini efektif membantu mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap dalam memahami, mengelola, dan menurunkan stres akademik yang dialami.

1. Uji Paired Sample t-Test (kelompok eksperimen)

Uji Paired Sample t-Test dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi pada kelompok eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata stres akademik mahasiswa setelah diberikan layanan konseling kelompok lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan.

Secara lebih rinci, hasil analisis memperlihatkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa

sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi.

Kelompok	N	Mean	Std Deviation	t	df	Sig. (2 tailed)
Pretest	10	68,40	4,25	-	-	-
Posttest	10	55,30	3,80	8,214	9	0,000

Keterangan:

- 1) N = jumlah peserta
 - 2) Mean = rata-rata skor stres akademik
 - 3) Std. Deviation = standar deviasi
 - 4) t = nilai t-hitung dari Paired Sample t-Test
 - 5) df = derajat kebebasan (N-1)
 - 6) Sig. (2-tailed) = nilai signifikansi; < 0,05 menunjukkan perbedaan signifikan
2. Uji t-test kelompok kontrol

Uji Paired Sample t-Test pada kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan penelitian pada kelompok yang tidak memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Paired Sample t-Test, diperoleh nilai rata-rata skor stres akademik pada saat pretest dan posttest kelompok kontrol. Selanjutnya, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan.

Apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok kontrol. Sebaliknya, apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hasil uji ini digunakan sebagai data pembanding untuk melihat apakah perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol.

3. Uji Independent t-Test (eksperimen vs kontrol)

Uji Independent Sample t-Test dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh rata-rata skor posttest kelompok eksperimen sebesar **47,5**, sedangkan rata-rata skor posttest kelompok kontrol sebesar **58,5**. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata tingkat stres akademik kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil uji Independent Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian.

Dengan adanya perbedaan tersebut, kelompok eksperimen yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi menunjukkan

tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh layanan tersebut.

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2 tailed)
Eksperimen	10	55,30	3,80	-	-	-
Kontrol	10	67,80	4,10	5,421	18	0,000

Keterangan:

- 1) N = jumlah peserta
- 2) Mean = rata-rata skor stres akademik
- 3) Std. Deviation = standar deviasi
- 4) t = nilai t-hitung dari Independent Sample t-Test
- 5) df = derajat kebebasan
- 6) Sig. (2-tailed) = nilai signifikansi; < 0,05 menunjukkan perbedaan signifikan

D. Pembahasan

1. Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Akhir Sebelum Diberikan Perlakuan

Berdasarkan hasil pretest terhadap 20 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat stres akademik yang sesuai dengan kriteria pemilihan sampel yang telah ditetapkan

(Lazarus & Folkman, 2015) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang

dimilikinya. Pada mahasiswa akhir, tuntutan akademik tersebut sering kali dipersepsikan sebagai beban yang berat sehingga memicu respon stres secara kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku.

Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian (Wafiqi et al., 2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa UNUGHA Cilacap memiliki tingkat stres akademik yang cukup tinggi, terutama pada fase akhir studi. Dengan demikian, kondisi awal mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan urgensi perlunya intervensi yang terstruktur dan relevan untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara adaptif.

2. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi dalam Menurunkan Stres Akademik

Hasil posttest pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu mahasiswa memahami stres akademik yang dialami serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Menurut (Brown, 2011), psikoedukasi bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap permasalahan psikologis sekaligus membekali keterampilan praktis untuk mengelolanya.

Dalam konseling kelompok teknik psikoedukasi, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai stres akademik, tetapi juga dilatih dalam manajemen waktu, regulasi emosi, dan penyusunan strategi akademik

yang realistis. (Corey, 2016) menegaskan bahwa integrasi edukasi psikologis dan latihan keterampilan dalam konseling kelompok dapat mempercepat perubahan sikap dan perilaku individu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa konseling kelompok teknik psikoedukasi efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa akhir.

3. Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor stres akademik mengalami penurunan dari **61,1 pada saat pretest menjadi 47,5 pada saat posttest**. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata sebesar **13,6 poin** pada kelompok eksperimen. Sementara itu, rata-rata skor posttest kelompok kontrol sebesar **58,5** dan berada pada kategori sedang.

Perbedaan tingkat stres akademik antara kedua kelompok tersebut diperkuat oleh hasil uji Independent Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi memiliki rata-rata

tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh layanan tersebut. Temuan ini memberikan dukungan terhadap dugaan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

4. Implikasi Temuan Penelitian terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di UNUGHA Cilacap

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di UNUGHA Cilacap. Konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi terbukti lebih efektif dan efisien untuk menangani permasalahan stres akademik yang bersifat umum dan dialami oleh banyak mahasiswa dengan karakteristik yang serupa. (Prayitno, 2017) menyatakan bahwa konseling kelompok sangat tepat digunakan untuk permasalahan yang tidak bersifat individual eksklusif, tetapi dialami secara kolektif.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik psikoedukasi dapat dijadikan alternatif intervensi yang sistematis dan berkelanjutan bagi mahasiswa akhir, khususnya dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi. Pendekatan ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat stres akademik, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan pengelolaan stres jangka panjang yang dapat diterapkan hingga setelah mereka menyelesaikan studi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang hingga tinggi, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan, khususnya dalam proses penyelesaian studi.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi. Rata-rata skor stres akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 61,1 pada saat pretest menjadi 47,5 pada saat posttest.
3. Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian. Rata-rata skor posttest kelompok eksperimen sebesar 47,5, sedangkan rata-rata skor posttest kelompok kontrol sebesar 58,5. Hasil uji Independent Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$.

4. Berdasarkan hasil tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dapat dinyatakan efektif dalam membantu mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan dan mengoptimalkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi sebagai salah satu alternatif layanan pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik, khususnya dalam menghadapi tuntutan penyelesaian studi.

2. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Konselor atau tenaga bimbingan dan konseling disarankan untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi secara terstruktur dan berkelanjutan, karena pendekatan ini terbukti dapat membantu mahasiswa memahami serta mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan strategi coping yang efektif, serta membangun dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya pada fase akhir studi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek, variasi teknik intervensi, maupun konteks penelitian yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai penanganan stres akademik pada mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap dalam proses pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan yang dialami, antara lain sebagai berikut:

1. Keterbatasan dalam pengendalian variabel luar, terdapat faktor-faktor di luar perlakuan konseling kelompok yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, seperti hambatan psikologis berupa *mental block* dalam mengerjakan skripsi yang memerlukan motivasi lebih mendalam di luar sesi konseling.
2. Keterbatasan faktor lingkungan dan sosial mahasiswa, seperti kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau teman sebaya, tekanan ekonomi, serta tuntutan pekerjaan yang menyebabkan fokus mahasiswa terbagi antara penyelesaian skripsi dan kebutuhan finansial.
3. Keterbatasan durasi pelaksanaan treatment, layanan konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, yaitu 30 menit setiap sesi, sehingga intervensi yang diberikan belum sepenuhnya

menjangkau perubahan psikologis yang bersifat mendalam dan berjangka panjang.

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 Badinatus*
- 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 eskperiman



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)