Lampiran 1 Pedoman Wawancara

No	Item Pertanyaan	Keterangan
1.	Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis?	Saya merasa stress.
2.	Di bagian mana dari skripsi anda yang paling sulit?	Bagian pembahasan karena sulit mencari referensi.
3.	Ketika menulis skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda mengalami kecemasan terbesar?	Saya takut ketinggalan dari teman – teman yang lain.
4.	Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi?	Ketidak pahaman terhadap skripsi.
5.	Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan?	Saya merasa sedih dan marah.
6.	Apakah Anda memiliki bahan skripsi untuk ditulis?	Ada.
7.	Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi?	Belum, tetapi saya hampir saja kehilangan minat tersebut.
8.	Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi?	Saya sering mengalaminya.
9.	Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi saat mempersiapkan skripsi Anda?	Ya, saya lebih sering menghindar.
10.	Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami?	Ya, saya sangat butuh bantuan dari teman dekat.
11.	Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres?	Saya lebih memilih tidur.
12.	Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda?	Ada, walaupun tidak banyak.
13.	Apakah anda sering melakukan relaksasi dengan cara beribadah disaat anda stres saat menulis skripsi?	Ya, terkadang saya melakukannya.

Lampiran 2 Observasi Kemampuan Mengatasi stres

Observasi Kemampuan Mengatasi Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training*

Hari/Tanggal :

Petunjuk: Beri tanda centang (√) pada kolom Skor sesuai dengan hasil penilaian anda

No	Aspek yang diamati	Ada	Tidak Ada
1.	Dapat bekerja sama untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi	√	
2.	Dapat mempelajari sejumlah strategi keterampilan mengatasi stres	√	
3.	Dapat menerapkan keterampilan mengatasi stres	√	
4.	Memperhatikan dan mendengarkan pemimpin kelompok	√	
5.	Kesiapan atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok	√	
6.	Mengikuti arahan pemimpin kelompok	√	
7.	Anggota kelompok berkonsentrasi dalam layanan konseling kelompok	√	
8.	Anggota kelompok mampu menjelaskan permasalahan yang dibahas dan memberikan kesan dan pesan	√	

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas Angket Strategi Mengatasi Stres

No Item	rhitung	rtabel	Status
1	0,457	0,361	Valid
2	0,693	0,361	Valid
3	0,380	0,361	Valid
4	0,646	0,361	Valid
5	0,412	0,361	Valid
6	0,594	0,361	Valid
7	0,386	0,361	Valid
8	-0,171	0,361	Tidak Valid
9	0,621	0,361	Valid
10	0,631	0,361	Valid
11	0,490	0,361	Valid
12	0,596	0,361	Valid
13	0,417	0,361	Valid
14	0,255	0,361	Tidak Valid
15	0,587	0,361	Valid
16	0,430	0,361	Valid
17	0,065	0,361	Tidak Valid
18	0,492	0,361	Valid
19	0,383	0,361	Valid
20	0,609	0,361	Valid
21	0,414	0,361	Valid
22	0,538	0,361	Valid
23	0,535	0,361	Valid
24	0,497	0,361	Valid
25	0,429	0,361	Valid
26	0,383	0,361	Valid
27	0,428	0,361	Valid
28	0,411	0,361	Valid

29	0,394	0,361	Valid
30	-0,034	0,361	Tidak Valid
31	0,038	0,361	Tidak Valid
32	0,425	0,361	Valid
33	0,439	0,361	Valid
34	0,379	0,361	Valid
35	0,523	0,361	Valid
36	0,494	0,361	Valid
37	0,429	0,361	Valid
38	0,374	0,361	Valid
39	0,437	0,361	Valid
40	0,548	0,361	Valid
41	0,384	0,361	Valid
42	0,378	0,361	Valid
43	0,378	0,361	Valid
44	0,353	0,361	Valid
45	0,522	0,361	Valid

Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,894	30

Interpretasi:

Berdasarkan pengujian reliabilitas menggunakan cronbach's alpha, nilai cronbach's alpha 0,894 > 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner dinyatakan reliabel.

Lampiran 4 Kategorisasi Jenjang

Jumlah Item Valid : 40 Nilai Skala : 1, 2, 3, 4

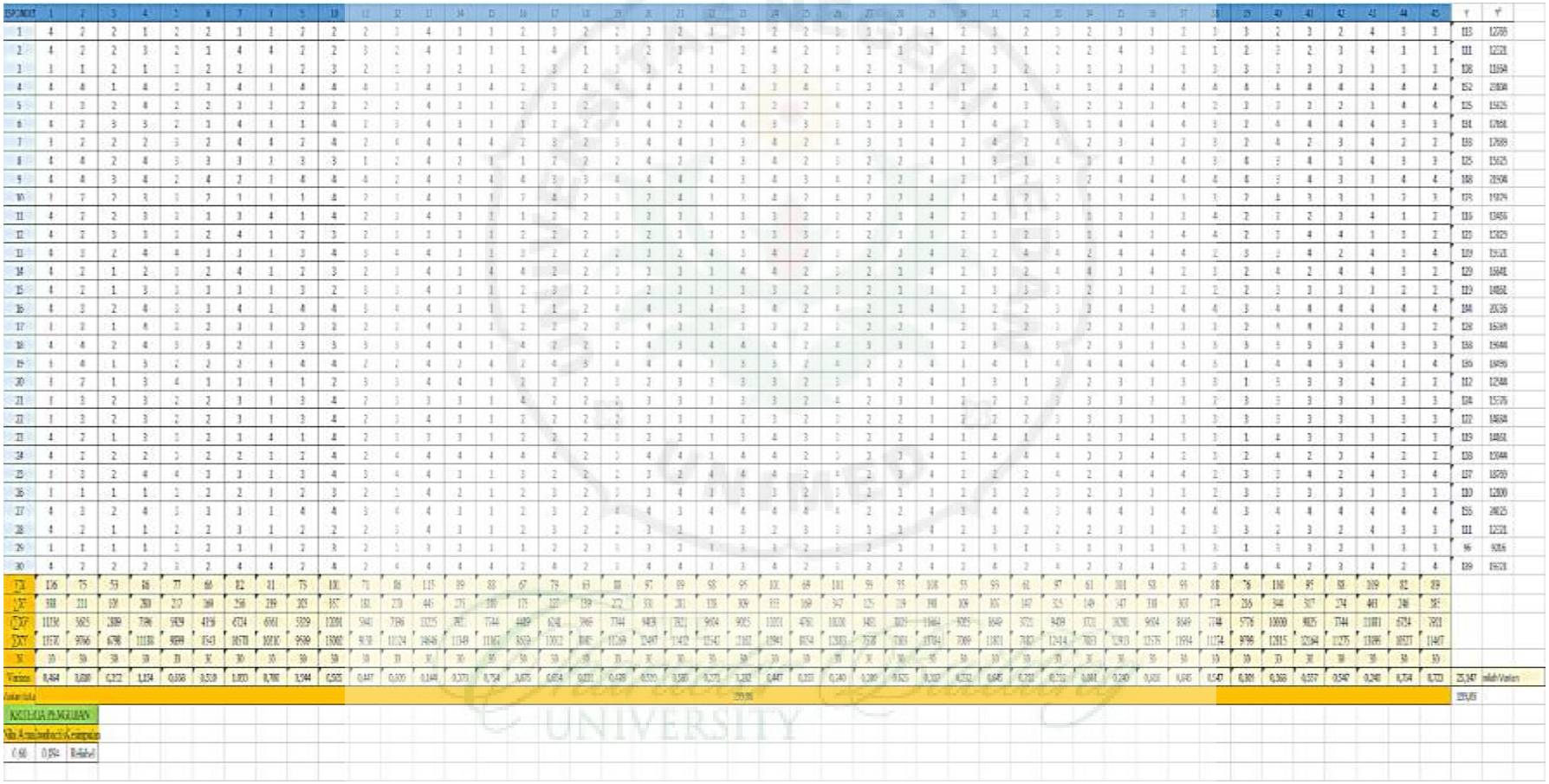
Skor Minimum	: 1 x 40 = 40 Luas Jarak Sebaran	: 160 – 40 =120
Skor Maksimum	: 4 x 40 = 160	
Standar Deviasi	: 120 / 3 = 40	
Mean	: (160 + 40) ÷ 2 = 100	

(Mean + 0,5 SD) < X ≤ (Mean + 1,5 SD)	(Mean + 0,5 SD)	100 + 0,5 x 40	: 120	Kategorisasi Tinggi
	(Mean + 1,5 SD)	100 + 1,5 x 40	: 160	
(Mean – 0,5 SD) < X ≤ (Mean + 0,5 SD)	(Mean – 0,5 SD)	100 - 0,5 x 40	: 80	Kategorisasi Sedang
	(Mean + 0,5 SD)	100 + 1,5 x 40	: 120	
(Mean – 1,5 SD) < X ≤ (Mean – 0,5 SD)	(Mean – 1,5 SD)	100 - 1,5 x 40	: 40	Kategorisasi Rendah
	(Mean – 0,5 SD)	100 - 0,5 x 40	: 80	

THE Character Building UNIVERSITY

Lampiran 5 Uji Validitas

Lampiran 6 Uji Reliabilitas



Lampiran 7 *Pre-Test* dan *Post-Test*

RESPONDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Y	Y^2	
RC	3	2	1	3	3	2	2	1	3	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	79	6241	Rendah
JG	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	67	4489	Rendah
R	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	79	6241	Rendah
YV	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	137	18769	Tinggi
NF	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	110	12100	Sedang
SA	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	1	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	111	12321	Sedang
AS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	139	19321	Tinggi
AP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	18769	Tinggi
Jumlah	26	24	21	27	25	23	23	21	25	22	25	22	20	20	22	18	22	22	21	24	17	22	16	21	16	19	19	20	18	20	19	22	21	22	21	21	23	25	23	21	∑Y	859	
N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
M	107	M-1SD		78	Rendah	X<80																																					
SD	29	M+1SD		137	Sedang	80<=X<120																																					
					Tinggi	X>=160																																					

RESPONDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Y	Y^2
RC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58	3364
JG	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	65	4225
R	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	78	6084
YV	3	1	1	3	2	3	3	2	4	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	80	6400
NF	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	79	6241
SA	2	2	2	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	78	6084
AS	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	3	1	2	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	79	6241
AP	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	1	2	2	1	1	77	5929
∑X	18	13	13	22	16	17	17	14	22	12	20	15	12	13	17	15	17	12	15	17	13	16	14	11	12	16	15	14	14	16	13	14	14	11	15	14	15	15	15	10	594	44568
$\sum X^2$	46	23	23	66	34	39	39	26	68	20	54	33	20	23	39	31	43	20	31	41	23	40	26	19	20	36	31	28	26	34	23	28	28	17	31	28	31	31	29	14		
$(\sum X)^2$	324	169	169	484	256	289	289	196	484	144	400	225	144	169	289	225	289	144	225	289	169	256	196	121	144	256	225	196	196	256	169	196	196	121	225	196	225	225	225	100		
∑XY	1379	973	971	1668	1209	1289	1289	1052	1682	909	1523	1143	894	965	1267	1130	1300	887	1131	1287	965	1208	1029	826	896	1211	1121	1033	1031	1186	966	1046	1047	831	1122	1047	1107	1107	1111	730		
N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		

Lampiran 8. Perhitungan Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), Data *Pre-Test*

A. Rata-Rata (M)

Untuk menghitung rata-rata dgunakan dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum X_A}{N}$$

Keterangan :

X = Harga rata-rata

$\sum X_A$ = Jumlah aljabar X (*Pre – Test*)

N = Jumlah sampel

Sehinga diperoleh data sebagai berikut :

$\sum X_A$ = 859

N = 8

Maka : $M = \frac{859}{8} = 107{,}37$

B. Standar Deviasi (SD)

Untuk menghitung standar deviasi (SD) dari variabel penelitian digunakan rumus sebagai berikut:

$$SD^2 = \frac{(N\sum X_A 2)-(\sum X)2)}{N\,(N-1)}$$

Keterangan :

$\sum X$ = Jumlah aljabar dari data X

$\sum X^2$ = Jumlah aljabar kuadrat X

N = Jumlah Sampel

Sehingga diperoleh data sebagai berikut:

$\sum X_A = 859$

$\sum X_A{}^2 = 98251$

N = 8

Maka :

$$SD^2 = \frac{(N\sum X_A 2)-(\sum X)2)}{N\,(N-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(8x98251)-(859)2}{8(8-1)}$$

$$SD^2 = \frac{786008-1718}{56}$$

$SD^2 = \frac{784290}{56}$

$SD^2 = 14005$

$SD^2 = \sqrt{14005}$

$SD^2 = 118, 34$

Lampiran 9. Perhitungan Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), Data *Post-Test*

A. Rata-Rata (M)

Untuk menghitung rata-rata dgunakan dengan rumus sebagai berikut :

$M = \frac{\sum X_B}{N}$

Keterangan :

X = Harga rata-rata

$\sum X_A$ = Jumlah aljabar X (*Post – Test*)

N = Jumlah sampel

Sehinga diperoleh data sebagai berikut :

$\sum X_B$ = 594

N = 8

Maka : $M = \frac{594}{8} = 74{,}25$

B. Standar Deviasi (SD)

Untuk menghitung standar deviasi (SD) dari variabel penelitian digunakan rumus sebagai berikut:

$SD^2 = \frac{(N\sum X_B 2)-(\sum X)2)}{N\,(N-1)}$

Keterangan :

$\sum$X = Jumlah aljabar dari data X

$\sum X^2$ = Jumlah aljabar kuadrat X

N = Jumlah Sampel

Sehingga diperoleh data sebagai berikut :

$\sum X_B = 594$

$\sum X_B{}^2 = 44568$

N = 8

Maka :

$SD^2 = \frac{(N\sum X_B 2)-(\sum X)2)}{N\,(N-1)}$

$SD^2 = \frac{(8x44568)-(594)2}{8(8-1)}$

$SD^2 = \frac{356544-1188}{56}$

$SD^2 = \frac{355356}{56}$

$SD^2 = 6.345,64$

$SD^2 = \sqrt{6.345,64}$

$SD^2 = 79,659$

Lampiran 10 Angket (Setelah Validasi)

Petunjuk Pengisian

a. Tulislah identitas anda dengan benar.

b. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu kolom: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.		√			

Bila ingin mengganti jawaban coret dengan tanda (=) seperti contoh dibawah ini:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.		~~√~~	√		

c. Teliti kembali jawaban anda, jangan sampai ada pernyataan yang belum terjawab.

d. Kumpulkan jawaban setelah anda selesai mengerjakan.

Identitas Responden

Nama / inisial :

Jenis kelamin :

Jurusan/Angkatan :

Skala Mengatasi Stres

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha mencari informasi mengenai stres dan gejala stres				
2.	saya malas untuk mengerjakan skripsi				
3.	Saya bertanya pada dokter / psikolog untuk mencegah stres atau tekanan yang dialami				
4.	saya merasa cemas ketika akan bertemu dosen untuk bimbingan skripsi				
5.	Saya menghadapi masalah dengan berpikir positif				
6.	Saya mengatasi masalah dengan menghindari masalah tersebut				
7.	Saya menghadapi masalah kesulitan pengerjaan skripsi dengan tenang dan berpikir logis				
8.	Saya Membuat rencana untuk menangani masalah stres				
9.	Saya berpikir untuk lari dari masalah dalam pengerjaan skripsi				
10.	Saya mendengarkan musik untuk menenangkan hati dan pikiran				
11.	Saya berpikir untuk mengatasi masalah pengerjaan skripsi dengan cuek atau acuh				
12.	Saya berusaha berpikir positif setiap menghadapi suatu masalah				
13.	Saya akan merasa cemas dan khawatir apabila sedang menghadapi masalah				
14.	Saya mencoba untuk tidak terbawa emosi dalam menghadapi masalah pengerjaan skripsi				
15.	Saya mengurangi kegiatan yang menguras tenaga serta pikiran saya				
16.	Saya sibuk dengan aktivitas diluar kampus sehingga skripsi saya terbengkalai				
17.	saya senang melakukan aktivitas tanpa persaingan sehingga terbebas dari stres				
18.	Saya mengatasi masalah dengan terburu-buru tanpa memikirkan resikonya				
19.	saya nyaman melakukan segala kegiatan tanpa dibatasi waktu				
20.	Saya merasa terbebani dengan tugas skripsi				

21.	Saya bersikap tenang dan berkonsentrasi dengan tugas skripsi				
22.	Saya bertanya kepada orang yang pernah mengalami masalah stres yang sama saat pengerjaan skripsi				
23.	Saya tidak pernah meminta bantuan orang lain apabila sedang mengalami masalah pengerjaan skripsi				
24.	saya menerima pendapat dan saran dari orang lain terutama teman dalam mengerjakan skripsi				
25.	Saya kurang memperhatikan pendapat dan saran dari teman				
26.	saya menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus saya lakukan untuk mengurangi stres				
27.	Saya tidak suka mendapat saran atau kritikan dari orang lain				
28.	Saya mendapat informasi yang sesuai dengan masalah yang saya hadapi				
29.	saya membutuhkan dukungan dan pengertian dari keluarga selama menyusun skripsi				
30.	saya tidak mendapat dukungan dan pengertian dari keluarga selama penyusunan skripsi				
31.	Saya bercerita dengan seseorang mengenai perasaan yang sedang saya alami				
32.	Saya menutup diri dari orang lain				
33.	saya mendapat motivasi dari teman dan keluarga selama penyusunan skripsi				
34.	pikiran dan perasaan saya mudah dipengaruhi oleh hal negatif karena kurangnya simpati dari keluarga				
35.	Saya menghabiskan waktu untuk bercanda dengan teman untuk melepas stres				
36.	Saya berusaha ceria dan tenang dalam menghadapi				
37.	Saya mengalami kesulitan mengatur emosi setiap ada masalah				
38.	Saya selalu menerima saran dan nasihat dari orang lain untuk mengurangi stres				
39.	Saya menutup diri atas permasalahan yang saya alami dari berbagai pihak				
40.	saya melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi stres				
41.	Saya mudah emosi menghadapi masalah selama penyusunan skripsi ini				
42.	Saya melakukan relaksasi untuk mengurangi stres				
43.	Saya selalu bersyukur atas apa yang diberikan tuhan				
44.	Saya merasa mendapatkan masalah secara bertubi- tubi				
45.	Saya menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang menimpa saya				

Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) I

KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP 2022/2023

Alokasi Waktu : 1x45 menit

Tugas perkembangan : Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Stres

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Topik Layanan	Pengetahuan mengatasi stres
E	Tujuan Umum	Mahasiswa mampu memahami tentang cara mengatasi stres (C2)
F	Tujuan Khusus	1. Mahasiswa mampu melatih penggunaan teknik SIT untuk menghilangkan penyebab stres (P2) 2. Mahasiswa dapat membangun strategi untuk menangani masalah stres (A4)
G	Materi Layanan	1. Pengertian stres 2. Pengertian mengatasi stres 3. Menerapkan teknik SIT dengan pelatihan pengelolaan stress
H	Sasaran Layanan	8 Orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling
I	Metode dan Teknik	Teknik Stres Inoculation Training dan Diskusi
J	Media/Alat	Laptop, handphone, alat tulis
K	Waktu	1x45 menit
L	Tanggal Pelaksanaan	5 Juni 2023
M	Sumber Bacaan	1. Maramis. W.F. Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press. 2. Kuntjojo. (2009). Psikologi abnormal. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
N	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	1. PK memberi salam dan menyapa anggota kelompok 2. PK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum

		kegiatan dimulai 3. PK menjelaskan tujuan konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. PK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1. PK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topik cara mengatasi stres 2. PK menjelaskan asas-asas di dalam KKP, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	PK menjelaskan kembali kegiatan BKP secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam diskusi kelompok.
	2. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	1. PK meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan 2. PK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami 3. PK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan
	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	1. PK dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. PK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas 3. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian PK mulai masuk ke tahap inti/kerja
	3. Tahap Inti/Kerja	

	Proses/ kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Monitor diri)	1. Mengajarkan konseli tentang penyebab stres dan bagaimana mereka berkontribusi terhadapnya. PK dan anggota kelompok bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi anggota kelompok, selanjutnya jika stresor-stresor global telah teridentifikasi, PK dapat membantu anggota kelompok untuk menguraikan stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi apa saja yang penuh tekanan secara spesifik dan mengevaluasi upaya-upaya mengatasi stres yang dapat dilakukan anggota kelompok saat ini. PK dan anggota kelompok kemudian mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik. 2. Anggota kelompok memperoleh keterampilan dan berlatih mempelajari beragam teknik mengatasi stres perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam sesi yang penuh tekanan. Keterampilan-keterampilan mengatasi stres ini termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan, merencanakan sumber daya, *cognitive restructuring*, pernyataan negatif yang dialamatkan pada diri sendiri, instruksi kepada diri sendiri yang berorientasi tugas, mengatasi masalah, dan teknik-teknik behavioral. 3. Transfer keterampilan terkait terapeutik ke dunia nyata pada tahap penerapan dan penyelesaian. Anggota kelompok mentransfer keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata. Dalam tahapan ini, keterampilan anggota kelompok dilatih melalui simulasi, *imaginary*, dan praktik bertahap.
	Evaluasi diri	1. PK memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling menanggapi hasil diskusi yang disampaikan. 2. Anggota kelompok membandingkan hasil catatan dengan target yang telah dibuat yaitu mengatasi stres.
	Pemberian penguatan	1. PK memberikan penguatan pentingnya mengatasi stres 2. Anggota kelompok mengatur dirinya,

		memberikan penguatan pada diri sendiri. Anggota kelompok harus memiliki kemauan yang kuat untuk dapat mengatasi stres yang dialaminya. 3. PK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi dan mempelajari keterampilan tentang cara mengatasi stres yang dapat mereka terapkan 4. PK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 5. PK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengatasi stres
	4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. PK menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. PK memberikan penguatan aspek-aspek yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses diskusi tentang cara – cara dalam mengatasi stres 3. PK meminta anggota kelompok memberikan kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok 4. PK merencanakan kegiatan tindak lanjut 5. PK mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok 6. PK meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa dan memberikan salam penutup
O	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	PK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Mengamati sikap atau antusias mahasiswa dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Mengamati cara mahasiswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3. Mengamati cara mahasiswa dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan PK

	Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanan layanan konseling kelompok dengan menggunakan instrumen evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli 4. Konseli membuat kalimat motivasi

Lampiran :

1. Materi Layanan 2. Penilaian Hasil Layanan

3. Instrumen Evaluasi Proses 4. Instrumen Evaluasi Hasil

Medan, 5 Juni 2023

Mayrisa Khadijah Harris

1193351011

Materi Pengrtian Stres

1. **Stres**

   stres adalah bentuk interaksi individu dengan kondisi lingkungan yang mengakibatkan suatu ketegangan, tuntutan dan situasi yang mengancam kondisi atau perasaan individu yang dikarenakan individu belum cukup kemampuan untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan terjadinya reaksi fisik, mental dan kimiawi dari tubuh untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan tersebut.Menerapkan teknik SIT dengan pelatihan pengelolaan stress.

   Faktor-faktor penyebab stres diutarakan oleh Kuntjojo (2009), antara lain:

   (a) Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi. (b) Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, locus of control, kekebalan, ketahanan. (c) Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. (d) Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. (e) Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

2. **Mengatasi stress**

   Dalam mengatasi stress dapat menggunakan problem-focused coping dilakukan dengan mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stres. Menurut Bart Smet, individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi. Maramis berpendapat bahwa ada tindakan

yang dapat dilakukan untuk itu, yaitu cara yang berorientasi pada tugas atau task oriented, Mengatasi stres dengan cara berorientasi pada tugas berarti upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realistis, dan rasional. Menurut Maramis cara ini dapat dilakukan dengan "serangan", penarikan diri, dan kompromi.

3. **Teknik pelatihan pengelolaan stress yaitu:**

pertama, *Deep Breathing* yaitu, teknik bernafas melalui diafragma dimana cara tersebut dapat membuat pikiran seseorang menjadi jauh lebih santai.

Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) II

KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP 2022/2023

Alokasi Waktu : 1x45 menit

Tugas perkembangan : Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Stres

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Topik Layanan	Pemahaman cara mengatasi stres dengan teknik *stress inoculation training*
E	Tujuan Umum	Mahasiswa mampu memahami tentang cara mengatasi stres (C2)
F	Tujuan Khusus	1. Mahasiswa dapat menata aktivitas yang terburu – buru dalam pengerjaan skripsi (A4) 2. Mahasiswa meningkatkan dukungan sosial instrumental seperti informasi tentang mengatasi stres (C6) 3. Mahasiswa dapat membentuk hubungan sosial yang baik sebagai dukungan moral, simpati dan pengertian agar terhindar dari stres (A4)
G	Materi Layanan	1. Kontrol diri mengatasi stres 2. Keterampilan mengatasi stres
H	Sasaran Layanan	8 Orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling
I	Metode dan Teknik	Teknik *Stress Inoculation Training* dan Diskusi
J	Media/Alat	Laptop, handphone, alat tulis
K	Waktu	1x45 menit
L	Tanggal Pelaksanaan	12 Juni 2023
M	Sumber Bacaan	Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72(2), 271-322.
N	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	

	a. Pernyataan tujuan	1. PK memberi salam dan menyapa anggota kelompok 2. PK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai 3. PK menjelaskan tujuan konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. PK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1. PK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topic Pemahaman cara mengatasi stres dengan teknik *stress inoculation training* 2. PK menjelaskan asas-asas di dalam KKP, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	PK menjelaskan kembali kegiatan BKP secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam diskusi kelompok.
	2. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	1. PK meminta anggota kelompok untuk saling mengungkapkan perasaan setelah sebelumnya mengikuti konseling kelompok secara berurutan 2. PK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami 3. PK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan

	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	1. PK dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. PK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. PK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian PK mulai masuk ke tahap inti/kerja.
	3. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Monitor diri)	1. Mengajarkan konseli tentang penyebab stres dan bagaimana mereka berkontribusi terhadapnya. PK dan anggota kelompok bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi anggota kelompok, selanjutnya jika stresor-stresor global telah teridentifikasi, PK dapat membantu anggota kelompok untuk menguraikan stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi apa saja yang penuh tekanan secara spesifik dan mengevaluasi upaya-upaya mengatasi stres yang dapat dilakukan anggota kelompok saat ini. PK dan anggota kelompok kemudian mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik. 2. Anggota kelompok memperoleh keterampilan dan berlatih mempelajari beragam teknik mengatasi stres perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam sesi yang penuh tekanan. Keterampilan-keterampilan mengatasi stres ini termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan, merencanakan sumber daya, *cognitive restructuring*, pernyataan negatif yang dialamatkan pada diri sendiri, instruksi kepada diri sendiri yang berorientasi tugas, mengatasi masalah, dan teknik-teknik behavioral. 3. Transfer keterampilan terkait terapeutik ke

		dunia nyata pada tahap penerapan dan penyelesaian. Anggota kelompok mentransfer keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata. Dalam tahapan ini, keterampilan anggota kelompok dilatih melalui simulasi, *imaginary*, dan praktik bertahap.
	Evaluasi diri	1. PK memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling menanggapi hasil yang ingin disampaikan. 2. Anggota kelompok membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat yaitu cara mengatasi stres.
	Pemberian penguatan	1. PK memberikan penguatan pentingnya mengatasi stres 2. PK memotivasi anggota kelompok agar dapat menerapkan keterampilan – keterampilan mengatasi stres yang sudah dipelajari 3. Anggota kelompok mengatur dirinya, memberikan penguatan pada diri sendiri. Anggota kelompok harus memiliki kemauan yang kuat untuk mengatasi stres 4. PK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang cara – cara mengatasi stres yang dapat mereka terapkan 5. PK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 6. PK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengatasi stres
	a. Tahap Pengakhiran	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. PK menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. PK memberikan penguatan aspek-aspek yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses diskusi tentang cara – cara mengatasi stres 3. PK meminta anggota kelompok memberikan

		kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok 4. PK merencanakan kegiatan tindak lanjut 5. PK mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok 6. PK meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa dan memberikan salam penutup
C	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	PK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Mengamati sikap atau antusias mahasiswa dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Mengamati cara mahasiswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3. Mengamati cara mahasiswa dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan PK
	Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanan layanan konseling kelompok dengan menggunakan instrumen evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli 4. Konseli membuat kalimat motivasi

Lampiran :

1. Materi Layanan
2. Penilaian Hasil Layanan
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Medan, 12 Juni 2023

Mayrisa Khadijah Harris

1193351011

Materi II

1. kontrol diri diprediksi berpengaruh terhadap coping. Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu melakukan perilaku yang positif berdasarkan moral, nilai dan aturan-aturan yang ada di masyarakat. Kontrol diri perlu dimiliki oleh mahasiswa yang bertujuan mampu mengontrol tingkah laku yang akan dilakukan oleh mahasiswa Untuk menghadapi setiap tekanan atau permasalahan dalam tuntutan akademik akademik atau kehidupannya.
2. **Teknik pelatihan pengelolaan stress yaitu:**

Kedua, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yaitu kegiatan relaksasi dengan mengencangkan dan melemaskan otot-otot bagian tubuh diantaranya dahi, mata, bahu, tangan, jari tangan, kaki, dan jari kaki.

Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) III

KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP 2022/2023

Alokasi Waktu : 1x45 menit

Tugas perkembangan : Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Stres

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Topik Layanan	Pemahaman cara mengatasi stres dengan teknik *stress inoculation training*
E	Tujuan Umum	Mahasiswa mampu memahami tentang cara mengatasi stres (C2)
F	Tujuan Khusus	1. Mahasiswa dapat menerapkan teknik SIT untuk mengatasi stres (C2)
G	Materi Layanan	1. Menerima saran dan pendapat orang lain
H	Sasaran Layanan	8 Orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling
I	Metode dan Teknik	Teknik *Stress Inoculation Training* dan Diskusi
J	Media/Alat	Laptop, handphone, alat tulis
K	Waktu	1x45 menit
L	Tanggal Pelaksanaan	19 Juni 2023
M	Sumber Bacaan	Sarafino, E. 2002. Health psychology. England: John Willey and Sons.
N	Uraian Kegiatan	
	4. Tahap Awal	

	1. Pernyataan tujuan	1. PK memberi salam dan menyapa anggota kelompok 2. PK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai 3. PK menjelaskan tujuan konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 4. PK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	1. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1. PK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topic Pemahaman cara mengatasi stres dengan teknik *stress inoculation training* 2. PK menjelaskan asas-asas di dalam KKP, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	PK menjelaskan kembali kegiatan BKP secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam diskusi kelompok.
	5. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	1. PK meminta anggota kelompok untuk saling mengungkapkan perasaan setelah sebelumnya mengikuti konseling kelompok secara berurutan 2. PK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami 3. PK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan

	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	1. PK dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. PK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. PK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian PK mulai masuk ke tahap inti/kerja.
	5. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Monitor diri)	1. Mengajarkan konseli tentang penyebab stres dan bagaimana mereka berkontribusi terhadapnya. PK dan anggota kelompok bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi anggota kelompok, selanjutnya jika stresor-stresor global telah teridentifikasi, PK dapat membantu anggota kelompok untuk menguraikan stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi apa saja yang penuh tekanan secara spesifik dan mengevaluasi upaya-upaya mengatasi stres yang dapat dilakukan anggota kelompok saat ini. PK dan anggota kelompok kemudian mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik. 2. Anggota kelompok memperoleh keterampilan dan berlatih mempelajari beragam teknik mengatasi stres perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam sesi yang penuh tekanan. Keterampilan-keterampilan mengatasi stres ini termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan, merencanakan sumber daya, *cognitive restructuring*, pernyataan negatif yang dialamatkan pada diri sendiri, instruksi kepada diri sendiri yang berorientasi

		tugas, mengatasi masalah, dan teknik-teknik behavioral. 3. Transfer keterampilan terkait terapeutik ke dunia nyata pada tahap penerapan dan penyelesaian. Anggota kelompok mentransfer keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata. Dalam tahapan ini, keterampilan anggota kelompok dilatih melalui simulasi, *imaginary*, dan praktik bertahap.
	Evaluasi diri	1. PK memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling menanggapi hasil yang ingin disampaikan. 2. Anggota kelompok membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat yaitu cara mengatasi stres.
	Pemberian penguatan	1. PK memberikan penguatan pentingnya mengatasi stres 2. PK memotivasi anggota kelompok agar dapat menerapkan keterampilan – keterampilan mengatasi stres yang sudah dipelajari 3. Anggota kelompok mengatur dirinya, memberikan penguatan pada diri sendiri. Anggota kelompok harus memiliki kemauan yang kuat untuk mengatasi stres 4. PK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang cara – cara mengatasi stres yang dapat mereka terapkan 5. PK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 6. PK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengatasi stres
	b. Tahap Pengakhiran	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. PK menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. PK memberikan penguatan aspek-aspek

		yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses diskusi tentang cara – cara mengatasi stres 3. PK meminta anggota kelompok memberikan kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok 4. PK merencanakan kegiatan tindak lanjut 5. PK mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok 6. PK meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa dan memberikan salam penutup
C	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	PK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Mengamati sikap atau antusias mahasiswa dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Mengamati cara mahasiswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3. Mengamati cara mahasiswa dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan PK
	Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanan layanan konseling kelompok dengan menggunakan instrumen evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli 4. Konseli membuat kalimat motivasi

Lampiran :

1. Materi Layanan
2. Penilaian Hasil Layanan
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Medan, 19 Juni 2023

Mayrisa Khadijah Harris
1193351011

MATERI RPL III

1. **Menerima pendapat dari orang lai**n untuk mengatasi stress

Seeking social support yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan seeking social support akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

2. **Teknik pelatihan pengelolaan stress yaitu:**

Ketiga, Lakukan *detox* (pembersihan) pikiran dan seimbangkan antara stress dan kapasitas dalam mengelola stress. Berjuang menghadapi masalah. Masalah yang datang bukan untuk dihindari atau dilupakan tetapi untuk dihadapi atau dipecahkan. Berbagai bentuk pelarian yang dilakukan tidak akan menyelesaikan masalah, malah justru akan memperburuk masalah atau bahkan menimbulkan masalah baru.

Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) IV

KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP 2022/2023

Alokasi Waktu : 1x45 menit

Tugas perkembangan : Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Stres

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Topik Layanan	Pemahaman cara mengatasi stres dengan teknik *stress inoculation training*
E	Tujuan Umum	Mahasiswa mampu memahami tentang cara mengatasi stres (C2)
F	Tujuan Khusus	1. Mahasiswa menyesuaikan diri memecahkan masalah dengan cara menenangkan diri ke hal yang bersifat positif (P1)
G	Materi Layanan	1. Menganggap stres merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. 2. Keterampilan SIT
H	Sasaran Layanan	8 Orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling
I	Metode dan Teknik	Teknik *Stress Inoculation Training* dan Diskusi
J	Media/Alat	Laptop, handphone, alat tulis
K	Waktu	1x45 menit
L	Tanggal Pelaksanaan	26 Juni 2023
M	Sumber Bacaan	
N	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	

	1. Pernyataan tujuan	2. PK memberi salam dan menyapa anggota kelompok 3. PK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai 4. PK menjelaskan tujuan konseling kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. 5. PK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 x 45 menit
	2. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1. PK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan topic Pemahaman cara mengatasi stres dengan teknik *stress inoculation training* 2. PK menjelaskan asas-asas di dalam KKP, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	PK menjelaskan kembali kegiatan BKP secara operasional, baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satu sama lain dalam diskusi kelompok.
	2.Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	1. PK meminta anggota kelompok untuk saling mengungkapkan perasaan setelah sebelumnya mengikuti konseling kelompok secara berurutan 2. PK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami 3. PK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan

	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	1. PK dan anggota kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok (etika dalam penyampaian pendapat dan ketika mendengarkan teman yang sedang berpendapat). 2. PK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok. 3. PK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas 4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian PK mulai masuk ke tahap inti/kerja.
	3. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Monitor diri)	1. Mengajarkan konseli tentang penyebab stres dan bagaimana mereka berkontribusi terhadapnya. PK dan anggota kelompok bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi anggota kelompok, selanjutnya jika stresor-stresor global telah teridentifikasi, PK dapat membantu anggota kelompok untuk menguraikan stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi apa saja yang penuh tekanan secara spesifik dan mengevaluasi upaya-upaya mengatasi stres yang dapat dilakukan anggota kelompok saat ini. PK dan anggota kelompok kemudian mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik. 2. Anggota kelompok memperoleh keterampilan dan berlatih mempelajari beragam teknik mengatasi stres perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam sesi yang penuh tekanan. Keterampilan-keterampilan mengatasi stres ini termasuk mengumpulkan informasi tentang situasi penuh tekanan, merencanakan sumber daya, *cognitive restructuring*, pernyataan negatif yang dialamatkan pada diri sendiri, instruksi kepada diri sendiri yang berorientasi

		tugas, mengatasi masalah, dan teknik-teknik behavioral. 3. Transfer keterampilan terkait terapeutik ke dunia nyata pada tahap penerapan dan penyelesaian. Anggota kelompok mentransfer keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata. Dalam tahapan ini, keterampilan anggota kelompok dilatih melalui simulasi, *imaginary*, dan praktik bertahap.
	Evaluasi diri	1. PK memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling menanggapi hasil yang ingin disampaikan. 2. Anggota kelompok membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat yaitu cara mengatasi stres.
	Pemberian penguatan	1. PK memberikan penguatan pentingnya mengatasi stress 2. PK memotivasi anggota kelompok agar dapat menerapkan keterampilan – keterampilan mengatasi stres yang sudah dipelajari 3. Anggota kelompok mengatur dirinya, memberikan penguatan pada diri sendiri. Anggota kelompok harus memiliki kemauan yang kuat untuk mengatasi stress 4. PK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang cara – cara mengatasi stres yang dapat mereka terapkan 5. PK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri 6. PK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk mengatasi stres
	c. Tahap Pengakhiran	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. PK menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. PK memberikan penguatan aspek-aspek

		yang ditemukan oleh anggota kelompok dalam proses diskusi tentang cara – cara mengatasi stress 3. PK meminta anggota kelompok memberikan kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok 4. PK merencanakan kegiatan tindak lanjut 5. PK mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok 6. PK meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa dan memberikan salam penutup
C	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	PK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : 1. Mengamati sikap atau antusias mahasiswa dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Mengamati cara mahasiswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3. Mengamati cara mahasiswa dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan PK
	Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanan layanan konseling kelompok dengan menggunakan instrumen evaluasi hasil yang didalamnya meliputi : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli 2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan 3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli 4. Konseli membuat kalimat motivasi

Lampiran :

1. Materi Layanan
2. Penilaian Hasil Layanan
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Medan, 26 Juni 2023

Mayrisa Khadijah Harris
119335101

Materi IV

1. Pendekatan pada Tuhan. Keyakinan kita pada Tuhan, bahwa Tuhan akan selalu membantu kita, dapat memberikan ketenangan dan kesejukan di hati kita sehingga kita dapat berpikir jernih untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang kita hadapi.
2. Berpikir positif dan berjiwa besar. Memaknai bahwa hidup ini harus dihayati tidak sebatas masalah yang dihadapi, karena masih banyak aspek-aspek kehidupan lain yang masih bisa dinikmati. Hidup ini tidak berarti berhenti hanya karena datangnya satu masalah saja. Lebih baik bila mengingat hal-hal positif yang masih kita miliki. Kalau kita mengingat bahwa setiap masalah pasti ada sisi positifnya, maka kita akan cenderung menerima masalah dengan lebih mudah
3. **Teknik pelatihan pengelolaan stress yaitu:**

Keempat, lakukan *journaling* dengan membuat catatan tentang hal baik dan menyenangkan yang pernah kita alami *(counting your blessing)* yang akan memicu kerja pikiran, perasaan, dan perilaku kita.

Lampiran 12 Format penilaian hasil layanan

PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK STRESS INOCULATION TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGATASI STRES MAHASISWA SEMESTER AKHIR MENGGUNAKAN BMB3

Nama: NF

Jenis Kelamin: Perempuan

1. B= Berfikir: pengetahuan baru tentang mengatasi stres apa saja yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

   Saya mendapat pengetahuan baru mengenai cara mengatasi stres

2. M= Merasa: perasaan apa yang anda rasakan setelah mengikuti KKP untuk mengatasi stres saat ini?

   Saya merasa terbantu karena mengikuti layanan ini karena dapat mengatasi stres

3. B= Bersikap: bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap cara mengatasi stres pada KKP ini?

   Saya bersikap lebih tenang jika suatu saat mengalami stress.

4. B= Bertindak: apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan untuk mengatasi stres?

   Saya bertindak lebih teratur dan terjadwal dalam mengerjakan skripsi saya agar tidak mengalami stress.

5. B= Bertanggung jawab: tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda

untuk mengatasi stres setelah mengikuti layanan KKP?

Saya bertanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi saya.

Anggota Kelompok

Nama: NF

Lampiran 13 Instrumen Evaluasi Proses

INSTRUMEN EVALUASI PROSES

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama: NF

Jenis Kelamin: Perempuan

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda.

No	Pernyataan	Skor			
		KB	CB	B	SB
1.	Anggota kelompok terlihat aktif dalam merespon pertanyaan dari pemimpin kelompok				√
2.	Anggota kelompok antusias dalam memberikan tanggapan terhadap pendapat teman yang lain				√
3.	Anggota kelompok kreatif membuat pertanyaan				√
4.	Anggota kelompok saling menghargai, sopan dalam mengomentari atau menanggapi pendapat teman lain				√
5.	Layanan sesuai alokasi waktu				√
6.	Media layanan mudah dipahami oleh anggota kelompok				√
Total skor					24

Keterangan:

1. Skor 4: Sangat Baik (SB), Skor 3: Baik (B), Skor 2: Cukup Baik (CB), Skor 1:Kurang Baik (KB)
2. Skor minimal yang dicapai adalah 1 x 6 = 6, dan skor tertinggi 4 x 6 =24.

   Kategori hasil:

   Sangat Baik= 81.28% - 100%

   Baik = 62,52% - 81,27%

   Cukup Baik= 43,76% - 62,51%

Kurang Baik= 25% - 43,75%

Perhitungan analisa menggunakan rumus persentase, memasukkan skor tersebut ke dalam rumus : persentase = N/n X 100%

Keterangan:

N = nilai yang diperoleh, n = nilai total, % = tingkat keberhasilan yang dicapai

Medan 26 Juni 2023

Mayrisa Khadijah Harris

1193351011

Lampiran 14 Instrumen Evaluasi Hasil

INSTRUMEN EVALUASI HASIL

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama: NF

Tanggal: 26 Juni 2023

Afektif / sikap positif

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan kondisi anda. Skor 1= sangat tidak setuju, skor 2= tidak setuju, 3= setuju, 4= sangat setuju.

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya rasa materi layanan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan mengatasi stres				√
2.	Saya sadar bahwa mengatasi stres sangat penting dalam kehidupan sehari – hari				√
3.	Saya menyadari bahwa saya sering tidak berusaha mengatasi stress				√
4.	Saya dapat meningkatkan kemampuan mengatasi stres				√
5.	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapat materi tentang pentingnya mengatasi stres				√

Keterangan:

1. Skor minimal yang dicapai adalah 1 x 5 = 5, skor maksimal 4 x 5 = 20
2. Kategori hasil:

   Sangat setuju : 17 – 20

   Setuju : 13 – 16

   Tidak setuju: 9 – 12

   Sangat tidak setuju : >8

Lampiran 15 Penilaian Anggota Kelompok

KEPUASAN ANGGOTA KELOMPOK TERHADAP

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama anggota kelompok : NF

Nama pemimpin kelompok: Mayrisa Khadijah Harris

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang memuaskan
1.	Materi yang diberikan dalam pelaksanaan konseling kelompok	√		
2.	Ketepatan waktu yang disediakan pemimpin kelompok dalam pelaksanaan konseling kelompok	√		
3.	Kesempatan yang diberikan pemimpin kelompok dalam menyampaikan ide/pendapat	√		
4.	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok	√		
5.	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok	√		

Medan 26 Juni 2023

Anggota kelompok

NF

Lampiran 16 Dokumentasi

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Willem Iskandar Psr.V - Kotak Pos No.1589 - Medan 20221
Telepon. (061)6623943, 6613365
Laman : https://fip.unimed.ac.id

Nomor : 2911 /UN.33.1.1/PP/2023 Medan, 9 Maret 2023
Hal : **Izin Penelitian Skripsi**

Kepada Yth. : **Ketua Jurusan PPB/BK FIP UNIMED**
Jl. Willem Iskandar Psr.V - Kotak Pos No.1589 - Medan 20221
di
Tempat

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Mayrisa Khadijah Harris
NIM	: 1193351011
Jurusan/Prog. Studi	: Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan Konseling
Jenjang Studi	: S-1
Judul Penelitian	: **Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan**
Lokasi Penelitian	: Jurusan PPB/BK FIP UNIMED

Mohon kiranya saudara bersedia memberikan izin penelitian kepada yang bersangkutan guna mengumpulkan data yang dibutuhkan. Penelitian ini dimaksudkan untuk penyelesaian skripsi.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

A.n. Dekan FIP UNIMED
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Nani Barorah Nasution, S.Psi, MA, Ph.D
NIP. 198405152009122005

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Willem Iskandar Psr.V - Kotak Pos No.1589 - Medan 20221
Telepon. (061)6623943, 6613365
Laman : https://fip.unimed.ac.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 050 /UN33.1.6/2023

Saya selaku Sekretaris Jurusan PPB/BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	: Mayrisa Khadijah Harris
NIM	: 1193351011
Jurusan/Prog. Studi	: PPB/BK FIP UNIMED
Jenjang Studi	: S-1
Judul Penelitian	: **Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan**

Benar mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di Prodi **Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED** untuk penyusunan skripsi dalam rangka penyelesaian perkuliahan. Dimulai dari tanggal **9 Maret 2023 sampai tanggal 27 Juni 2023**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 4 September 2023
A.n Ketua Jurusan PPB/BK FIP UNIMED
Sekretaris,

Miswanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198806162019031014

THE Character Building UNIVERSITY

KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jl. Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6623943. 6613365. 6613754
Laman : http : //fip.unimed.ac.id

SURAT KETERANGAN

BEBAS PLAGIASI SKRIPSI
No.7936/UN33.1.2/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan, menerangkan :

Nama	: Mayrisa Khadijah Harris
NIM	: 1193351011
Program Studi	: Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Judul	: Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan

Telah melakukan uji similaritas Skripsi di Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, dan telah diverifikasi oleh Tim instruktur sesuai dengan standar yang di tentukan, dan telah memenuhi syarat untuk mengikuti ujian akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 29 November 2023

Diketahui
Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan

Dr. Zuraida Lubis, M.Pd.Kons
NIP. 196302161987032001

Diverifikasi Oleh,

Rina Suryani, S.Pd., M.Pd
NIP. 199106222019122001

RIWAYAT HIDUP

Mayrisa Khadijah Harris, lahir di Rantauprapat pada tanggal 24 Mei 2001 dari pasangan Bapak Jeffri Harris dan Ibu Asnidawati. Penulis merupakan anak tunggal. Penulis berasal dari Kelurahan Danau Balai, Kecamatan Rantau Selatan, Kota Rantauprapat. Riwayat pendidikan formal penulis yaitu TK Swasta Perguruan Panglima Polem Kota Rantauprapat lulus pada tahun 2007. Kemudian melanjutkan Sekolah Dasar di SD Swasta Perguruan Panglima Polem Kota Rantauprapat lulus pada tahun 2013, setelah itu melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Swasta Perguruan Panglima Polem Kota Rantauprapat lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 2 Rantau Utara Kota Rantauprapat lulus pada tahun 2019. Pendidikan akhir di Universitas Negeri Medan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling (PPB/BK), Fakultas Ilmu Pendidikan dan lulus pada tahun 2024. Berkat usaha dan doa Kepada Allah SWT, serta doa dari kedua orang tua dalam menjalani pendidikan akademik di Universitas Negeri Medan, maka penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konselinguniversitas Negeri Medan"