

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL  
DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK  
MENGURANGI STRES DALAM BELAJAR PADA SISWA  
KELAS XI IPA 2  
SMA PGRI 6 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**Ridhana Amalia  
NIM 1610123320039**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT FAKULTAS DAN  
ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
2022**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

**RIDHANA AMALIA**

**NIM 1610123320039**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
BANJARMASIN  
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**Efektivitas Layanan Konseling Individul Dengan Teknik *Self  
Intruccion* Untuk Mengurangi Stres Dalam Belajar Pada Siswa  
Kelas XI IPA 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin**

**RIDHANA AMALIA**

**NIM 1610123320039**

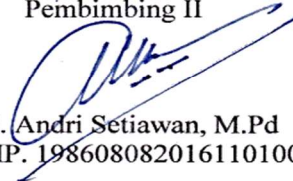
Disetujui Untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I



Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi., M.Pd  
NIP. 197502142005012001

Pembimbing II



M. Andri Setiawan, M.Pd  
NIP. 1986080820161101001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat




Dr. Ali Rachman, M.Pd  
NIP. 19760472008011011

**LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Skripsi oleh Ridhana Amalia  
Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal 07 September 2022

Dewan Penguji

Dr. Ali Rachman, M.Pd  
NIP. 197660427 200801 1 011

  
..... Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd  
NIP. 19750214 200501 2 001

  
..... Sekretaris

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd  
NIP.19750214 200501 2 001

  
..... Penguji I

M. Andri Setiawan, M.Pd  
NIP. 1986080820161101001

  
..... Penguji II

Akhmad Sugianto, M.Pd  
NIP. 19890504 201903 1 017

  
..... Penguji III

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
FKIP ULM .  
  
Dr. Ali Rachman, M. Pd  
NIP. 19760427 200801 1 011



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin 70123  
Telepon (0511) 3304914 Laman www.bk.fkip.ulm.ac.id

## BERITA ACARA

Pada hari ini Rabu, tanggal Tujuh bulan September tahun Dua Ribu Dua Puluh Dua bertempat di ruang Ruang Rapat Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin telah dilaksanakan ujian skripsi terhadap mahasiswa :

Nama : Ridhana Amalia  
Tempat, tanggal lahir : Sampit, 27 Maret 1998  
NIM : 1610123320039  
Semester / Tahun : Genap Tahun Akademik 2021/2022  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individul Dengan Teknik Self Intruccion Untuk Mengurangi Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XII IPA 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin

Dari hasil ujian tersebut dapat disimpulkan nilai yang diberikan ialah :

76	B+
Angka	Huruf

Demikian Berita Acara ini dibuat dengan sungguh-sungguhnya agar dapat diketahui.

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Ali Rachman, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd
3. Anggota Penguji : Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi M.Pd
4. Anggota Penguji : M. Andri Setiawan M.Pd
5. Anggota Penguji : Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Ali Rachman, M.Pd  
NIP. 19760427 200801 1 011

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ridhana Amalia  
NIM : 1610123320039  
Tempat tanggal lahir : Sampit, 27 Maret 1998  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin,.....

Hormat Saya,

Ridhana Amalia  
NIM 1610123320039

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

MOTTO: “Telat lulus bukan berarti telat sukses, jadi jangan berhenti untuk berusaha”

### **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta’ala, Tuhan yang maha Esa Atas Ridho dan Kuasanya-Nya saya diberikan kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orang tua saya. Terutama kepada Ayah saya tercinta M. Daya Saputra dan Kepada Ibu saya tercinta Mailiyani Arisantini.. tidak lupa juga adik saya tercinta Zaid Indra Saputra. Terimakasih karena sudah memberikan dukungan, selalu memberikan doa terbaik dan banyak berkorban banyak hal untuk memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Terimakasih untuk diri saya yang sudah mampu berjuang dan bertahan sampai menyelesaikan program S-1 ini dengan tenaga, pikiran, semangat, serta mental yang kuat, hingga akhirnya mampu bertahan samapai titik ini. Selanjutnya kepada teman spesial saya Aditya Rachaman, S.E., serta kepada teman sekaligus sahabat saya Maysarah, Himatul Aini, Nur Azizah, Ade Ciptadi Ramadani, Alifdana, Rizky Ridha, Rahimatul Ummah, Aurora Sekara G.P, Rabiatul Isnaniah, Mia Audina Sari, kedai kopi Manipulasi Hati, dan beserta teman-teman saya di kontrakan Simpang Tangga yang menjadi motivasi agar mampu menyelesaikan program S-1 ini. Terima kasih karena telah banyak membantu baik tenaga, pikiran, semangat, serta doa yang menjadi kekuatan untuk saya tetap maju hingga mampu menyelesaikan Pendidikan S1 saya.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada Ibu Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd sebagai dosen pembimbing I saya dan Bapak Andri Setiawan, M.Pd sebagai dosen pembimbing II.

## ABSTRAK

Ridhana Amalia 2022. Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self Instruction* Untuk Mungarangi Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin

Pembimbing: (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd. (II) M. Andri Stiawan M.Pd

Kata Kunci: Konseling Individual, *Self Instruction*, Stres Belajar.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat terhindar dari stres, setiap orang mengalaminya, terutama siswa siswi di sekolah yang banyak mengalami stres dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektifan teknik *Self Instruction* guna mengurangi stres dalam belajar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen bentuk *Pra eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik purposive sampling yang berjumlah 2 orang Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin.

Hasil penelitian menggunakan Uji *Paires Sample T- Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 kurang dari taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti teknik *self instruction* melalui layanan konseling individual efektif dalam mengurangi stres belajar siswa. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini terutama untuk kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan siswa-siswi agar dapat mengimplementasikan teknik *self instruction* secara inovatif dan untuk peneliti selanjutnya dalam meningkatkan pemahaman mengenai stres dalam belajar.



## ABSTRACT

Ridhana Amalia. 2016 *Efectiveness Of Individual Conseling Services With Self-Instruction Techniques To Reduce Stres In Learning In Class XI Science 2 Students Of SMA PGRI 6 Banjarmasin*

Supervisor: (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S, Psi, M. Pd. (II) M. Andri Setiawan, M.Pd.

Keywords: *Individual Counseling, Self Instruction, Stress Learning*

In everyday life, people cannot be spared from stress, everyone experiences it, especially female students in schools who experience a lot of stress in learning. The is to analyze the effectiveness of self-instruction techiques to reduce stress in learning. This research uses a of research in the form of One Group Pretest-Posttest. The samples in this study were obtained from questionaires purposive sampling techniques totaling 2 students of Class XI Science 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin. The result Paires Sample T-Test showed a significanc value of 0.001 less than a significant level ( $\alpha$ ) = 0.05 then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was that self-instruction techniques through individual counseling services are effective in reducing student learning stress. So it is hope that this resaerch will be especially for school leaders, guidance and counseling teachers, and students to be able to implement innovative self-instruction techniques and for subsequent researchers in increasing understanding of stress in learning.

Banjarmasin, .....2023

Dosen Pembimbing,



Ririanti Rachmayanie J, S.Psi M.Pd

NIP. 197502142005012001

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PGRI 6 Banjarmasin.”berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S, Psi, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak M. Andri Setiawan, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Hadel Rosyaidi, S.Sos., M.Pd selaku kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

5. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S. Psi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Drs. Ahdianor, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA PGRI 6 Banjarmasin yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak/Ibu Guru Sekolah di Sekolah Tempat Penelitian yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Seluruh siswa-siswi SMA PGRI 6 Banjarmasin khususnya kelas XI IPA 2 yang telah mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan penelitian.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Banjarmasin, .....

Ridhana Amalia

## DAFTAR ISI

<b>COVER BELAKANG .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN BIMBINGAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Asumsi Dasar Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Stres dalam Belajar .....	13
B. Teknik <i>Self Instruction</i> .....	26
C. Strategi Bimbingan dan Konseling yang digunakan .....	30
D. Kerangka Berpikir .....	35
E. Hipotesis .....	37
F. Hasil Penelitian yang Relevan .....	38

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	40
B. Rancangan Penelitian .....	41
C. Variabel Penelitian .....	42
D. Jenis dan Sumber Data .....	42
E. Populasi dan Sampel .....	44
F. Teknik Penarikan Sampel .....	46
G. Tempat, Subjek dan Objek Penelitian .....	46
H. Teknik Pengumpulan Data .....	47
I. Uji Persyaratan Analisis Data .....	56
J. Teknik Analisis Data .....	58

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Prosedur Penelitian .....	60
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan .....	62
C. Deskripsi Data .....	73
D. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	74
E. Hasil Analisis Data .....	77
F. Hasil Pengujian Hipotesis .....	93
G. Pembahasan .....	94

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan Hasil Penelitian .....	106
B. Saran .....	106
C. Implikasi .....	108

<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>110</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>113</b>
-----------------------	------------

## DAFTAR TABEL

Gambar 3.1 Alur penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	44
Tabel 3.2 Populasi Penelitian .....	48
Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Stres dalam belajar.....	55
Tabel 3.4 Hasil Validasi Ahli .....	58
Tabel 4.1 Uji Normalitas .....	81
Tabel 4.2 Uji Homogenitas.....	82
Tabel 4.3 Interpretasi Presentasi Skor Stres dalam Belajar .....	84
Tabel 4.4 Skala Pengukuran Tingkat Stres dalam Belajar .....	85
Tabel 4.5 Persentase Stres dalam Belajar .....	88
Tabel 4.6 Hasil <i>Pre-Test</i> Stres dalam Belajar <i>Treatment</i> .....	92
Tabel 4.7 Hasil <i>Post-Test</i> Stres dalam Belajar .....	96
Tabel 4.8 Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres dalam Belajar .....	100
Tabel 4.9 Uji Paired t test .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i> .....	122
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas .....	186
Lampiran 3 Uji Ahli Angket .....	172
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan Laporan Hasil Pelaksanaan .....	154
Lampiran 6 Hasil Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i> Melalui Layanan Konseling Individual .....	154
Lampiran 7 Dokumentasi Turun Lapangan .....	253
Lampiran 10 Surat keterangan selesai melakukan penelitian.....	255
Lampiran 11 Surat Menyurat .....	
Lampiran 12 Uji Panel .....	
Lampiran 13 Uji Kelayakan .....	
Lampiran 14 Jurnal Revisi .....	
Lampiran 15 Riwayat Hidup	