

ABSTRAK

Fitria Anita Firdaus. NIM 12851121002. 2023. **Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui *Viewpoint Card* (Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung).** Tesis. Program Studi Magister Studi Islam Pascasarjana Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing I Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd. Pembimbing II Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag.

Kata Kunci : Pengembangan, Panduan Konseling Kelompok Berbasis Islam, Stres Akademik

Penelitian pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui *viewpoint card* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN SATU Tulungagung muncul dilatarbelakangi dari hasil terjadinya wawancara dengan beberapa mahasiswa bidikmisi semester genap/akhir yang menyatakan tingginya stres akademik yang berawal dari adanya adanya tekanan belajar yang dikarenakan adanya tuntutan akademik, kurang berkonsentrasi dengan maksimal ketika mendapatkan banyak tugas, sering merasakan kesulitan dalam berfikir, berkonsentrasi, serta bertindak, dan adanya tekanan baik dalam dirinya maupun keadaan sekitar masih kurang efektif, salah satunya dalam penyelesaian tugas akhir. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan mental dalam diri mahasiswa rentan mengalami gangguan psikis terutama dalam pengelolaan stres akademik dalam dirinya. Maka dari itu diperlukan panduan suatu panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui *viewpoint card* untuk mengurangi stres akademik. Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dapat dikurangi menggunakan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan?, Apakah penilaian akhir para ahli dan praktisi terhadap pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* efektif digunakan untuk mengurangi stres akademik mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?, dan Apakah uji kelayakan produk pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam engan media permainan *viewpoint card* efektif digunakan untuk mengurangi stres akademik mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

Berdasarkan penilaian para ahli, panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui *viewpoint card* ini berterima secara teoritis. Hal ini diketahui dari hasil penilaian uji ahli konseling kelompok berbasis Islam dari total rerata secara keseluruhan aspek diperoleh nilai 4,05 dalam rentang nilai 0-5 berarti produk sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat menarik, dan sangat jelas. Hasil dari uji media literasi buku diperoleh nilai 4,1 dalam rentang 0-5. Hasil uji

keislaman diperoleh nilai 4 dalam skala 0-5 yang artinya berguna, mudah, tepat, menarik, dan jelas. Dari hasil penilaian uji ahli calon pengguna produk dapat diketahui hasil penilaian rerata secara keseluruhan aspek memperoleh nilai 4,025.

ABSTRACT

Fitria Anita Firdaus. NIM 12851121002. 2023. *Development of a Handbook for Reducing Academic Stress with Islamic-Based Group Counseling Through Viewpoint Cards (Case Study of Bidikmisi Students of the Ushuludin Faculty of Adab and Da'wah at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)*. Thesis. Postgraduate Study Program in Islamic Studies, Sayyid Ali Rahmatullah University, Tulungagung. Advisor I Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd. Supervisor II Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag.

Keywords: *Development, Islamic-Based Group Counseling Guidelines, Academic Stress*

Research on the development of an Islamic-based group counseling guidebook through viewpoint cards to reduce academic stress in bidikmisi students of the Ushuluddin Adab and Dakwah Faculty of UIN SATU Tulungagung emerged from the results of interviews with several even/final semester bidikmisi students who stated that high academic stress stemmed from the presence of learning pressure due to academic demands, not concentrating optimally when getting many assignments, often feeling difficulty in thinking, concentrating, and acting, and the pressure both within oneself and the surrounding environment is still ineffective, one of which is in completing the final project. This causes mental health conditions in students to be vulnerable to psychological disorders, especially in managing academic stress within themselves. Therefore it is necessary to guide an Islamic-based group counseling guide through viewpoint cards to reduce academic stress. The formulation of the research problem is Can academic stress on bidikmisi students of the Faculty of Ushuludin Adab and Dakwah at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung be reduced by using Islamic-based group counseling with the media of viewpoint card games in accordance with predetermined criteria?, What is the final assessment of experts and practitioners? on the development of Islamic-based group counseling guidebooks with viewpoint card game media effectively used to reduce academic stress of bidikmisi students of the Ushuludin Adab and Da'wah Faculty at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?, and Is the product feasibility test for developing Islamic-based group counseling manuals with viewpoint game media cards are effectively used to reduce academic stress for bidikmisi students of the Faculty of Ushuludin Adab and Da'wah at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

Based on the assessment of experts, this Islamic-based group counseling guide through viewpoint cards is theoretically acceptable. It is known from the results of the assessment of the Islamic-based group counseling expert test that the total average of all aspects obtained a value of 4.05 in the range of 0-5 means that the product is very useful, very easy, very precise, very interesting, and very clear. The results of the book literacy media test obtained a value of 4.1 in the range 0-5. The results of the Islamic test obtained a value of 4 on a scale of 0-5 which means useful, easy, precise, interesting and clear. From the results of the

expert test assessment of prospective product users, it can be seen that the results of the overall average assessment aspect obtain a value of 4.025.

ملخص

فطريه أنيتا فردوس. رقم دفتر القيد: ١٢٨٥١١٢١٠٠٢. ٢٠٢٣ تطوير كتيب لتقليل الضغط الأكاديمي من خلال الإرشاد الإسلامي الجماعي من خلال بطاقات وجهة النظر (دراسة حالة لطلاب Bidikmisi من كلية أصول الدين و آداب و دعوة في الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونج اجونج. أطروحة. قسم التعليم ماجستير كلية التربية الإسلامية الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونج اجونج المشرفة الأولى: الأستاذة الدكتورة أيلفي معاونة الحاج، الماجستير، المشرف الثاني: الأستاذ الدكتور مجمل قمر الحاج، الماجستير.

الكلمات الرئيسية: تطوير، دليل الإرشاد الجماعي الإسلامي ، ضغط الأكاديمي

ظهرت الأبحاث حول تطوير أدلة الإرشاد الجماعي القائمة على الإسلام من خلال بطاقات وجهات النظر لتقليل الضغط الأكاديمي لدى الطلاب والتي تهدف إلى كلية أصول الدين آداب والدعوة الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونج اجونج على خلفية المقابلات مع العديد من طلاب Bidikmisi حتى / الفصل الدراسي النهائي الذين ذكروا الضغط الأكاديمي العالي الذي بدأ مع ضغط التعلم بسبب المتطلبات الأكاديمية ، عدم التركيز على النحو الأمثل عند الحصول على الكثير من المهام ، غالبا ما يشعر بصعوبة في التفكير والتركيز والتصرف ، ولا يزال الضغط في نفسه والوضع المحيط أقل فعالية ، أحدها في إكمال المشروع النهائي. هذا يسبب حالات الصحة العقلية لدى الطلاب عرضة للاضطرابات النفسية ، وخاصة في إدارة الإجهاد الأكاديمي في حد ذاتهم. لذلك ، هناك حاجة إلى دليل إرشادي جماعي إسلامي من خلال بطاقة وجهة نظر لتقليل التوتر الأكاديمي. صياغة هذه المشكلة البحثية هي ما إذا كان يمكن تقليل الضغط الأكاديمي لدى الطلاب الذين يستهدفون كلية أصول الدين آداب والدعوة في الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونج اجونج باستخدام الإرشاد الجماعي القائم على الإسلام مع وسائل لعبة بطاقة وجهة النظر وفقا لمعايير محددة مسبقا؟، هل التقييم النهائي للخبراء والممارسين حول تطوير أدلة الإرشاد الجماعي القائمة على الإسلام مع وسائل لعبة بطاقة وجهة النظر يستخدم بشكل فعال للحد الإجهاد الأكاديمي للطلاب الذين يهدفون إلى كلية أصول الدين آداب والدعوة في الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونج اجونج؟ ، و هل اختبار الجدوى لتطوير منتج دليل الإرشاد الجماعي الإسلامي مع وسائل لعبة بطاقة وجهة النظر يستخدم بشكل فعال لتقليل الضغط الأكاديمي للطلاب الذين يستهدفون كلية أصول الدين آداب والدعوة في الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونج اجونج؟

استنادا إلى تقييمات الخبراء ، فإن دليل الإرشاد الجماعي الإسلامي هذا من خلال بطاقات وجهة النظر مقبول نظريا. ومن المعروف من نتائج تقييم اختبار خبير الإرشاد الجماعي الإسلامي من إجمالي متوسط الجانب الكلي الذي تم الحصول عليه بقيمة ٤,٠٥، في نطاق القيم ٥-٠. عني أن المنتج مفيد جدا، سهل جدا، دقيق جدا، ممتع جدا، وواضح جدا. حصلت نتائج اختبار محو الأمية في مجال الإعلام على قيمة ٤,١ في حدود ٥-٠. حصلت نتائج الاختبار الإسلامي على قيمة ٤ على مقياس من ٥-٠ مما يعني مفيدة وسهلة ودقيقة ومثيرة للاهتمام وواضحة. من نتائج تقييم اختبار الخبراء لمستخدمي المنتج المحتملين ، يمكن ملاحظة أن متوسط نتائج التقييم الإجمالي للجوانب حصل على قيمة ٤,٠٢.