

ABSTRAK

Afifah Nurbaiti, 126306213129, Efektivitas Konseling CBT dengan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Stress akademik Siswa Di SMAN 1 Boyolangu. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Jurusan Dakwah. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung. Dosen Pembimbing Febri Tri Cahyono, M.Pd

Kata Kunci: Konseling CBT Teknik Self Instruction, Stress Akademik, Siswa

Penulis mencoba meneliti mengenai Efektivitas Konseling CBT Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Di SMAN 1 Boyolangu. Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah: (1) Untuk mengetahui efektivitas konseling CBT dengan teknik *self-instruction* dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa di SMAN 1 Boyolangu. (2) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stress akademik sebelum dan sesudah perlakuan konseling CBT dengan teknik *Self Instruction*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi Eksperimental* menggunakan *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Boyolangu 77 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Uji validitas, reabilitas dan uji normalitas dilakukan sebelum analisis data. Teknik analisis data menggunakan uji independen sampel T-test. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik self instruction efektif untuk menurunkan stress akademik siswa. (2) Hasil analisis N-Gain juga menunjukkan 79,02% termasuk dalam kategori efektif. Angka ini menunjukkan bahwa adanya perubahan yang cukup besar antara kondisi awal dan kondisi akhir pada siswa setelah mengikuti konseling dengan teknik *Self Instruction*.

ABSTRACT

Afifah Nurbaiti, 126306213129, The Effectiveness of CBT Counseling with Self-Instruction Techniques to Reduce Academic Stress in Students at SMAN 1 Boyolangu. Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Da'wah Department. Sayyid Ali Rahmatulloh State Islamic University of Tulungagung. Supervisor: Febri Tri Cahyono, M.Pd.

Keywords: CBT Counseling with *Self-Instruction* Techniques, Academic Stress, Students

The author attempted to examine the effectiveness of CBT Counseling with Self-Instruction Techniques to Reduce Academic Stress in Students at SMAN 1 Boyolangu. The objectives of the study were: (1) To determine the effectiveness of CBT counseling with self-instruction techniques in reducing academic stress levels in students at SMAN 1 Boyolangu. (2) To determine whether there is a significant difference between academic stress levels before and after CBT counseling with Self-Instruction techniques. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a nonequivalent control group design. The population was 77 eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Boyolangu. Data collection was conducted using a questionnaire. Validity, reliability, and normality tests were conducted prior to data analysis. The data analysis technique used an independent sample t-test. The results of this study indicate: (1) A significance value of $0.000 < 0.05$. Thus, H_0 is rejected and H_a is accepted. Therefore, it can be concluded that self-instruction techniques are effective in reducing students' academic stress. (2) The N-Gain analysis also showed 79.02%, which is considered effective. This figure indicates a significant change between the initial and final conditions of students after participating in counseling with the self-instruction technique.

ملخص

عفيفة نوربيتي، 126306213129، فعالية الإرشاد السلوكي المعرفي مع تقنيات التعليم الذاتي في تخفيف الضغوط الدراسية لدى طلاب مدرسة سمان 1 بويولانغو. أطروحة. برنامج دراسة التوجيه والإرشاد الإسلامي، قسم الدعوة، جامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية في تولونججونغ. المشرف: فيبيري تري كاهيونو، ماجستير في التربية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد السلوكي المعرفي مع تقنيات التعليم الذاتي، الضغوط الدراسية، الطلاب

سعى الباحث إلى دراسة فعالية الإرشاد السلوكي المعرفي مع تقنيات التعليم الذاتي في تخفيف الضغوط الدراسية لدى طلاب مدرسة سمان 1 بويولانغو. أهداف الدراسة: 1: (تحديد فعالية الإرشاد السلوكي المعرفي مع تقنيات التعليم الذاتي في تخفيف مستويات الضغوط الدراسية لدى طلاب مدرسة سمان 1 بويولانغو). 2: لتحديد ما إذا كان هناك فرق جوهري بين مستويات التوتر الأكاديمي قبل وبعد الإرشاد السلوكي المعرفي باستخدام تقنيات التعليم الذاتي.

استخدمت هذه الدراسة منهجًا كميًا بتصميم شبه تجريبي باستخدام تصميم مجموعة ضابطة غير متكافئة. بلغ الثانوية 77 طالبًا. تم جمع SMA Negeri 1 Boyolangu عدد طلاب الصف الحادي عشر في مدرسة البيانات باستخدام استبيان. أجريت اختبارات الصلاحية والموثوقية والطبيعية قبل تحليل البيانات. استخدم للعينات المستقلة t تحليل البيانات اختبار.

وبالتالي Ha. ويُقبل H0 تشير نتائج هذه الدراسة إلى: 1: (قيمة دلالة إحصائية $0.000 < 0.05$). لذلك، يُرفض N- يمكن الاستنتاج أن تقنيات التعليم الذاتي فعالة في تقليل التوتر الأكاديمي لدى الطلاب). 2: (أظهر تحليل أيضًا درجة 79.02%، والتي تُعتبر فعالة. يشير هذا الرقم إلى تغير جوهري بين الحالة الأولية Gain والحالة النهائية للطلاب بعد المشاركة في الإرشاد باستخدام تقنية التعليم الذاتي).