

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK
DI SMK JAKARTA UTARA**



Oleh :

AFIFAH WULANDARI

1106618068

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

ABSTRAK

Penerapan Konseling kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik

Afifah Wulandari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dapat menurunkan tingkat stress akademik peserta didik. Jenis penelitian ini adalah *Pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *Onegroup pretest-posttest design*. Sample penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Hang Tuah 1 Jakarta yang dikategorikan memiliki tingkat stress akademik tinggi. Dari penjarangan yang sudah dilakukan terdapat 156 sampel peserta didik dan kemudian peneliti juga menggunakan teknik sampling *purposive sampling*/sampel bertujuan yang dari hal tersebut didapatkan 10 sampel, dengan 10 peserta didik yang memiliki tingkat stress akademik tinggi. Teknik analisis data menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dan dari uji tersebut, ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai signifikansi $0,200 \geq 0,05$, maka berdasarkan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dapat dikatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya data di uji menggunakan *Wiloxcon Match Pair Test* dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 30.0.0. *Wiloxcon Match Pair Test* digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berkolerasi yang datanya berbentuk ordinal. Dalam penelitian ini, hasil pretest akan dibandingkan dengan hasil posttest untuk mengukur pengaruh perlakuan dan menarik kesimpulan yang relevan. Dari pengujian hiotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai asymp. Sig = 0.05, Signifikan a = 0.05, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik psikodrama dapat memberikan pengaruh bagi berkurangnya stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik kelas X SMK Hang Tuah 1 Jakarta.

Kata Kunci: Tingkat Stress Akademik Peserta Didik, Teknik Psikodrama, Konseling kelompok,

ABSTRACT

Application of Psychodrama Group Guidance Techniques to Reduce Students' Academic Stress Levels

Afifah Wulandari

A major goal of this study is to determine if psychodrama group directing techniques are effective in reducing academic stress among students. It was a pre-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of tenth graders from SMK Hang Tuah 1 in Jakarta who were deemed to be severely overburdened with academic load. Ten students were selected using a purposive sample technique; among that group, ten reported high levels of academic stress. One-Sample Kolmogorov-Smirnov test was used to examine the data, with a significance level of 0.200. A significance threshold of $0.200 \geq 0.05$ is provided, if the data comply with a normal distribution. Following that, SPSS version 30.0.0 and the Wilcoxon Match Pair Test were used to analyze the data. The purpose of the Wilcoxon Match Pair assess is to test comparison hypotheses between two ordinal samples that are associated with one another. Research in this area compared participants' pre- and post-treatment test scores to determine the efficacy of the treatment. The results of the hypothesis testing demonstrated that $\alpha = 0.05$ and Asymp. Sig. = 0.05, which means that H_0 is rejected and H_1 is accepted. In conclusion, after group coaching sessions that use psychodrama techniques, the tenth graders at SMK Hang Tuah 1 Jakarta would likely experience much reduced academic pressure.

Keywords: *Student Academic Stress Level, Psychodrama Technique, Group Guidance*

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA**UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Penerapan Konseling Kelompok Teknik
Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres
Akademik Peserta Didik di SMK Jakarta Utara

Nama Mahasiswa : Afifah Wulandari
Nomor Registrasi : 1106618068
Program Studi : (S1) Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 22 Juli 2025

Pembimbing I



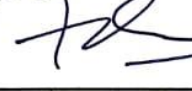
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002

Pembimbing II



Dr. Wirda Hanim, M.Psi.
NIP. 196203101986022001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		17/7 25
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		17/7 25
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Ketua Penguji)***		12/8 25
Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons. (Anggota)****		12/8 25
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. (Anggota)****		12/8 25

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Afifah Wulandari

NIM : 1106618068

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di SMK Jakarta Utara” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh Saya sendiri berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2024 – Juli 2025.
2. Bukan merupakan hasil duplikasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan hasil terjemahan karya tulis orang lain. Penelitian ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta 25 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan

 Wulandari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AFIFAH WULANDARI
NIM : 1106618068
Fakultas/Prodi : FIP / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : afihwulandari@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK
MEMURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DI
STAK JAKARTA UTARA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 SEPTEMBER 2025

Penulis

(AFIFAH WULANDARI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Penerapan Konseling kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di SMK Jakarta Utara”**. Penulisan proposal skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat mengerjakan skripsi pada program studi S1 Program Studi Bimbingan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini sangat sulit terwujud, tanpa bimbingan dan bantuan serta tersedianya fasilitas yang diberikan oleh beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti sampaikan rasa terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Dr. Karsih, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta beserta para dosen BK FIP UNJ yang telah memberikan berbagai dukungan dan ilmu yang peneliti butuhkan selama penelitian ini.
2. Dr. Happy Karlina Marjo M.Pd.Kons., selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyusunan proposal skripsi serta memberi dukungan kepada peneliti selama melakukan penelitian.
3. Dr. Wirda Hanim, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan serta dukungan selama proses penyusunan proposal skripsi.
4. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerja samanya.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Untuk itu diharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca agar dapat dijadikan sebagian bahan perbaikan.

Peneliti

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN	6
A. Kerangka Teoritik.....	6
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Pendekatan Metode Penelitian.....	29
C. Latar dan Waktu Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38

G.	Instrumen Penelitian	41
H.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	43
I.	Teknik Analisis Data	44
BAB IV		47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
A.	Deskripsi Data Penelitian.....	47
B.	Aspek Stres Akademik.....	64
C.	Pembahasan	71
D.	Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V		77
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		77
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN		83



DAFTAR TABEL

Tabel 3.0.1Populasi Peserta Didik SMK HANG TUAH 1 Jakarta	31
Tabel 3.0.2Anggota Konseling Kelompok.....	33
Tabel 3.0.3Kategorisasi Tingkat Stres Akademik	39
Tabel 3.0.4Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Peserta didik di SMK HANG TUAH 1 Jakarta.....	41
Tabel3.0.5Kisi-kisi instrumen ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents	43
Tabel 4.0.1 Gambaran Umum Responden Penelitian.....	47
Tabel 4.0.2 Analisis Data Permasalahan Stres Akademik Siswa	48
Tabel 4.0.3Analisis Data permasalahan stres akademik Siswa	60
Tabel 4.0.4Data Pretest dan Posttest Permasalahan Stres Akademik Peserta Didik	62
Tabel 4.0.5Analisis Skor Pretest Dan Post Test Anggota Konseling kelompok...	63
Tabel 4.0.6Analisis Skor Pretest Dan Post Test Aspek Tekanan Belajar Peserta Didik.....	65
Tabel 4.0.7Analisis Skor Pretest Dan Post Test Aspek Beban Tugas Peserta Didik	66
Tabel 4.0.8Analisis Skor Pretest Dan Post Test Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai Peserta Didik	67
Tabel 4.0.9Analisis Skor Pretest Dan Post Test Aspek Ekspektasi Diri Peserta Didik.....	69
Tabel 4.10Analisis Skor Pretest Dan Post Test Aspek Keputusan Peserta Didik	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instumen Penelitian.....	83
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Instrumen Peserta Didik Kelas X.....	85
Lampiran 3 Hasil Pretest Peserta Didik Anggota Konseling kelompok.....	88
Lampiran 4 Hasil Post Test Peserta Didik Anggota Konseling kelompok.....	89
Lampiran 5 Lampiran Hasil Uji Validitas, Reliabilitas	90
Lampiran 6 Panduan Pelaksanaan Layanan	91
Lampiran 7 Naskah Drama.....	103
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	127
Lampiran 9 Dokumentasi	128
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	130

