

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK REALITA
TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMK DI
BEKASI**



Intelligentia - Dignitas

Oleh :

SITI FITRIA JAINUL

1106620031

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

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

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap
Stres Akademik Siswa SMK di Bekasi

Nama Mahasiswa : Siti Fitria Jainul

Nomor Registrasi : 1106620031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian/ Sidang Skripsi : 21 Mei 2026

Pembimbing I



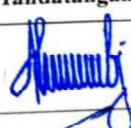
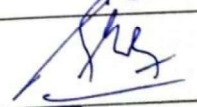
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002

Pembimbing II



Dr. Herdi, M. Pd
NIP. 198408052009121004

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggungjawab)*		21-08-2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph. D (Wakil Penanggung jawab)**		21-08-2026.
Dr. Karsih, M.Pd (Ketua Penguji)***		27-07-2026.
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Anggota)****		31-07-2026.
Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd (Anggota)****		07-08-2026

Catatan :

- *Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji/ Koordinator Program Studi
- ****Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

PENGARUH KONSELING KELOMPOK REALITA TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMK DI BEKASI

Siti Fitria Jainul

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok realita terhadap stres akademik siswa di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi. Metode penelitian adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Instrumen penelitian menggunakan *Student-life Stress Inventory (SSI)* dari Gadzella dan Mastern (2005). Sampel penelitian adalah 6 siswa kelas X, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang memiliki kategori tingkat stres akademik tinggi-sedang pada aspek behavioral. Teknik analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, menunjukkan bahwa konseling kelompok realita memiliki pengaruh terhadap stres akademik siswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,046 ($p < 0,05$) dan penurunan skor stres akademik kelompok sebesar 14,6% dari skor stres akademik 84 (kategori tinggi) turun menjadi 71,3 (kategori sedang) pada saat *posttest*. Konseling kelompok realita berhasil menurunkan stres pada aspek konflik sebesar 28,9%, aspek *behavioral* sebesar 25,7%, dan *cognitive appraisal* sebesar 22,2%. Penggunaan *WDEP System* menunjukkan bahwa siswa memiliki kebutuhan akan *freedom*, *power*, serta *fun and enjoyment* ditunjukkan dengan keinginan untuk mendapatkan nilai yang bagus tanpa stres. Proses konseling diarahkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan mengevaluasi perilaku dan menyusun *planning* yang bersifat SAMIC³. Guru BK di SMK diharapkan dapat melakukan upaya preventif dan kuratif melalui layanan bimbingan klasikal dan konseling kelompok dengan berfokus pada materi manajemen waktu, teknik belajar Pomodoro, *task decomposition*, teknik relaksasi untuk mencegah stres akademik berkelanjutan.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Realita, WDEP, Stres Akademik, Siswa SMK

THE EFFECT OF REALITY GROUP COUNSELING ON ACADEMIC STRESS AMONG VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS IN BEKASI

Siti Fitria Jainul

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of reality group counseling on students' academic stress at SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi. The research method is an experiment with a One-Group Pretest-Posttest design. The research instrument utilized the Student-life Stress Inventory (SSI) by Gadzella and Mastern (2005). The research sample consisted of 6 tenth-grade students selected through a purposive sampling technique based on the criteria of having high-to-moderate levels of academic stress specifically in the behavioral aspect. The data analysis technique used the Wilcoxon Signed Rank Test, which indicates that reality group counseling has a significant effect on reducing students' academic stress, with a significance value of 0.046 ($p < 0.05$). This intervention successfully reduced the group's average academic stress score by 14.6%, decreasing from an initial pretest score of 84 (high category) to 71,3 (moderate category) at the posttest. Specifically, reality group counseling effectively reduced stress in the conflict aspect by 28.9%, the behavioral aspect by 25.7%, and the cognitive appraisal aspect by 22.2%. The implementation of the WDEP System revealed that students possess core needs for freedom, power, and fun and enjoyment, as demonstrated by their desire to achieve good grades without experiencing stress. Accordingly, the counseling process was directed toward fulfilling these needs by evaluating current behaviors and formulating SAMIC³ plans. School counselor at the school are expected to carry out preventive and curative efforts through classroom guidance and group counseling focusing on time management, the Pomodoro technique, task decomposition, and relaxation techniques to prevent prolonged academic stress.

Keywords: Reality Group Counseling, WDEP, Academic Stress, Vocational Students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Siti Fitria Jainul

No. Registrasi : 1106620031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap Stres Akademik Siswa SMK di Bekasi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari – Maret 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 11 Maret 2026

Yang membuat pernyataan,



Siti Fitria Jainul



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 : Siti Fitria Janul
NIM : 1106620031
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : sitifitriajanalul18@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 :

Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap Stress Akademik
Barwa SMK di Bekasi.

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, 21 Agustus 2021.

Penulis

(Siti Fitria Janul)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu ujian sebagaimana orang-orang terdahulu sebelum kamu?”

QS. Al-Baqarah: 214

“I may never find all the answers, I may never understand why. I may never prove what I know to be true, but I know that I still have to try.”

— Dream Theater

“Who knows where life will take you?”

— Reality Club

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, karena berkat nikmat dan karunia-Nya, peneliti dapat sampai pada tahap ini dan dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, mama dan bapak, serta adik-adikku, Ramadhan, Fauzi, Wulan, yang telah banyak mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini dan hal-hal lainnya dalam hidup.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M. Pd., Kons., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dan membantu peneliti dalam menyusun skripsi dari awal hingga akhir. Peneliti tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa peran beliau. Serta Dr. Herdi, M. Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti selama berkuliah di BK dan seluruh dosen BK yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga kepada peneliti.
3. Tiara Safitri, Sofia Rosikha Diny, dan Nida Tsabitah yang selalu kebersamai saat kuliah, saat suka ataupun duka, dan juga teman-teman

BK yang tidak bisa kusebutkan satu per satu. Atas segala hal yang datang, semoga kita selalu diberikan kekuatan untuk menghadapinya.

4. Teman-teman SMA, terutama teman sekelas MIPA 1 dan MIPA 4 SMAN 13 Bekasi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu, serta guru Yayasan Al-Kahfi Bekasi, yang selalu mendukung, menerima tanpa syarat, dan mempercayai hal kecil yang dilakukan peneliti dari dulu hingga sekarang serta orang-orang baik yang pernah peneliti jumpai.
5. Untuk diriku sendiri yang selalu percaya akan hal baik dan tidak menyerah apapun keadaannya.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap Stres Akademik Siswa SMK di Bekasi”.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, khususnya dari para pembimbing yang telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

1. Prof. Dr. Komarudin, M. Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku Dekan dan Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D., Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator S1 Bimbingan dan Konseling sekaligus ketua penguji sidang, Dr. Eka Wahyuni, MAAPD dan Hilma Fitriyani, M.Pd selaku dosen penguji, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama mengikuti pendidikan di BK UNJ.
4. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi peneliti dalam menulis skripsi ini.
5. Dr. Herdi, M.Pd selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menulis skripsi ini.
6. Kepala sekolah, guru-guru, dan staf SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian di sekolah.
7. Teman-teman BK yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti selama kuliah di BK UNJ dan orang tua serta keluarga yang selalu mendoakan dan

mendukung peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Atas segala bantuan yang diberikan, peneliti mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Maret 2026

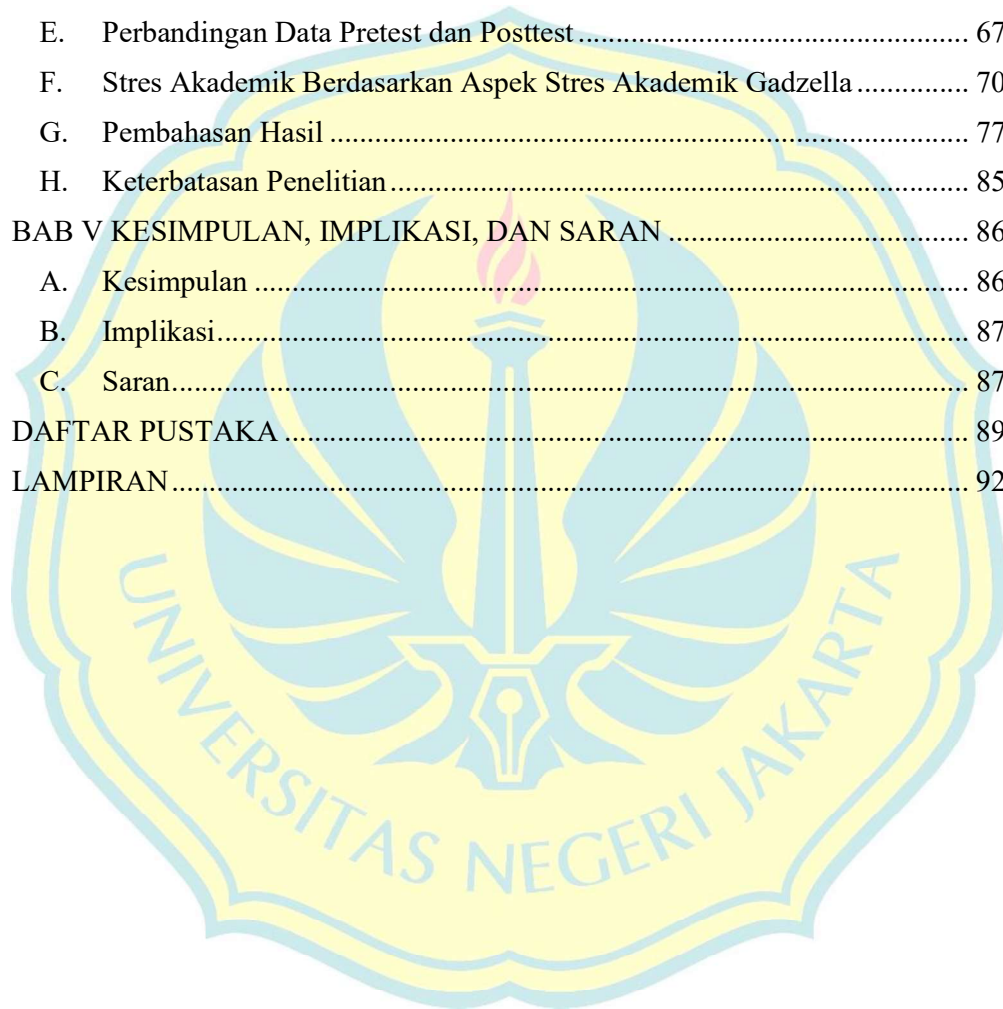
Peneliti,
Siti Fitria Jainul



DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Deskripsi Teoritik	5
1. Stres Akademik	5
2. Konseling Kelompok Realita	10
B. Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Stres Akademik	23
C. Hasil Penelitian yang Relevan	24
D. Kerangka Berpikir	25
E. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Khusus Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode dan Tahapan Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Prosedur Penelitian	30
F. Instrumen Penelitian	32
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	35

H. Tahapan Pelaksanaan Konseling.....	38
I. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	50
B. Uji Normalitas.....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan Proses Konseling.....	53
E. Perbandingan Data Pretest dan Posttest	67
F. Stres Akademik Berdasarkan Aspek Stres Akademik Gadzella	70
G. Pembahasan Hasil	77
H. Keterbatasan Penelitian.....	85
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Implikasi.....	87
C. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	92



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik (Sebelum Uji Coba).....	33
Tabel 3. 2 Daftar Skoring Respon Jawaban	34
Tabel 3. 3 Rumus Kategorisasi Stres Akademik.....	34
Tabel 3. 4 Kategorisasi Stres Akademik	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen	35
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	37
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik (Final)	37
Tabel 3. 8 Kategorisasi Stres Akademik per Aspek (Skala Likert 1-4)	38
Tabel 3. 9 Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita (Teknik WDEP)	39
Tabel 4. 1 Tingkat Stres Akademik Siswa kelas 10.....	50
Tabel 4. 2 Skor Pretest Siswa Terpilih Konseling Kelompok	51
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis.....	53
Tabel 4. 5 Tabel Rekapitulasi Hasil Pretest dan Posttest Kelompok	67
Tabel 4. 6 Tabel Rekapitulasi Rata-Rata Skor Berdasarkan Aspek Stres Akademik	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 4. 1 Gambaran Siswa Stres Akademik Kelas X	51
Gambar 4. 2 Grafik Perbedaan Skor Pretest dan Posstest Siswa	68
Gambar 4. 3 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Frustrasi	70
Gambar 4. 4 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Konflik	71
Gambar 4. 5 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Pressure	72
Gambar 4. 6 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Self-Imposed	73
Gambar 4. 7 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Behavioral	74
Gambar 4. 8 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Cognitive Appraisal	75
Gambar 4. 9 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Fisik	76
Gambar 4. 10 Skor Pretest dan Posttest pada Aspek Emosional	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perizinan Penelitian.....	92
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	93
Lampiran 3 Instrumen Stres Akademik (Uji Pilot).....	94
Lampiran 4 Instrumen Stres Akademik (Final)	98
Lampiran 5 Data Uji Coba Instrumen 119 Siswa Kelas X	102
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	104
Lampiran 7 Data Pretest 118 Siswa Kelas X SMK BKM 1 Bekasi	105
Lampiran 8 Tabel Data Pretest 118 Siswa Kelas X	107
Lampiran 9 Data Pretest dan Posstest Siswa Konseling Kelompok	111
Lampiran 10 Ancangan Konseling Kelompok.....	112
Lampiran 11 Daftar Pertanyaan Asesmen Realita	121
Lampiran 12 Tahapan Penelitian Konseling Kelompok Realita.....	123
Lampiran 13 Lembar Kerja Konseling Realita	133
Lampiran 14 Hasil Pengisian Lembar Kerja Konseling Kelompok Realita	134
Lampiran 15 Dokumentasi.....	140
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	144