

## MODEL KONSELING KELOMPOK BERBASIS NILAI AKIDAH ISLAM TERHADAP *COPING STRESS* SISWA SMA SWASTA KOTA SEMARANG

Anisatul Latifah<sup>1</sup>, Anwar Sutoyo<sup>2</sup>, Edy Purwanto<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Semarang, Indonesia  
E-mail: anisatullatifah99@gmail.com

---

Article Info	Abstrak
Received: 22 Desember 2023 Revised: 28 Maret 2023 Publishd: 31 Maret 2023	Penelitian ini berdasarkan fenomena yang ada di SMP IT An Nahl yang menunjukkan masih rendahnya empati siswa. Melalui bimbingan kelompok diharapkan empati siswa dapat ditingkatkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok untuk meningkatkan empati siswa kelas VII di SMP IT An Nahl. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa kelas VII di SMP IT An Nahl. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 8 siswa di kelas VII C. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama siswa kebanyakan tidak menanggapi teman yang sedang menyampaikan pendapat. Hanya ada satu siswa yang mampu menunjukkan empatinya seperti menghargai teman yang sedang berbicara dengan cara merespon dan memberi tanggapan, siswa ini digolongkan dengan indikator empati. Pertemuan kedua ada enam siswa sudah mencakup indikator empati memikirkan, memahami, merasakan dan mengkomunikasikan seperti siswa aktif bertanya, berani mengemukakan pendapatnya dan mampu merespon tanggapan temannya. Pertemuan ketiga kali ini semua siswa sudah aktif berargumen dan bertanya tanpa ditunjuk oleh pemimpin kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa indikator empati telah diwujudkan oleh setiap siswa.
Kata kunci: <i>Coping stress;</i> <i>konseling kelompok;</i> <i>nilai akidah islam</i>	
Keywords: <i>Coping stress; group</i> <i>counseling; islamic</i> <i>aqidah value</i>	

---

**Abstract**  
*Implementation of group counseling to increase the empathy of class VII students at SMP IT An Nahl. The type of research used is descriptive qualitative. The population in the study were all students of class VII at SMP IT An Nahl. The sampling method used simple random sampling technique as many as 8 students in class VII C. The results showed that the implementation of group counseling at the first meeting of students mostly did not respond to friends who were expressing opinions. There is only one student who is able to show empathy, such as respecting a friend who is talking by responding and giving feedback. This student is classified as an indicator of empathy. In the second meeting, there were six students who included indicators of empathy to think, understand, feel and communicate, such as students who actively asked questions, dared to express their opinions and were able to respond to their friends' responses. In the third meeting, all students actively argued and asked questions without being appointed by the group leader. This shows that empathy indicators have been realized by every student.*

---

Publikasi: Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember E [2623-033X](#)

## PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi perbincangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami dalam berbagai situasi yang berbeda. Stres merupakan suatu reaksi non-spesifik dari fisik seseorang terhadap adanya berbagai tuntutan baik dari dalam maupun dari luar tubuh manusia. Sampai saat ini, stres masih menjadi suatu permasalahan yang aktual dan masih menarik minat banyak peneliti untuk mempelajarinya.

Hawari (2013:20) menjelaskan bahwa stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (*stressor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Keberhasilan menangani stres sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Stres akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik maupun psikis. Batas kritis tekanan yang menimbulkan stres sangat bervariasi pada tiap individu.

Salah satu pemicu stres justru sering datang dari lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis peserta didik, hal ini tentu sangat memprihatinkan. Bagi sebagian peserta didik, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat. Peserta didik sekolah menengah atas akan stres karena kesulitan-kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Siswa yang menuntut ilmu di sekolah, bisa melaksanakan dengan baik dan lancar. Siswa mampu meraih prestasi dan kehidupan sehari-harinya bisa efektif tanpa ada gangguan. Siswa mampu memahami materi pelajaran dengan baik. Siswa melakukan proses belajar di sekolah dengan menyenangkan dan tanpa beban serta memiliki kesabaran, keikhlasan, tawakal kepada Allah SWT apabila terkena stres atau musibah. Namun, kondisi yang ada di lapangan menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang belum mampu mengatasi stres akademik dengan baik.

*Stressor* akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Ketika berbagai tuntutan tersebut tidak mampu diatasi dengan baik oleh siswa, maka hal yang paling mungkin terjadi adalah suatu kondisi stres yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan respon siswa yang berupa perilaku, pikiran, fisik, dan emosi yang muncul akibat pola pikir yang negatif terhadap tuntutan dari sekolah dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman bagi dirinya. Stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada

pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hal ini berarti bahwa kondisi siswa SMA Negeri Kota Padang merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol/mengelolanya (Taufik&Ifdil, 2017).

Dikalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa mengatasi stres. Akibatnya akan berbuntut pada hal-hal tragis seperti melarikan diri dan bunuh diri misalnya, seorang siswa *shock* dan bunuh diri karena tidak lulus Ujian Nasional (Kompasiana, 2022), Karena malu dengan nilai raport rendah, seorang siswi di Bekasi gantung diri (Ehan, 2015), Peristiwa di Medan seorang gadis bunuh diri dengan loncat dari lantai 4 sebuah Plaza karena tidak naik kelas (Kompasiana 2022). Pada bulan November 2016, di Kabupaten Banyumas terdapat 12 kasus bunuh diri dengan berbagai motif. Berdasarkan kasus tersebut, lima kasus terbaru dilakukan oleh pelaku yang masih berusia remaja (Suara Merdeka, 2022). Angka kasus bunuh diri pada kalangan anak hingga remaja di Indonesia termasuk tinggi di Asia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada 2005 tercatat 50 ribu penduduk Indonesia bunuh diri setiap tahun. Dari kejadian kasus bunuh diri tersebut, ternyata kasus yang paling tinggi terjadi pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, yakni 15-24 tahun (Kompasiana, 2022).

Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada siswa berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku *maladaptive* bagi siswa dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dampak stres dari segi fisik, siswa dapat mudah terserang berbagai penyakit.

Hawari (2013:27) menyatakan bahwa gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya. Perwujudan dari stres akademik antara lain adalah peserta didik malas mengerjakan tugas, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan dan mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas. Gejala stres akademik lain yang muncul seperti prestasi menurun, cemas/gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak, sulit berkonsentrasi, menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas/soal, suka berbohong, mencontek, takut menghadapi guru tertentu, takut terhadap mata pelajaran tertentu dan lain-lain.

Kondisi *coping stress* siswa SMA Swasta Kota Semarang (SMA Islam Hidayatullah Semarang, SMA Teuku Umar Semarang dan SMA Al-Uswah Semarang) berdasarkan studi pendahuluan diperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 20,12%, kategori tinggi sebanyak 31,73%, kategori sedang sebanyak 38,15%, dan kategori rendah sebanyak 10,01%. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi *coping stress* siswa SMA Swasta di Kota Semarang perlu ditingkatkan. Berdasarkan data tersebut, terdapat asumsi bahwa intervensi yang lebih awal perlu dilakukan untuk optimalisasi potensi konseli. Tujuannya adalah ketika individu mampu untuk

melakukan *coping stress* yang adaptif. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Islam Hidayatullah, ada beberapa siswa yang belum mampu untuk mengatasi stres. Terkait dengan layanan konseling kelompok, pelayanan Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan metode pemberian nasehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Al Uswah Semarang, guru Bimbingan dan Konseling mengutarakan bahwa masih cukup banyak (sekitar 5-10 siswa pada tiap kelas) yang kurang seoptimal teman-teman lainnya dalam melakukan upaya untuk memperbaiki kesalahan, dan melepaskan diri dari masalah dengan cara mengurangi ketegangan emosi. Selain itu, masih cukup banyak siswa yang ditemukan merencanakan untuk mengubah keadaan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di SMA Al Uswah Semarang, intervensi yang dilakukan adalah layanan informasi dan pemberian nasehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Teuku Umar Semarang mengutarakan bahwa terdapat cukup banyak siswa yang kurang bersemangat dalam mencapai cita-cita yang baik, cenderung pesimis. Pada aspek layanan konseling kelompok, pelayanan tersebut diberikan dengan metode pemberian nasehat dan hukuman.

Sutoyo (2014:204) menjelaskan musibah adalah kejadian apa saja yang menimpa manusia yang tidak dikehendaki. Oleh karena, manusia itu tidak menghendaki, maka individu kemudian memandangnya sebagai masalah. Jika musibah itu dilihat lebih dalam, bisa dikelompokkan menjadi (a) musibah sebagai "balasan" atau "hukuman" dari kesalahan yang diperbuat manusia sebagai akibat dari tidak mengikuti petunjuk Allah, (b) musibah sebagai "peringatan" atau "teguran" agar manusia segera kembali ke jalan yang diridhai Allah, dan (c) musibah sebagai "ujian" dari Allah untuk meningkatkan ketakwaan manusia kepadanya.

Ada tiga kemungkinan beban yang harus ditanggung individu, yaitu: (a) mudah dan mampu diselesaikan, (b) tidak mampu dilakukan manusia, dan (c) mampu dilaksanakan manusia tetapi dengan susah payah dan dirasa sangat berat. Namun, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kelapangan/kesanggupannya, ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

Hawari (2013:1) menjelaskan bahwa *coping stress* adalah proses suatu bentuk usaha individu secara kognitif dan perilaku dalam mengatasi situasi yang menekan karena tuntutan lingkungan. *Coping stress* yang terjadi di SMA Islam Hidayatullah, SMA Al Uswah Semarang, dan SMA Teuku Umar Semarang cenderung disebabkan karena tuntutan dari sekolah. Terkait hal tersebut, konseling adalah *helping relationship*. Hal ini memiliki makna hubungan antara konselor dan konseli pada proses konseling, merupakan hubungan pemberian bantuan yang bersifat profesional dan memiliki keunikan tersendiri.

Konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam adalah suatu aktivitas memberikan konseling, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanannya dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan mandiri yang paradigmanya

kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi masalahnya sendiri karena timbul kesadaran dan pengarahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul kesadaran pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depan.

Jika dikaji lebih mendalam, nilai akidah Islam merupakan bagian integral dan penting dalam kehidupan banyak orang. Telah ada ledakan studi baru dan penelitian di bidang ini (yang dimaksud adalah bidang integrasi spirituality praktik konseling, (Good, 2010:1). Selain itu nilai akidah Islam berperan penting dalam komponen budaya yang menjawab tentang kesadaran moralitas (Joshnloo&Fatemeh, 2017:2).

Selain itu, mengingat bahwa konseling merupakan salah satu sains. Sains dan agama dewasa ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan. Sebagai ilmuwan, seharusnya mencoba menganalisis lebih jauh terkait posisi keduanya, yakni sains dan agama. Pada dasarnya, agama dan sains tidak bertentangan satu dengan lainnya dalam hal menjelaskan dan menemukan hukum-hukum yang bekerja pada realitas. Sebaliknya, agama dan sains saling melengkapi. Agama menawarkan asas-asas dan arah yang benar bagi sains. Sedangkan, sains menyediakan metodologi dan eksplanasi ilmiah (sementara) bagi agama (Bastaman, 2017: 21). Dalam hal ini, agama dapat diibaratkan sebagai mata, sedangkan sains adalah mikroskop atau teleskop yang menjelaskan pengamatan mata biasa. Selain itu, nilai akidah Islam (yang mengacu kepada agama Islam) dapat membantu sains menjelaskan dan memecahkan masalah yang sulit dan "tak masuk akal" di mana analisis akal saja akan dikhawatirkan menyesatkan manusia.

Nilai-nilai akidah Islam yang bisa diimplementasikan dalam konseling kelompok adalah (a) hanya beribadah kepada Allah dan tidak kepada yang lain, (b) beribadah dengan niat yang tulus hanya semata-mata karena Allah, (c) menyerahkan hasil usahanya hanya kepada Allah, (d) yakin bahwa Allah memiliki mahluk ghaib berupa malaikat, (e) mematuhi apa yang diajarkan Allah dalam Al-Qur'an, (f) mematuhi apa yang diajarkan oleh Rasulullah, (g) ikhlas menerima ketentuan Allah atas dirinya, (h) yakin bahwa akan datang hari pembalasan, dan setiap manusia akan mendapatkan balasan dari apa yang yang dilakukannya selama hidup di dunia.

Dengan kata lain, layanan bimbingan dan konseling yang diintegrasikan dengan nilai akidah Islam mampu mendukung dalam mengembangkan serta mengentaskan masalah pribadi sasaran bimbingan dan konseling melalui konseling kelompok. Mengingat bahwa program layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integrasi dari pendidikan, termasuk sebagai pengembangan dan pengentasan masalah pribadi. Selain itu, berdasarkan hasil observasi menggunakan skala Brief COPE pada SMA Islam Hidayatullah Semarang, SMA Al Uswah Semarang, dan SMA Teuku Umar Semarang belum ditemukan media bimbingan konseling secara khusus bertujuan untuk meningkatkan *Coping stress* siswa.

Melihat permasalahan di atas, maka perlu untuk salah satu layanan yang

diberikan dalam format kelompok adalah layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam, yakni proses pemberian bantuan oleh konselor kepada individu melalui suasana kelompok dengan berlandaskan pada nilai-nilai akidah Islam, ruang lingkup islami pada dasarnya mencakup seluruh peri kehidupan manusia sebagai makhluk Allah yang dijabarkan dalam dimensi-dimensi : (a) kehidupan pribadi, sebagai makhluk Allah, makhluk individu, dan makhluk sosial; (b) kehidupan karir, mencakup dunia kerja/ jabatan; (c) Kehidupan masyarakat yang tercermin dalam kehidupan sebagai keluarga dan anggota masyarakat.(Sutoyo, 2013:19)

Mengacu pada beberapa konsep dan fenomena di atas, *coping stress* merupakan modal penting yang harus dimiliki oleh siswa, termasuk bagi siswa SMA Swasta di Kota Semarang untuk meminimalkan masalah-masalah yang terjadi di lapangan. Selain itu, dalam upaya meningkatkan *coping stress* siswa dalam bingkai layanan bimbingan dan konseling, dibutuhkan suatu pengembangan (*development*) model, khususnya layanan konseling kelompok, dengan menginternalisasikan nilai akidah Islam yang memungkinkan mampu mengakomodasikan *coping stress* siswa secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul dalam penelitian ini " Pengembangan Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai Akidah Islam terhadap *Coping Stress* Siswa SMA Swasta di Kota Semarang".

## **METODE**

### **Populasi**

Sumber data pada penelitian ini adalah SMA Swasta di Kota Semarang. Data yang peneliti peroleh dari guru BK atau konselor sekolah, guru bidang studi dan siswa. Data-data tersebut berupa fenomena dari *coping stress* yang terjadi pada siswa, intensitas pelaksanaan layanan konsultasi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*.

Menurut Creswell (2015), *cluster sampling* dilakukan ketika peneliti tidak dapat dengan mudah mengidentifikasi populasi dikarenakan populasinya begitu luas, seperti sulitnya memperoleh daftar yang lengkap dari anggota populasi. *Cluster sampling* biasanya mencakup populasi seperti kota/kabupaten maupun provinsi. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan. Berikut adalah beberapa tahap yang digunakan oleh peneliti dalam menentukan sampel:

1. Tahap Pertama, peneliti memilih populasi dan membagi populasi berdasarkan distrik (kecamatan) untuk penarikan sampel tahap pertama yang kemudian diambil sampelnya daerahnya.
2. Tahap kedua, sampel daerah yang telah dihasilkan sebelumnya dibagi lagi menjadi cakupan yang lebih kecil hingga pada unit-unit yang diinginkan, kemudian karakteristik sampel yang diinginkan oleh peneliti adalah SMA Swasta dengan siswa yang memiliki *coping stress* yang rendah dan membutuhkan model konseling kelompok terhadap *coping stress* siswa. Selanjutnya peneliti akan mengidentifikasi SMA Swasta dengan siswa yang memiliki tingkat *coping stress* dan membutuhkan model konseling kelompok terhadap *coping stress* siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel penelitian dari siswa SMA Islam Hidayatullah Semarang. Penentuan sampel siswa didasarkan dari hasil perolehan instrumen (skala) yang merupakan *pre test* atau evaluasi awal yang diberikan kepada siswa SMA Islam Hidayatullah Semarang untuk mengetahui perolehan hasil tingkat *coping stress* siswa di SMA Islam Hidayatullah Semarang dan untuk mengetahui siswa dengan perolehan hasil dari instrumen skala psikologi yang di bawah rata-rata atau rendah. Kelas dengan siswa yang paling banyak memiliki tingkat *coping stress* rendah dan sedang yang diambil.

Dalam uji keefektifan penelitian ini melibatkan seorang guru BK/Konselor sekolah dan siswa kelas X di SMA Islam Hidayatullah Semarang sebanyak 1 kelas. Pengambilan sampelnya dilakukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan subyek yang memiliki tujuan. Adapun kriteria subyek (siswa) dalam uji keefektifan ini ialah sebagai berikut:

- a. Subyek berada dalam satu sekolah
- b. Subyek yang memiliki *coping stress* rendah dan sedang
- c. Subyek berada dalam satu angkatan yang sama

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik dan instrumen pengumpulan data dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi, dan/atau daya tarik dari produk yang dihasilkan, maka jenis data dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif:

**Tabel Jenis dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen	Jenis Data	Subjek	Tujuan	Analisis
Pedoman wawancara	Kualitatif	Guru BK dan Siswa	1) Mengetahui gambaran umum kondisi <i>coping stress</i> siswa 2) Mengetahui kondisi objektif pelaksanaan konseling kelompok	Deskriptif Kualitatif
Pedoman observasi	Kualitatif	Guru BK dan siswa	1. Mengetahui tingkat <i>coping stress</i> siswa (sebelum dan sesudah diaplikasikan model konseling kelompok) 2. Mengetahui kondisi objektif pelaksanaan	Deskriptif Kualitatif

				konseling kelompok 3. Mengetahui pelaksanaan model konseling kelompok	
Dokumentasi	Kualitatif	Guru BK dan Siswa	1) Mengetahui jumlah peserta didik 2) Mendokumentasikan peristiwa yang penting		Deskriptif Kualitatif
Kuesioner	Kuantitatif dan Kualitatif	Ahli media, Ahli substansi dan Calon Pengguna Produk	Menguji kelayakan produk pada tahap awal		Prosentase kualitatif dan deskriptif kualitatif
Instrumen <i>Coping Stress</i>	Kuantitatif	Siswa SMA	1) Untuk memilih kelas yang akan diberikan intervensi 2) Mengetahui tingkat <i>coping stress</i> siswa		

**Tabel 2 Kisi-Kisi Studi Dokumentasi Layanan Konseling Kelompok**

Variabel	Indikator	Deskriptor
Dokumen Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>Program Layanan Kelompok</li> <li>Rencana Layanan (RPL) kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelaksanaan Konseling</li> <li>Pelaksanaan Konseling (RPL) Kelompok</li> </ul>
Dokumen Laporan Pelaksanaan Layanan Konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laporan Layanan Kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelaksanaan Konseling</li> <li>Guru BK/Konselor menunjukkan laporan pelaksanaan layanan konseling kelompok</li> </ul>



Kelompok

**Kuesioner**

Penggunaan kuesioner dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan pernyataan-pernyataan tertulis dari responden baik sumber data maupun subyek penelitian (partisipan). Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk:

- a. Untuk mengetahui kelayakan model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa.
- b. Untuk menganalisa kelayakan model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa. Kuesioner ini disebar kepada para ahli Bimbingan dan Konseling serta praktisi guna mendapatkan komentar terkait model yang ada.

**Data Kuantitatif**

Skala *coping stress (Brief COPE)* adalah alat pengumpulan data yang dikembangkan oleh Carver.,(1979). Brief COPE telah mendapatkan uji validitas dan reliabilitas. Secara operasional skala *Brief COPE* ini digunakan untuk: (a) mengetahui tingkat *coping stress* siswa secara umum, dan sebagai dasar menyusun model hipotetik, (b) menentukan subyek penelitian dalam pelaksanaan model yang dikembangkan, dan (c) mengetahui tingkat *coping stress* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan setelah layanan konseling kelompok (efektifitas model yang dikembangkan). Berikut ini adalah kisi-kisi skala *Brief COPE* siswa.

**Tabel 3 Kisi-Kisi Skala *Brief COPE***

No	Aspek-aspek <i>Coping Stress</i>	Deskriptor	Item		Σ
			+	-	
1	Membuat Jarak	Melepaskan diri dari masalah dengan cara mengurangi ketegangan emosi	1,9,21,25	2,10,20	7
2	Kontrol diri	Melakukan upaya untuk mengatur tindakan	3,11,22	4,12,19,26	7
3	Menerima tanggung jawab	Melakukan upaya untuk memperbaiki kesalahan	5,13,18,27	6,14,23	7
4	Penilaian kembali secara positif	Menciptakan makna yang positif dalam pengembangan pribadi	7,15,24	8,16,17,28	7
Total			14	14	28

Pada skala ini diberikan 4 (empat) alternatif jawaban yaitu saya belum pernah melakukan ini sama sekali, saya jarang melakukan ini, saya melakukan ini cukup sering, dan saya telah banyak melakukan ini. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pertanyaan positif maka jawaban saya belum

pernah melakukan ini sama sekali skornya 1, jawaban saya jarang melakukan ini skornya 2, jawaban saya jarang melakukan ini skornya 3, dan saya telah banyak melakukan ini. skornya 4, sebaliknya apabila pertanyaan negatif maka jawaban saya belum pernah melakukan ini sama sekali skornya 4, jawaban saya jarang melakukan ini skornya 3, jawaban saya jarang melakukan ini skornya 2, dan saya telah banyak melakukan ini. skornya 1. Dalam penelitian ini penentuan skor menggunakan skala Likert.

**Tabel 4 Skoring Skala *Brief COPE* Siswa**

<b><i>Favorable</i></b>	<b>Skor</b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Skor</b>
saya belum pernah melakukan ini sama sekali	1	saya belum pernah melakukan ini sama sekali	4
saya jarang melakukan ini	2	saya jarang melakukan ini	3
saya jarang melakukan ini	3	saya jarang melakukan ini	2
saya telah banyak melakukan ini	4	saya telah banyak melakukan ini	1

## Uji Validitas dan Reliabilitas

### Validitas

Validitas tes menyangkut apa yang diukur tes dan seberapa baik tes tersebut bisa mengukur. Sehingga sebuah instrumen disebut valid apabila ia mampu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini, skala *coping stress* perlu diuji validitasnya dan uji validitas yang akan digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi adalah melibatkan pengujian sistematis atas isi tes untuk menentukan apakah tes itu mencakup sampel representatif dari domain perilaku yang harus diukur.

Karenanya validitas isi memerlukan pengujian yang kritis dan hati-hati guna menentukan apakah isi dan tujuan yang diukur dengan suatu alat ukur mempresentasikan domain isi yang ditetapkan. Dalam membuat keputusan tentang apakah suatu instrumen valid atau tidak, biasanya dilakukan oleh pakar (*expert judgment*). Pakar tersebut menilai isi instrumen guna menentukan apakah ada kesesuaian antara tes yang disusun dengan domain isi atau tujuan yang diukur.

Sementara validasi model hipotetik konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa dilakukan kepada 3 orang pakar Bimbingan dan Konseling, 1 orang pakar agama Islam dan 4 orang praktisi (guru Bimbingan dan Konseling/Konselor Sekolah).

### Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada konsistensi skor yang dicapai oleh orang yang sama ketika mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan yang berbeda, atau dengan seperangkat butir-butir ekuivalen yang berbeda atau dalam kondisi pengujian yang berbeda. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan pada skala

*coping stress*. Adapun teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus *wilcoxon*.

Ciri instrumen yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil. Purwanto (2013:81) juga menjelaskan bahwasanya reliabilitas itu sebagai tingkat sejauh mana skor tes konsisten, dapat dipercaya dan dapat diulang.

Berdasarkan penjelasan di atas, reliabilitas merujuk pada konsistensi skor yang dicapai oleh peneliti yang sama ketika subjek diuji-ulang dengan tes yang sama pada kesempatan yang berbeda, atau dalam kondisi pengujian yang berbeda. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Dalam uji reliabilitas peneliti akan tetap menggunakan hitungan manual dengan taraf kesalahan 5% dan hitungan dengan bantuan software SPSS versi 20.

Sedangkan untuk menguji reliabilitas data kualitatif, dilakukan metode triangulasi. Triangulasi adalah proses menguatkan bukti dari individu yang berbeda, tipe data yang berbeda, atau metode pengumpulan data yang berbeda dalam deskripsi penelitian kualitatif (Creswell, 2015: 512).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data di mana diperoleh dalam model konseling kelompok adalah dengan menggunakan analisis isi dan analisis deskriptif. *Mixed Method* ini menggunakan dua jenis data, yakni data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data dalam penelitian ini diarahkan dalam tiga tahapan, antara lain :

#### **Tahap Pertama**

Analisis data penelitian pada tahap pertama dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Prosedur kuantitatif dilakukan dengan menghitung persentase tingkat *coping stress*. Prosedur kualitatif dilakukan untuk memaknai deskripsi kondisi objektif pelaksanaan konseling kelompok di sekolah. Hasil analisis ini dijadikan dasar untuk menyusun model hipotetik awal.

#### **Tahap Kedua**

Analisis data pada tahap kedua menggunakan prosedur kuantitatif dan kualitatif. Bentuk analisisnya adalah uji kelayakan model dengan mempertimbangkan masukan dari ahli substansi dan calon pengguna produk/praktisi. Hasil dari analisis ini digunakan untuk melakukan perbaikan dari model hipotetik awal (model teruji 1)

#### **Tahap Ketiga**

Data pada tahap keempat dianalisis menggunakan teknik analisis SWOT. Analisis SWOT merupakan melibatkan tiga perencanaan strategis, yakni (1) pengumpulan data, (2) analisis, dan (3) pengambilan keputusan.

#### **Tahap Keempat**

Data pada tahap keempat dianalisis dengan prosedur kualitatif dan kuantitatif. Bentuk analisis kualitatif yang dilakukan adalah menelaah proses implementasi model yang dikembangkan. Sedangkan analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung persentase *coping stress* setelah diberi model konseling kelompok. Hasil dari analisis

ini digunakan sebagai dasar untuk menyusun model akhir konseling kelompok berbasis nilai akidah islam.

### Analisis Data Kuantitatif

Tahap pengembangan (*development*) menggunakan analisis data secara deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dianalisis yaitu skala penilaian kelayakan model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa SMA Swasta di Kota Semarang. Peneliti akan menganalisis skala ini berdasarkan kriteria masing-masing, yaitu hasil analisis validasi ahli dan validasi praktisi. Menguji signifikansi perbedaan mean *coping stress* siswa antara kelompok eksperimen dan kontrol dari setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam digunakan adalah uji wilcoxon. Untuk menganalisis data digunakan Uji Rank Bertanda Wilcoxon. Sugiyono (2015: 44).

Wilcoxon Test digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis (berjenjang). Tes Wilcoxon dicari dengan cara mencari perbedaan antara skor kelompok evaluasi awal dengan skor kelompok evaluasi akhir. Selanjutnya, beda antara skor evaluasi awal dan evaluasi akhir diberi rangking (jenjang). Penentuan rangking atau jenjang dimulai dari beda yang terkecil sampai yang terbesar. Pada pembuktian  $H_a$  dan  $H_o$  akan diterima atau ditolak maka jumlah ranking jenjang yang kecil dibandingkan dengan tabel harga-harga kritis dalam tes Wilcoxon dengan taraf kesalahan 5%. Untuk memudahkan dalam menganalisis data penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 20 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada penelitian ini akan menghasilkan model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen skala *coping stress* siswa yang akan digunakan dalam penelitian. Uji validitas dan reliabilitas diberikan kepada siswa kelas X SMA Islam Hidayatullah Semarang , SMA Teuku Umar Semarang dan SMA Al-Uswah Semarang sebanyak 336 orang. *Try out* dilaksanakan guna mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Setiap pernyataan dapat dilihat validitasnya pada *Corrected Item Total Correlation*. Sedangkan reliabilitasnya dapat dilihat pada hasil yang terdapat pada *Alpha Cronbach*.

**Tabel No 5 (Kondisi Awal *Coping Stress* Siswa SMA Swasta di Kota Semarang)**

No.	Sekolah	Kriteria			
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah
1	SMA Islam Hidayatullah	25%	33,08%	36,76%	5,14%
2	SMA Teuku Umar	15,38%	35,38%	37,69%	11,53%
3	SMA Al-Uswah	20%	26,67%	40%	13,33%
	Rata-Rata	20,12%	31,73%	38,15%	10,01%

**Tabel No 6 (Uji kelayakan Pakar)**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Bidang Keahlian</b>	<b>Poin Penilaian</b>	<b>Skor</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Kesimpulan</b>
1	Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons	Bimbingan dan Konseling	Kerangka kerja model, model dan pedoman pelaksanaan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam	85	Sangat Baik	Dapat dipergunakan tanpa perbaikan
2	Prof. Muhammad Japar, M.Pd., Kons	Bimbingan dan Konseling	Kerangka kerja model, model dan pedoman pelaksanaan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam	86	Sangat Baik	Dapat digunakan tanpa perbaikan
3	Dr. Dini Rakhmawati, M.Pd	Bimbingan dan Konseling	Kerangka kerja model, model dan pedoman pelaksanaan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam	72	Baik	Dapat digunakan dengan sedikit perbaikan
4	Dr. Zaim Elmubark, M.Ag	Agama Islam	Kerangka kerja model, model, pedoman pelaksanaan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam	87	Sangat Baik	Dapat digunakan tanpa perbaikan

**Tabel No 7 (Uji kelayakan Praktisi)**

No.	Nama Guru	Asal Sekolah	Skor	Saran	Simpulan
1	Dewi Fatimah, M.Pd	SMA Islam Sultan Agung Semarang	24	Sudah sangat bagus dari tesis yang dimunculkan, karena judul yang dimunculkan masih sangat awam di beberapa telinga guru BK dan bisa menambah wawasan, apalagi penelitiannya menggunakan R&D	Sangat baik, sehingga dapat digunakan tanpa perbaikan
2	Ita Ernawati, S.Pd	SMA Teuku Umar Semarang	24	Alangkah baiknya lagi untuk ditambahkan media pembelajaran berupa video motivasi yang terkait tentang <i>coping stress</i> sehingga siswa memiliki gambaran dampak dari <i>coping stress</i> siswa yang rendah dan cara untuk meningkatkan, supaya memiliki motivasi untuk memiliki <i>coping stress</i> yang tinggi	Baik, sehingga dapat digunakan dengan sedikit perbaikan
3	Astuti, S.Pd	SMA Ibu Kartini Semarang	24	Apabila bisa dilaksanakan dengan rutin maka bisa meningkatkan keberanian siswa dalam menghadapi tantangan	Sangat baik, sehingga dapat digunakan tanpa perbaikan
4	Ambar.W, S.Pd.	SMA Institut Indonesia Semarang	22	Menurut hasil pengamatan saya, model ini sudah cukup baik dan mewakili untuk meningkatkan <i>coping stress</i> siswa	Sangat baik, sehingga dapat digunakan.

**Tabel No 8 (Peningkatan Skor *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok Eksperimen)**

Kelompok Eksperimen				
No. Subyek	Skor Pre	Kategori	Skor Post Test	Kategori

<b>Testi</b>				
ANC	50	S	87	T
ZIS	49	S	89	T
BSG	47	R	50	S
CSA	46	R	49	S
DNY	46	R	49	S
SDR	30	R	68	S
SLI	47	R	68	S
<b>Rata-Rata</b>	<b>45</b>	<b>R</b>	<b>65.71</b>	<b>S</b>

R: Rendah S: Sedang T: Tinggi

**Tabel No 9 (Peningkatan Skor *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok Kontrol)**

<b>Kelompok Kontrol</b>				
<b>No. Subyek</b>	<b>Skor Pre Tes</b>	<b>Kategori</b>	<b>Skor Post Test</b>	<b>Kategori</b>
ALI	49	S	50	S
KUL	49	S	50	S
GFT	46	R	47	R
DRS	30	R	31	R
SBN	47	R	47	R
YTR	46	R	47	R
EWS	47	R	47	R
<b>Rata-Rata</b>	<b>44.85</b>	<b>R</b>	<b>47.6</b>	<b>R</b>

**Tabel No 10 (Hasil Uji keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Nilai Akidah Islam terhadap *Coping Stress* Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol SMA Islam Hidayatullah)**

<b>N</b>	<b>Pretest</b>		<b>Posttest</b>		<b>Selisih M</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>			
E (N=7)	45	6,78	65,71	17,37	20,71	-2,384	0,017
K (N=7)	44,85	6,67	45,57	6,57	0,72	0,0	1

Berdasarkan hasil uji hipotesis bahwa pada kelompok eksperimen ( $Z = -2.384$ ,  $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sedangkan, pada kelompok kontrol menunjukkan ( $Z = 1,0$ ,  $p > 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam

untuk meningkatkan *coping stress* siswa dibanding layanan konseling kelompok konvensional.

### **Pembahasan**

Beban dan tuntutan akademik di sekolah merupakan kewajiban setiap siswa dalam menyelesaikannya. Beban dan tuntutan akademik tersebut merupakan syarat bagi setiap individu untuk dapat naik ke jenjang berikutnya. Sejak sekolah dasar hingga ke perguruan tinggi, beban dan tuntutan akademik selalu ada sesuai dengan tahap perkembangan dan pendidikan siswa. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa ada siswa yang sanggup menyelesaikan dan menuntaskan beban dan tuntutan akademik tersebut ada pula yang tidak sanggup menyelesaikan beban dan tuntutan akademik tersebut. Siswa yang tidak sanggup dalam menyelesaikan beban dan tuntutan akademik tersebut dapat mengalami stres akademik akibat rendahnya *coping stress* seperti rendahnya prestasi akademik, siswa cenderung belajar biasa-biasa saja dan rendahnya motivasi belajar. Dari sebaran skala yang diberikan kepada seluruh siswa di 3 sekolah diperoleh data bahwa kondisi *coping stress* siswa mayoritas tergolong pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *coping stress* siswa SMA Swasta di Kota Semarang perlu ditingkatkan.

Fenomena seperti ini merupakan bentuk dari minimnya dukungan guru terhadap *coping stress* pada siswa. Sehingga dukungan dan bantuan ini membutuhkan peran seluruh pihak dalam penyelesaiannya. Kepala sekolah, guru bidang studi atau wali kelas serta guru BK/Konselor sekolah harus bekerja sama dalam membantu siswa yang mengalami gejala stres akademik. Salah satu bentuk kerjasama yang dilaksanakan oleh guru bidang studi atau wali kelas, kepala sekolah dan guru BK/Konselor sekolah adalah layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa.

Ripli (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok islami dengan teknik diskusi kelompok mampu dan efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Maka kesimpulannya, mendidik para siswa-siswi untuk berperilaku hidup disiplin untuk menjalani kehidupan sehari-harinya dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok Islami melalui teknik diskusi kelompok atau *halaqah ad-dars* di mana tehnik tersebut merupakan salah satu cara yang biasa dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW ketika menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh para sahabatnya.

Penelitian yang dilakukan Nurcahyani&Fauzan (2016) menunjukkan bahwa bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres belajar siswa. Relaksasi memberikan keadaan rileks sehingga siswa lebih bersemangat. Kefeektifan relaksasi juga tidak lepas dari tahapan-tahapan konseling kelompok behavioral yang diberikan karena siswa dapat mempelajari perilaku yang lebih tepat untuk mencegah adanya stres belajar serta saling bertukar pikiran untuk memecahkan masalah.

Meski hasil penelitian di atas menegaskan tentang keefektifan layanan konseling kelompok serta manfaat besar yang ada pada layanan tersebut, namun pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap *coping stress* siswa di sekolah belum memiliki standar baku dan efektif. Para guru BK/Konselor sekolah menyatakan kebingungan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok, tidak mengetahui seluk beluk layanan konseling kelompok, melaksanakan layanan konseling kelompok tidak sesuai dengan



standar dalam pelaksanaannya. Akibatnya, pelaksanaan layanan konseling kelompok tidak memberikan manfaat yang dapat dirasakan oleh guru bidang studi atau wali kelas dan siswa.

Selain itu, pelaksanaan layanan konseling kelompok berjalan sesuai dengan arah pembicaraan tanpa ada yang dipersiapkan oleh guru BK/Konselor sekolah. Pelaksanaannya ada juga yang bersifat insiden, ada yang terprogram dan ada juga yang tidak dilaksanakan, tidak adanya waktu khusus pelaksanaan layanan konseling kelompok dan tidak memiliki pendekatan tertentu. Maka, peneliti merasa penting untuk mengembangkan layanan konseling kelompok yang berbasis pendekatan tertentu sehingga memberikan deksripsi yang jelas dan utuh tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap *coping stress* siswa di sekolah.

Selanjutnya, dari kondisi faktual di lapangan dan kesenjangan teori yang ada, maka peneliti memandang perlu adanya pengembangan model konseling kelompok terhadap *coping stress* siswa. Adapun model konseling kelompok yang peneliti kembangkan adalah model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa. Stres akademik pada siswa dapat diatasi dengan cara mengenalkan dan mengimplementasikan nilai-nilai akidah Islam dalam kehidupan mereka. Dengan menginternalisasikan nilai akidah Islam, siswa akan lebih memaknai bahwa segala sesuatu yang terjadi selama proses kegiatan akademik adalah takdir terbaik dari Allah. Pemaknaan tersebut akan memunculkan husnuzan kepada Allah atas segala ketetapan-Nya. Secara aplikatif konseling kelompok pun dapat diterapkan karena di dalamnya terdapat dinamika kelompok sehingga anggota kelompok dapat saling memberikan dukungan agar dapat terbebas dari stres akademik.

Atas dasar pertimbangan tersebut, maka dalam penelitian ini dikembangkan layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa. Model pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa dirancang sedemikian rupa sehingga menghasilkan modul dan panduan yang dapat dilaksanakan oleh guru BK/Konselor sekolah secara praktis. Selain penyediaan modul dan panduan, dilakukan pula pengujian keefektifan layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam untuk meningkatkan *coping stress*.

Namun sebelum model layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam dilaksanakan untuk meningkatkan *coping stress* siswa, terlebih dahulu model ini divalidasi oleh 3 orang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling, 3 orang ahli dalam bidang agama Islam. Tidak hanya dari para ahli, penilaian (validasi) dari para praktisi layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga dilakukan dari 4 sekolah. Hal ini dilaksanakan agar model ini mendapatkan perbaikan dari yang sudah dirancang sebelumnya. Setelah mendapat masukan dan komentar serta penilaian dari para ahli dan praktisi, maka model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa diperbaiki sesuai dengan saran dan masukan dari para ahli dan praktisi. Setelah dilakukan perbaikan model, selanjutnya model dilaksanakan dan diuji keefektifannya.

Hasil akhir model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa terdiri dari 4 tahap dengan 8 sesi. Model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa merupakan kombinasi dari konsep

layanan konseling kelompok dengan pendekatan religius yang berupa nilai akidah Islam.

Individu yang telah mengimani takdir dengan sepenuh hati ridha menerima ketentuan Allah yang berlaku atas dirinya sambil terus menerus berikhtiar. Bahwa ada hikmah di balik keyakinan terhadap takdir Allah yaitu (a) individu akan sadar bahwa ada batas-batas maksimal yang tidak mungkin dicapainya, dan hal itu sepenuhnya adalah hak Allah. Kewajiban manusia adalah berikhtiar sesuai kemampuannya, (b) individu tidak mudah stres jika gagal dan tidak pula menyombongkan diri ketika sukses, sebab sukses maupun gagal pada dasarnya sama-sama ketentuan Allah, dan (c) menyembuhkan kesadaran pada individu bahwa ia harus selalu mohon petunjuk dan pertolongan Allah agar terhindar dari takdir yang negatif, dan ditunjukkan jalan memperoleh takdir positif.

Hasil uji keefektifan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa yang dilaksanakan oleh guru BK/Konselor sekolah diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terbukti lebih efektif untuk meningkatkan *coping stress* siswa dibandingkan layanan konseling kelompok konvensional, meski pengujian keefektifannya dilakukan hanya di satu sekolah.

Pelaksanaan uji keefektifan layanan konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa dilaksanakan di SMA Islam Hidayatullah Semarang. Uji keefektifan ini dilaksanakan dalam 8 (delapan) kali sesi. Masing-masing pertemuan dilaksanakan dalam 2 x 45 menit di ruang BK atau ruang kelas SMA Islam Hidayatullah Semarang.

Setelah model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa diketahui keefektifannya, selanjutnya disusun evaluasi hasil uji keefektifan tersebut. Hasil evaluasi tersebut digunakan dengan maksud memperbaiki dan menyempurnakan model layanan sehingga dari penyempurnaan tersebut diperoleh model akhir dari konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam terhadap *coping stress* siswa.

## **SIMPULAN**

Kondisi *coping stress* siswa SMA Swasta Kota Semarang berdasarkan studi pendahuluan diperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 20,12%, kategori tinggi sebanyak 31,73%, kategori sedang sebanyak 38,15%, dan kategori rendah sebanyak 10,01%. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi *coping stress* siswa SMA Swasta di Kota Semarang perlu ditingkatkan.

Layanan konseling kelompok di SMA Swasta Kota Semarang sudah diprogramkan dan terlaksana oleh guru Bimbingan dan Konseling. Namun pelaksanaannya belum optimal. Hal ini dibuktikan dengan ketiadaan nilai akidah Islam dalam setiap tahapannya, pelaksanaan *need assesment* dan heterogenitas dari anggota kelompok. Selain itu, tujuan pelaksanaan konseling kelompok juga masih bersifat umum yaitu tidak adanya tujuan meningkatkan *coping stress*.

Model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam untuk meningkatkan *coping stress* siswa, terdiri dari 10 komponen, yakni (1) rasional, (2) pengertian, (3) visi dan misi, (4) tujuan konseling kelompok, (5) isi konseling kelompok, (6) kualifikasi konselor, (7) peran dan fungsi konselor, (8) dukungan sistem, (9)

tahapan konseling kelompok, (10) evaluasi dan tindak lanjut. (model selengkapnya terlampir). Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa model yang dirancang layak untuk diimplementasikan. Kelayakan tersebut diperoleh dari 3 orang ahli/pakar Bimbingan dan Konseling, 1 orang ahli/pakar agama Islam, serta 4 orang praktisi/guru Bimbingan dan Konseling. Model konseling kelompok berbasis nilai akidah Islam efektif untuk meningkatkan *coping stress* siswa.

Keterbatasan penelitian yaitu pengembangan model ini hanya terbatas pada konseling kelompok untuk meningkatkan *coping stress* siswa. Sehingga, model ini kurang tepat untuk digunakan bagi pengentasan masalah konstruk psikologis yang lain. Pengembangan model ini hanya terbatas pada berbasis nilai akidah Islam dengan integrasi nilai-nilai islam (perspektif keyakinan islam). Sehingga, model ini kurang tepat diimplementasikan bagi siswa nonmuslim.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Bapak Dr.Anwar Sutoyo dan Bapak Dr,Edy Purwanto.,M.Si yang telah membimbing dalam melakukan penelitian sehingga bisa berjalan dengan lancar dan kepada rekan penelitian yang telah bekerja sama dalam membantu tercapainya tujuan penelitian serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dalam penelitian yang dilaksanakan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bastaman. (2017). Integrasi Psikologi dengan Islam menuju Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Creswell, J. W. (2015). Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif i(5th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ehan. (2015). Bullying Dalam Pendidikan. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Joshanloo&Fatemeh. (2017). Relationship Between Spiritual Intellegence and Self-Esteem with Students Educational Improvement. *Journal of Experimental Biology*, 2(6), 2408-2414.
- Gilang. (2022). Stres Tidak Naik Kelas, Loncat dari Lantai 4 Plaza. Kompasiana.com. Retrieved Juli 30, 2022.
- Hawari, Dadang. (2013). Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ripli, Muhammad. (2017). Membangun Kedisiplinan Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Islami. *Jurnal ial-Tazkiah*. Vol.4 No.2, 2014: 99-112.
- Satmoko. (2022). Peningkatan Angka Bunuh Diri Memprihatinkan. suaramerdeka.com. Retrieved Agustus 5, 2022.
- Sugiyono.(2015). Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi. Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo, Anwar. ((2014). Bimbingan dan Konseling Islami : Teori dan Praktik. Semarang : Pustaka Pelajar.
- Sutoyo, Anwar. (2012). Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an. Semarang : PPS UNNES.
- Taufik & iIfdil. (2017). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.