PENGEMBANGAN MODUL PEMBELAJARAN KONSELING REBT TERINTEGRASI NILAI-NILAI ISLAM DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Oleh:

Ninik Elsa Agustini
NIM: 18102020024

Pembimbing:

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
NIP: 19890520 201903 1 009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAWKAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2022

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-507/Un.02/DD/PP.00.9/03/2022

Tugas Akhir dengan judul : PENGEMBANGAN MODUL PEMBELAJARAN KONSELING REBT TERINTEGRASI NILAI-NILAI ISLAM DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NINIK ELSA AGUSTINI
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020024
Telah diujikan pada : Rabu, 30 Maret 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62543590cec98

Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 625324ab6f4e3

Penguji II

Citra Widyastuti, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6253b88325bcd

Yogyakarta, 30 Maret 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6254e079b57e3

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

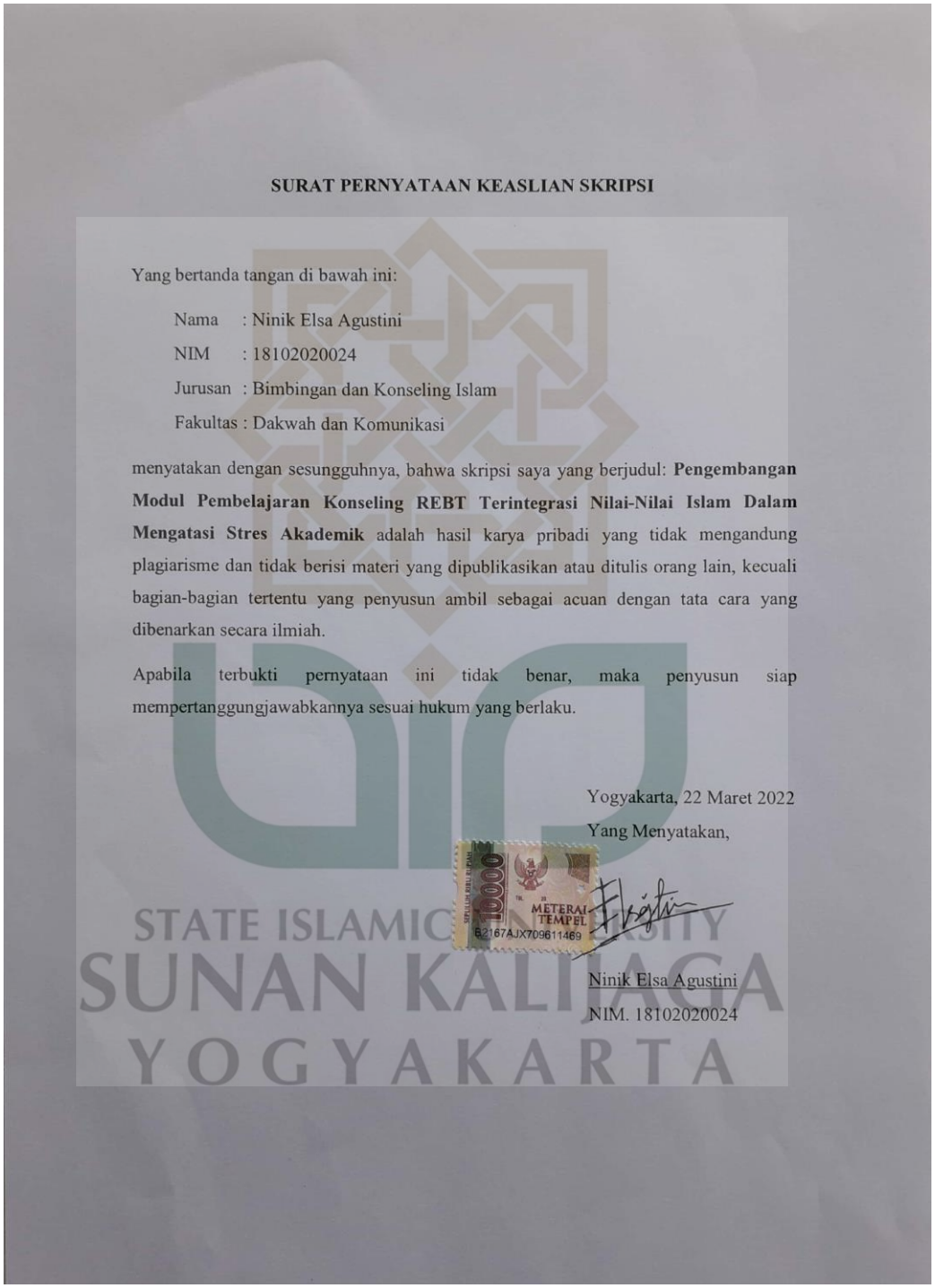
Nama	: Ninik Elsa Agustini
NIM	: 18102020024
Judul Skripsi	: Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.
Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Maret 2022

Mengetahui,	
Ketua Prodi	Pembimbing Skripsi
Slamet, S. Ag., M.Si.	Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
NIP. 19691214 199803 1 002	NIP. 19890520 201903 1 009

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ninik Elsa Agustini
NIM : 18102020024
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Maret 2022
Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL 10000 B2167AJX709611469

Ninik Elsa Agustini
NIM. 18102020024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Mengucap syukur *Alhamdulillahirobbilalamin* atas segala nikmat dan karunia dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* kupersembahkan karya ini untuk:

1. Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang selalu memberikan limpahan nikmat dan kemudahan dalam segala hal.
2. Ibunda Marsiyah dan Adinda Rini Ambarwati yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan, sehingga penulis mampu menyandang gelar sarjana.
3. Almamater Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tempat menimba ilmu.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

وَاللّٰهُ يُحِبُّ الصّٰبِرِيْنَ

Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar.

(Q.S. Ali-Imran: 146)[1]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[1] Kementerian Agama RI, *Syamil Qur'an Bukhara Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: Sygma, 2021), hal. 68.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur ke hadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik". Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah *Shalallahu'alaihi Wasallam*, suri tauladan dalam segala hal, baik dalam urusan dunia maupun akhirat, semoga kita memperoleh syafa'atnya di yaumul akhir nanti, *aamiin*. Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Atas kemudahan dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dan bantuan dari berbagai pihak dalam bentuk dukungan, bimbingan, informasi serta saran yang diberikan kepada peneliti, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik meskipun masih belum sempurna. Dengan tulus peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Bapak Slamet, S. Ag, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si selaku Dosen Pendamping Akademik yang telah memberikan saran yang membangun dan dukungan selama peneliti menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Direktur Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
6. Ibu Citra Widyastuti, M. Psi dan Bapak Reza Mina Pahlewi, M.A yang telah bersedia menjadi validator ahli dalam penelitian ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama peneliti menimba ilmu.
8. Ibu Sri Sulami selaku Staf Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah membantu mengurus keperluan administrasi munaqosyah dan yudisium.
9. Ibu Marsiyah, Rini Ambarwati, keluarga yang telah memberikan nasehat, semangat dan doa bagi peneliti untuk menyelesaikan studi.
10. Diyah Ayu Wandira, Butsainatuz Zahroh, teman-teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Seluruh teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang telah mewarnai masa-masa perkuliahan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

12. Seluruh responden yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam terselesaikannya penelitian ini.

Dengan demikian, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai penyempurnaan dalam penyusunan tulisan berikutnya. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat berguna bagi perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan, serta bermanfaat bagi pihak yang berkepentingan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 23 Maret 2022

Peneliti,

Ninik Elsa Agustini
NIM: 18102020024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Ninik Elsa Agustini. (NIM. 18102020024). *Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik*". Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketersediaan panduan praktik mikro konseling yang sudah ada masih belum memadai khususnya pada materi konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam yang dapat dijadikan sebagai panduan mahasiswa dalam melakukan praktik mikro konseling. Analisis kebutuhan modul mendapat presentase 100% dengan kategori panduan praktik mikro konseling belum memadai dan mendapatkan presentase 95,5% dengan kategori mahasiswa sangat membutuhkan modul. Untuk itu, peneliti mengembangkan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik. Nilai-Nilai Islam yang diintegrasikan ke dalam proses konseling REBT dalam mengatasi stres akademik bersifat umum dan khusus. Nilai-nilai Islam bersifat umum meliputi niat, ucapan salam, ucapan syukur dan do'a, sedangkan bersifat khusus meliputi penyampaian dan penjelasan pesan surah Al-Baqarah ayat 153, Asy-Sharh ayat 5 sampai 6, Al-Ahzab ayat 21 dan Hadist keutamaan *Istighfar*, serta penerapan teknik relaksasi zikir.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (R&D) dengan prosedur pengembangan model 4-D meliputi tahap *define, design, develop dan disseminate*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosedur dan kualitas pengembangan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik. Penelitian ini hanya berhenti ditahap *develop* pada uji validasi internal dan tidak melakukan praktik pengguna modul di lapangan, sehingga menghasilkan produk model hipotetik. Kualitas produk dinilai oleh satu ahli materi dan satu ahli media. Penilaian kualitas produk dilakukan menggunakan lembar kuesioner dengan skala *Likert*. Hasil penelitian, *pertama* pengembangan modul ini meliputi tahap *define, design,* dan *develop*. *Kedua,* hasil validasi internal menunjukkan bahwa modul ini memiliki kualitas yang sangat baik, dengan nilai 87,6%.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kata Kunci: *Pengembangan Modul, Konseling REBT, Integrasi Nilai-Nilai Islam*

ABSTRACT

Ninik Elsa Agustini. (*Student Number*. 18102020024). *Development of Integrated REBT Counseling Learning Module Islamic Values in Overcoming Academic Stress". Essay. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2022.*

This research is motivated by the availability of micro-counseling practice guides that already exist which are still inadequate, especially in REBT counseling materials integrated with Islamic values which can be used as a guide for students in conducting micro-counseling practices. The module needs analysis got a percentage of 100% with the category of inadequate guidance for micro-counseling practices and got a percentage of 95.5% with the category of students in dire need of the module. For this reason, researchers developed a REBT counseling learning module that integrates Islamic values in dealing with academic stress. Islamic values that are integrated into the REBT counseling process in dealing with academic stress are general and specific. General Islamic values include intentions, greetings, thanksgiving and prayers, while specific ones include delivering and explaining the message of Surah Al-Baqarah verse 153, Ash-Sharh verses 5 to 6, Al-Ahzab verse 21 and the Hadith of virtue. Istighfar, as well as the application of remembrance relaxation techniques.

This research is a research and development (R&D) with a 4-D model development procedure including the define, design, develop and disseminate stages. This study aims to determine the procedure and the quality of developing an integrated REBT counseling learning module with Islamic values in dealing with academic stress. This research only stopped at the develop stage in the internal validation test and did not practice using the module in the field, thus producing a hypothetical model product. Product quality was assessed by one material expert and one media expert. Product quality assessment was carried out using a questionnaire sheet with a Likert scale. The results of the research, firstly the development of this module includes the define, design, and develop stages. Second, the results of internal validation show that this module has a very good quality, with a score of 87,6%.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Keywords: *Module Development, REBT Counseling, Integration of Islamic Values*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iv**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **v**

HALAMAN MOTTO ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

ABSTRAK ..... **x**

ABSTRACT ..... **xi**

DAFTAR ISI ..... **xii**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Penegasan Judul 1

B. Latar Belakang Masalah 4

C. Rumusan Masalah 13

D. Tujuan Penelitian 13

E. Manfaat Penelitian 14

F. Kajian Pustaka 15

G. KerangkaTeori 20

H. Metode Penelitian 49

BAB II GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN **64**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

A. Lokasi Penelitian 64
B. Karakteristik Responden 65
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 68
A. Hasil Penelitian 68
B. Pembahasan 78
BAB IV PENUTUP 84
A. Kesimpulan 84
B. Saran 85
DAFTAR PUSTAKA 86
LAMPIRAN 91

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Rincian Waktu Penelitian..... 56
Tabel 1. 2 Rincian Responden Penelitian 56
Tabel 1. 3 Kisi-Kisi Instrumen Analisis Mahasiswa..... 60
Tabel 1. 4 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Materi..... 61
Tabel 1. 5 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Media 61
Tabel 1. 6 Skala Penilaian Validasi Ahli 63
Tabel 1. 7 Kriteria Penilaian Kualitas Produk 63

Tabel 3. 1 Detail Responden Awal Berdasarkan Kelas 65
Tabel 3. 2 Detail Responden Awal Berasarkan Jenis Kelamin..... 66
Tabel 3. 3 Detail Responden Awal Berdasarkan Usia 66
Tabel 3. 4 Detail Responden Awal Berdasarkan Agama..... 66

Tabel 4. 1 Revisi Modul Berdasarkan Dosen Pembimbing 74
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Penilaian Ahli Materi 76
Tabel 4. 3 Revisi Modul Berdasarkan Ahli Materi 77
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Penilaian Ahli Media 77
Tabel 4. 5 Hasil Penilaian Secara Keseluruhan 81

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Hasil Survei Analisis Kebutuhan Modul..... 7
Gambar 1. 2 Hasil Respon Pengembangan Modul 8
Gambar 1. 3 Hasil Survei Masalah Stres Akademik..... 9
Gambar 1. 4 Model Pengembangan 4-D..... 51

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara 91
Lampiran 2 Hasil Wawancara 92
Lampiran 3 Pedoman Observasi 94
Lampiran 4 Hasil Observasi 95
Lampiran 5 Pedoman Studi Dokumen 96
Lampiran 6 Hasil Studi Dokumen 97
Lampiran 7 Kuesioner Analisis Mahasiswa 99
Lampiran 8 Hasil Analisis Mahasiswa 102
Lampiran 9 Kuesioner Penilaian Ahli Materi 104
Lampiran 10 Hasil Penilaian Ahli Materi 109
Lampiran 11 Kuesioner Penilaian Ahli Media 112
Lampiran 12 Hasil Penilaian Ahli Media 117
Lampiran 13 Curriculum Vitae 121

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul "Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik". Untuk menghindari adanya kesalahan penafsiran dalam memahami judul penelitian ini, maka peneliti memberikan penegasan istilah-istilah yang terdapat di dalamnya, sebagai berikut:

1. Pengembangan modul pembelajaran

   Dalam kamus Bahasa Indonesia, kata "pengembangan" artinya hal mengembangkan, pembangunan secara bertahap dan teratur, dan yang menjurus ke sasaran yang dikehendaki.[2] Modul pembelajaran merupakan bahan ajar yang disusun secara sistematis, dan menarik dimana di dalam modul pembelajaran mencacukp isi materi, metode dan evaluasi yang dapat digunakan secara mandiri atau belajar sendiri unutk dapat mencapai kompetensi yang diharapkan secara mandiri.[3]

   Jadi pengembangan modul pembelajaran adalah sebuah proses untuk mengembangkan bahan ajar dalam pengorganisasian materi

[2] Dendy Sugono, dkk, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hal. 679.

[3] Ilham Anwar, *Pengembangan Bahan Ajar (Bahan Kuliah Online*), (Bandung: Direktorai UPI, 2010), hal.46.

pelajaran yang disususn secara sistematis dan menarik agar dapat digunakan untuk belajar secara mandiri.

2. Konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam

Istilah konseling berasal dari kata "*counseling*" bentuk dari kata "*to causel*", secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberikan saran atau nasihat.[4] Menurut Sofyan S. Willis, konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal.[5]

Rational emotif behavior therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan dalam konseling. Pendekatan REBT adalah proses terapi yang dapat merubah dan memperbaiki persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.[6]

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, integrasi yaitu penyatuan supaya menjadi suatu kebulatan atau utuh.[7] Dalam Kamus Bahasa Inggris integrasi berasal dari kata *integration* yaitu penggabungan atau perpaduan.[8] Integrasi memiliki sinonim dengan perpaduan, penyatuan atau penggabungan dari dua objek atau lebih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[4] Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hal 10.

[5] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori dan Praktik)*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2004), hal 13.

[6] *Ibid*, hal. 76.

[7] W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hal. 384

[8] John M Echols dan Hasan Shadily, *An English Dictionary*, (Jakarta: Gramedia, 2006), h. 326

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, nilai merupakan sifat-sifat atau hal-hal yang penting atau berguna bagi kemanusiaan.[9] Menurut Zakia Daradjat, nilai merupakan suatu perangkat keyakinan ataupun perasaan yang diyakini sebagau suatu identitas yang memberikan corak yang khusus kepada pola pikiran, perasaan, keterkaitan maupun perilaku.[10]

Menurut Maulana Muhammad Ali dalam Abuddin Nata, pengertian Islam berasal dari Bahasa Arab yaitu *aslama, yuslimu, islaman* yang artinya berserah diri, patuh dan tunduk. Kata *aslama* pada mulanya berasal dari *salima*, yang berarti selamat, santosa dan damai. Secara harfiah Islam berarti patuh, tunduk. Berserah diri kepada Allah untuk mencapai keselamatan.[11]

Berdasarkan pengertian di atas, maka yang dimaksud konseling REBT teritegrasi nilai-nilai Islam dalam penelitian ini adalah suatu proses pemberian bantuan menggunakan pendekatan REBT yang dipadukan dengan ajaran Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadist untuk merubah keyakinan irasional menjadi rasional, sehingga potensi yang dimiliki individu dapat berkembang secara optimal dan mencapai keselamatan di dunia dan di akhirat.

3. Mengatasi Stres akademik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mengatasi artinya menguasai (keadaan dan sebagainya), melebihi tinggi, mengalahkan dan

[9] W. JS. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), hal. 677.

[10] Zakia Daradjat, *Dasar-Dasar Agama Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hal. 260.

[11] Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 338.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

menanggulangi.[12] Stres akademik merupakan hasil persepsi subjektif siswa terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.[13]

Jadi, maksud dari mengatasi stres akademik adalah cara untuk menanggulangi keadaan atau situasi yang muncul pada diri individu yang disebabkan karena adanya tuntutan maupun tekanan yang terjadi di lingkungan akademik yang dapat menyebabkan kondisi stres.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal terpenting dalam perkembangan dan kelangsungan kehidupan suatu bangsa. Pendidikan sebagai salah satu upaya mengembangkan peserta didik menjadi individu yang berilmu, berwawasan, dan berkarakter. Dengan pendidikan diharapkan mampu melahirkan sumber daya manusia yang bermutu yang memiliki kepribadian, kemampuan dan keterampilan, sehingga mampu meningkatkan perannya sebagai makhluk individu dan sosial dalam menghadapi tantangan di era informasi dan globalisasi. Achmad Juntika menjelaskan bahwa manusia yang bermutu juga didukung oleh pendidikan yang bermutu.[14]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[12] Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hal. 5.

[13] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N, *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5 No. 3, 2017, hal. 143-148.

[14] Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2011), hal. 3.

Pendidikan yang bermutu ditandai dengan adanya fasilitas yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Salah satu fasilitas yang merupakan faktor pendukung keberhasilan pembelajaran yaitu media pembelajaran berupa modul. Menurut Parmin dkk, modul merupakan komponen yang memiliki peran penting dalam proses pembelajaran. Ketersediaan modul dapat membantu mahasiswa dalam memperoleh informasi tentang materi pembelajaran.[15] Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Suastika dan Rahmawati penggunaan modul merupakan salah satu strategi yang dapat mewadai kebutuhan siswa secara mandiri dalam proses pembelajaran.[16]

Modul dapat berfungsi sebagai bahan rujukan pembelajaran yang berguna untuk mengarahkan kinerja mahasiswa agar terarah dalam mencapai tujuan pembelajaran. Pada kegiatan pembelajaran, penggunaan modul adalah salah satu langkah yang tepat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mahasiswa. Didukung oleh pendapat Abdul Majid, modul merupakan sebuah buku yang ditulis dengan tujuan agar peserta didik dapat belajar secara mandiri tanpa atau dengan bimbingan guru, sehingga modul berisi paling tidak tentang segala komponen dasar bahan ajar.[17] Sebagai bahan rujukan yang dapat dipelajari secara mandiri, modul diharapkan dapat mengkondisikan kegiatan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[15] Parmin & Peniati, E, *Pengembangan Modul Mata Kuliah Strategi Belajar Mengajar IPA Berbasis Hasil Penelitian Pembelajaran,* Jurnal Pendidikan IPA Indonesia, Vol.1 No. 1, April 2012, hal 5-8.

[16] Ketut Suastika & Amaylya Rahmawati, *Pengembangan Modul Pembelajaran Matematika Dengan Pendekatan Kontekstual*, Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia, Vol. 4 No. 2, hal. 58-61, 2019.

[17] Abdul Majid, *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 60.

pembelajaran lebih terencana dengan baik, tuntas, dan dengan hasil yang berkualitas.

Modul memiliki pengaruh dalam hasil belajar peserta didik dalam keberhasilan proses pembelajaran. Ketersediaan modul sebagai kebutuhan bahan acuan belajar mahasiswa perlu diadakan. Hal ini didukung oleh salah satu hasil penelitian, Nuryana yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan modul terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika sebesar 16%.[18]

Berdasarkan wawancara dengan Direktur Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam (Lab-BKI) menyatakan bahwa panduan praktik mikro konseling dalam pembelajaran mikro konseling yang sudah ada masih bersifat global dan belum terperinci, hal ini tentu menyulitkan mahasiswa dalam mempelajari keterampilan konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam.[19] Selain itu, peneliti melakukan studi dokumen, dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang valid. Berdasarkan hasil studi dokumen, diketahui bahwa buku yang ada belum menyajikan materi konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam. Hal ini dapat dilihat dari isi penjelasan materi dalam buku panduan mikro konseling belum ada pembahasan secara terperinci tentang konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam yang dibutuhkan mahasiswa BKI sebagai panduan praktik mikro konseling.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

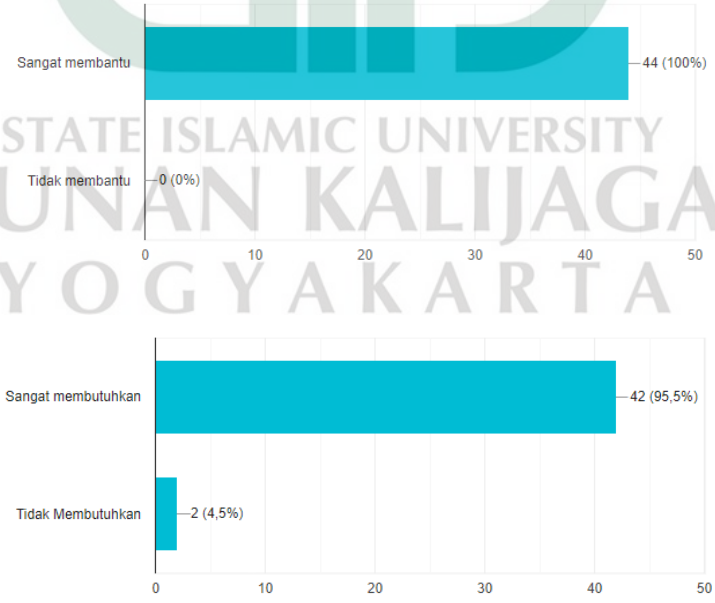
[18] Nuryana, Elinda Aprismayanti, *Pengaruh Penggunaan Modul Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Cirebon*, JEduMa; Math Educ Learn Teach, Vol. 2 No. 1, 2013.

[19] Hasil wawancara dengan Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd, selaku Direktur Lab-BKI UIN Sunan Kalijaga, pada tanggal 22 April 2021 di Lab-BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti juga melakukan observasi partisipan dimana peneliti ikut terlibat secara intensif dalam proses pembelajaran mikro konseling. Hasil observasi diketahui bahwa peneliti dan mahasiswa lainya yang berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam, merasakan kesulitan mencari panduan praktik mikro konseling dengan model pendekatan konseling REBT yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam.

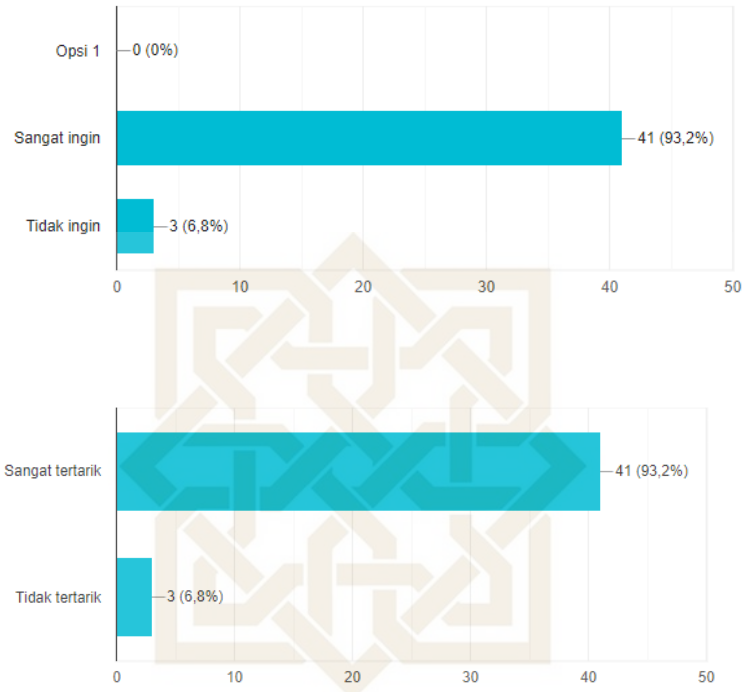
Menindaklanjuti hasil observasi, kemudian peneliti melakukan analisis kebutuhan modul dikalangan mahasiswa melalui *google form*. Kuesioner diberikan kepada mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga angkatan 2018 dan 2019 yang sedang aktif kuliah dan tidak mengambil cuti. Berikut hasil analisis kebutuhan mahasiswa:

Gambar 1. 1 Hasil Survei Analisis Kebutuhan Modul



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

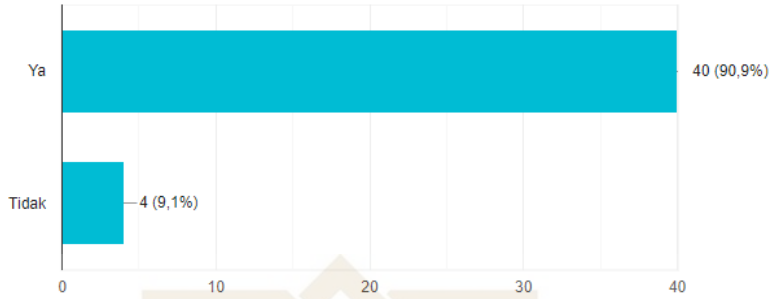
Gambar 1. 2 Hasil Respon Pengembangan Modul



Berdasarkan data tersebut diperoleh 44 responden yang terlibat, mendapatkan hasil analisis kebutuhan dengan presentase sebesar 95,5% dengan kategori bahwa mahasiswa sangat membutuhkan modul yang dapat dijadikan sebagai panduan dalam melakukan praktik konseling. Kemudian mendapatkan presentase 100%, dengan kategori bahwa ketersediaan modul sangat membantu mahasiswa dalam praktik konseling. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan hasil respon mahasiswa terkait modul yang akan dikembangkan peneliti diperoleh presentase 93,2% dengan kategori bahwa mahasiswa sangat tertarik dan ingin mengetahui modul yang dikembangkan oleh peneliti. Hal ini semakin mendorong peneliti untuk melakukan pengembangan modul tersebut.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Gambar 1. 3 Hasil Survei Masalah Stres Akademik



Selanjutnya, adapun data di atas merupakan hasil survei dengan pertanyaan tertutup untuk mengetahui persepsi atau pendapat terkait masalah stres akademik yang dialami mahasiswa. Hasilnya, memperoleh presentase sebesar 90,9% dengan kategori bahwa mayoritas mahasiswa pernah mengalami masalah stres akademik. Didukung oleh hasil survei tersebut, stres akademik dipilih sebagai materi yang mendukung dalam pengembangan modul ini, karena permasalahan ini bersifat urgensi yang seringkali dirasakan oleh mahasiwa dalam menyelesaikan studinya di akademik.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam pendidikan disebut sebagai stres akademik. Dalam penelitian Barseli dkk, stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap kondisi akademik yang meliputi reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat dari adanya tuntutan akademik.[20] Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Ma'ruf menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa terdapat hubungan yang kuat dengan hasil belajar[21] Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[20] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N, *Op. cit.*

[21] Muhammad Afif Ma'ruf, *Hubungan Stres Akademik Dengan Hasil Belajar Fisika Matematika Mahasiswa Semester 2 Pada Jurusan Pendidikan Fisika Uin Alauddin Makassar*,

oleh berbagai hambatan dan kesulitan mahasiswa dalam memilih, merencanakan, menentukan, melaksanakan dan memaksimalkan perkembangan belajar dalam menyelesaikan studinya. Sehingga stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajar. Sumber stres di lingkungan belajar maupun dalam proses belajar yang dapat menimbulkan stres disebut sebagai *academic stressor*. Menurut Desmita, *academic stressor* dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, jarak lokasi tempat tinggal ke tempat menempuh pendidikan, kondisi kelas, fasilitas dan metode guru mengajar, termasuk kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah.[22] Menurut Barseli dkk, stres akademik disebabkan oleh dua faktor yakni faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan individu, sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.[23]

Hasil penelitian Barseli, menyebutkan salah satu faktor penyebab stres akademik adalah faktor keyakinan individu. Keyakinan meliputi keyakinan rasional (*rasional beliefs*) dan irasional (*irrasional beliefs*). Stres akademik yang ditimbulkan dari pikiran irasional, seiring berjalannya waktu tanpa pengendalian diri yang baik dari dalam diri individu itu sendiri dapat membuat stres semakin bertambah parah dan mengganggu kualitas hingga aktivitas hidupnya. Agar stres akademik dapat teratasi dengan baik, salah satu strategi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Skripsi, (Makasar: Program Studi Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar, 2018).

[22] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Cetakan Ke-5*, (Bandung: Remaja Roddakarya, 2014).

[23] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N, *Op. cit.*

alternatif yang dapat ditempuh yaitu melalui konseling dengan menggunakan pendekatan REBT. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Husrin Konadi dkk, menunjukkan bahwa dengan pendekatan REBT melalui layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh dan efektif untuk mengurangi stres akademik.[24] Hasil penelitian Suriantika dan Nursalim, menunjukkan konseling individu dengan pendekatan REBT dapat mengurangi stres akademik.[25] Merujuk pada hasil penelitian tersebut, melalui pendekatan REBT individu diajarkan kembali untuk memahami input kognitif yang menyebabkan stres dalam proses belajar dengan mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

Islam memaknai stres sebagai bentuk ujian dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Agama Islam mengajarkan berbagai strategi untuk mengelola stres yaitu dengan sabar dan shalat. Sebagaimana dalam surah Al-Baqarah ayat 153 berikut ini:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

> Artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh Allah bersama orang-orang yang sabar*".[26]

Melalui ayat ini, Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* menjelaskan tentang perintah sabar dan shalat sebagai penolong dan pembimbing bagi orang-orang

---

[24] Husrin Konadi, Mudjiran, & Yeni Karneli, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*, Konselor, Vol. *6* No. 4, 2017, hal. 120-131.

[25] Nisa Fajar Suriatika dan Mochamad Nursalim, *Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo*, Jurnal BK Unesa, Vo. 9 No. 1, 2018, hal 96-101.

[26] Kementerian Agama RI, *Syamil Qur'an Bukhara Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: Sygma, 2021), hal. 23.

yang beriman dalam setiap menghadapi cobaan dan kesulitan dalam hidup. Dengan bersabar dan melakukan shalat dapat mengantisipasi terjadinya stres akademik. Hal ini, karena Allah akan memberikan rahmat-Nya berupa ketenangan, sehingga seseorang tidak akan merasakan ketakutan, kecemasan maupun kekhawatiran yang dapat menimbulkan stres akademik. Berdasarkan hal tersebut, integrasi yang dapat dilakukan yaitu dengan menginternalisasikan nilai-nilai ajaran Islam berlandaskan Al-Qur'an dan Hadist ke dalam proses konseling REBT. Dalam sesi konseling REBT, konselor membantu proses penyadaran konseli untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional dengan menggunakan ungkapan nasihat dan menyampaikan pesan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an dan Hadist.

Berdasarkan masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu *pertama*, mahasiswa kesulitan dalam mencari panduan konseling dengan model pendekatan REBT terintegrasi nilai-nilai Islam yang dapat digunakan sebagai panduan praktik mikro konseling, karena masih minimnya referensi. *Kedua*, panduan praktik mikro konseling yang ada belum terperinci dan masih bersifat umum, sehingga mahasiswa kesulitan dalam melakukan praktik mikro konseling dengan pendekatan REBT terintegrasi nilai-nilai Islam. *Ketiga*, diperlukan materi belajar tambahan sebagai pendukung panduan praktik mikro konseling yang ada di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, khususnya materi pendekatan REBT terintegrasi nilai-nilai Islam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Untuk itu, peneliti mencoba mengembangkan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik. Sehingga diharapkan pengembangan modul ini menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai panduan mahasiswa yang ingin mempelajari keterampilan konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam. Berdasarkan uraian di atas, peneliti melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-Nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik".

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana prosedur mengembangkan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik?
2. Bagaimana kualitas modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik?

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan tahapan pengembangan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik.

2. Untuk mengetahui kualitas modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dan pengembangan modul ini diharapkan dapat memberi manfaat dan kontribusi positif, sebagai berikut:

1. Secara teoritis

   Memberikan sumbangan dalam kajian ilmu pengetahuan, khususnya Bimbingan dan Konseling Islam terkait pendekatan REBT terintegrasi nilai-nilai Islam.

2. Secara praktis

   a. Bagi mahasiswa

      Mendorong minat belajar mahasiswa, membantu mahasiswa belajar mandiri, menumbuhkan penguasaan konsep pemahamanan mahasiswa terkait pendekatan REBT terintegrasi nilai-nilai Islam.

   b. Bagi Lab-BKI UIN Sunan Kalijaga

      Dapat memberikan kontribusi positif bagi Lab-BKI dalam upaya menyediakan modul dengan model pendekatan barat yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam sebagai panduan mahasiswa dalam kegiatan praktik mikro konseling.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

F. Kajian Pustaka

Penelitian dan pengembangan media pembelajaran tentang pendekatan REBT terintegrasi nilai-nilai Islam belum banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, bahkan sampai saat ini peneliti tidak menemukan penelitian yang serupa. Untuk mengidentifikasi ide dan teori yang berhubungan dengan topik permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini, peneliti melakukan studi pustaka dalam beberapa penelitian yang relevan. Adapun literatur yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Mufadhal Barseli dkk, yang berjudul "Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa". Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE (*analysis, design, development, implementation and evaluation*). Penelitian ini dilatarbelakangi perlunya upaya guru Bimbingan dan Konseling (BK) melakukan pengembangan pada praktik pelayanan BK untuk meningkatkan potensi siswa dalam mengantisipasi muculnya stres akademik siswa. Penelitian ini bertujuan mengembangkan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. Subjek dalam penelitian ini enam orang ahli yang memvalidasi modul secara materi dan tampilan modul, dan tiga orang guru BK/konselor untuk menguji keterpakaian modul. Diperoleh presentase total keseluruhan dengan kriteria kelayakan materi 76,96%, kriteria kelayakan tampilan modul 86,66%, dan kriteria keterpakaian 92%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

berada pada kategori layak secara materi, sangat layak secara tampilan modul dan tingkat keterpakaian modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian modul BK untuk pengelolaan stres akademik siswa dapat digunakan sebagai media dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah.[27]

2. Penelitian yang dilakukan oleh Husrin Konadi dkk, yang berjudul "Efektivitas Pendekatan REBT melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa". Penelitian ini menggunakan *Non Equivalent Control Group* yang tergolong dalam *Quasi Experimental.* Subjek dalam penelitian ini yakni 10 siswa kelompok eksperimen yang diidentifikasi memiliki stres akademik sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang telah dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Kolmogorov Smimov* 2 *Independent Samples*. Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi stres akademik siswa di SMAN 3 Padang.[28]
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa Fajar Suriatika dan Mochamad Nursalim yang berjudul "Konseling Individu Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo". Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan konseling individu

[27] Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z.M., & Zola, N, *Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 8, No. 2, 2020, hal 72-78.

[28] Husrin Konadi, Mudjiran, & Yeni Karneli, *op.cit.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

dengan pendekatan REBT untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo. Dengan menggunakan rancangan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pre-test and post-test design* dan pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan *simple matching*. Teknik pengumpulan data berupa angket stres akademik dengan jumlah subjek penelitian 5 siswa yang termasuk kategori tinggi pada skor stres akademik. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan REBT dapat mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo.[29]

4. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty yang berjudul "Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Maka hasil menelitian ini menyatakan, semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesabaran maka akan semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa.[30]
5. Penelitian yang dilakukan Ahmad Munjirin yang berjudul "Efektifitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019".

[29] Nisa Fajar Suriatika & Mochamad Nursalim, *op cit.*

[30] Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty, *Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru*, An-Nafs, Vol. 13, No 1, 2019, hal 21-34.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi zikir memiliki hubungan dengan stres akademik mahasiswa dengan nilai r sebesar 0,799 hubungan ini dinyatakan sangat kuat positif. Hasil korelasi didapatkan sebesar 75,8% yang menunjukkan kontribusi yang disumbangkan X kepada Y. Hasil uji F menunjukkan bahwa terapi relaksasi zikir berpengaruh dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.[31]

6. Penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal Barseli, Ifdil dan Nikmarijal yang berjudul "Konsep Stres Akademik Siswa". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep stres akademik siswa meliputi; konsep stres, konsep stres akademik, faktor yang mempengaruhi stres akademik, gejala-gejala stres akademik, respon stres akademik.[32]
7. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti, Musabiq dan Isqi Karimah yang berjudul "Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum stres dan dampaknya pada mahasiswa dilihat dari kejadian sehari-hari. Sampel dalam peneltian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sebanyak 67 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis *stressor* dan merasakan dampaknya lebih dari satu aspek. Jenis *stressor* terbanyak yang dimiliki mahasiswa berasal dari intrapersonal dengan hasil sebesar 29,3% meliputi;

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[31] Ahmad Munjirin, *Efektifitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019*, Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Mataram, 2020.

[32] Mufadhal Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5 No.3, 2017, hal.143-148, doi: https://doi.org/10.29219/119800.

kondisi keuangan sebesar 23% dan tanggung jawab di organisasi kampus sebesar 20%. Diperoleh hasil sebesar 32% menunjukkan bahwa stres memiliki dampak terbesar terhadap aspek fisik dan sebesar 21,1% menunjukkan bhawa kelelahan dan lemas adalah hal yang sangat sering dirasakan mahasiswa.[33]

8. Penelitian yang dilakukan oleh Farras Cahya, Merry Indah dan Dwita Oktaria yang berjudul "Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 240 orang yang diminta untuk mengisi *Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang telah dimodifikasi. Hasil analisa univariat tingkat stres paling banyak dialami oleh mahasiswa yaitu stres sedang sebesar 37,7% dengan penyebab stres berat terbanyak yaitu stres akademik sebesar 11%. Hasil juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi sebesar 62,3%. Dari data tersebut penelitian ini menunjukkan terdapat

[33] Sugiarti A, Musabiq, dan Isqi Karimah, *Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa*, Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 20 No. 2, 2018, hal.75-83,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

hubungan bermakna antara stres dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.[34]

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Pengembangan Modul Pembelajaran

a. Pengertian modul pembelajaran

Menurut Depdiknas modul merupakan suatu kesatuan dari program belajar mengajar yang disajikan dalam bentuk *self instruction*, dengan maksud modlu dapat dipelajari oleh murid dengan bantuan minimal dari guru.[35] Modul merupakan seperangkat bahan ajar mandiri yang disajikan secara sistematis sehingga membantu peserta didik belajar sesuai dengan kemampuan belajarnya tanpa tergantung dengan bimbingan yang diberikan fasilitator atau guru secara terbatas.[36]

Menurut Winkel modul pembelajaran merupakan satuan program belajar mengajar yang terkecil, yang dipelajari oleh siswa sendiri secara perorangan atau diajarkan oleh siswa kepada dirinya sendiri (*self instructional*).[37] Sedangkan menurut Ilham Anwar, modul pembelajaran merupakan bahan ajar yang disusun secara sistematis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

[34] Farras Cahya Puspitha, Merry Indah Sari, dan Dwita Oktaria, *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, Majority, Vol. & No. 3, 2018, hal. 24-33,

[35] Departemen Pendidikan Nasional, *Teknik Belajar Dengan Modul*, (Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2002), hal. 5.

[36] Departemen Pendidikan Nasional, *Pedoman Khusus Penyusunan Modul Sekolah Menengah Atas*, (Direktorat Pendidikan Menengah Umum, Depdiknas, 2004), hal. 4.

[37] Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2009), hal. 472.

dan menarik dimana dalam modul pembelajaran tersebut mencakup isi materi, metode dan evaluasi yang dapat digunakan secara mandiri (belajar mandiri) untuk dapat mencapai kompetensi yang diharapkan secara mandiri.[38]

Sejalan dengan pengertian tersebut modul merupakan salah satu bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis, yang di dalamnya memuat seperangkat materi belajar yang terencana dan didesain untuk membantu peserta didik menguasai tujuan belajar yang spesifik.[39]

Berdasarkan pendapat di atas, modul pembelajaran dapat diartikan sebagai salah satu bahan ajar yang dibuat sesuai kemampuan peserta didik dan tujuan pembelajaran, disusun secara sistemastis sehingga dapat membantu peserta didik belajar secara mandiri dengan bantuan minimal dari guru.

b. Fungsi modul pembelajaran

Sebagai bahan ajar dalam kegiatan pembelajaran modul memiliki banyak fungsi, sebagai berikut:

1) Modul dibuat untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri tanpa tergantung pada kehadiran seorang guru.
2) Modul yang dibuat harus mampu menjelaskan materi pembelajaran dengan konsep yang jelas dan mudah dipahami

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[38] Ilham Anwar, *op.cit*, hal. 46.
[39] Daryanto, *Menyusun Modul: Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar*, (Yogyakarta: PT. Gava Media, 2013), hal. 9.

oleh siswa sesuai dengan tingkat pengetahuan dan pekermbangan siswa. Dengan ini modul dapat berfungsu sebagai pengganti peran guru.

3) Modul yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi yang mengukur dan menilai tingkat penguasaan materi yang telah dipelajari oleh siswa.
4) Modul yang mengadung berbagai materi pembelajaran dapat menjadi sumber referensi maupun bahan rujukan pembelajaran bagi siswa.[40]

c. Tujuan modul pembelajaran

Modul dibuat berdasarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, sehingga dalam proses pembelajaran modul memiliki tujuan, sebagai berikut:

1) Membantu siswa dapat belajar secara mandiri dengan bimbingan minimal dari seorang guru.
2) Membantu peran guru agar tidak terlalu dominan dan otoriter dalam kegiatan pembelajaran.
3) Melatih kejujuran siswa.
4) Membantu siswa belajar sesuai dengan tingkat dan kecepatan belajarnya, sehingga apabila siswa belum menguasai materi,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[40] Andi Prastowo, *Pengembangan Bahan Ajar Tematik Tinjauan Teoritis Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014), hal. 211.

siswa dapat mengulang belajarnya tanpa kehadiran seorang guru.[41]

Selain itu tujuan penggunaan modul dalam proses pembelajaran, sebagai berikut:

1) Ketersedian modul membantu tujuan pendidikan dapat dicapai secara efisien dan efektif.
2) Siswa dapat mengikuti program pendidikan sesuai dengan kecepatan dan kemampuannya sendiri.
3) Siswa dapat sebanyak mungkin menghayati dan melakukan kegiatan belajar secara mandiri, baik di bawah bimbingan atau tanpa bimbingan guru.
4) Siswa dapat menilai dan mengetahui hasil belajarnya sendiri secara berkelanjutan.
5) Siswa benar-benar menjadi titik pusat kegiatan belajar mengajar.
6) Kemajuan siswa dapat diikuti dengan frekuensi yang lebih tinggi melalui evaluasi yang disajikan dalam modul.
7) Mendorong siswa harus secara optimal menguasai bahan pembelajaran yang disajikan dalam modul.[42]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[41] *Ibid*, hal.211
[42] B. Suryosubroto, *Sistem Pengajaran dengan Modul*, (Jakarta: Bina Aksara, 1983), hal. 17

d. Karakteristik modul pembelajaran

Modul pembelajaran yang baik harus disusun secara sistematis, menarik, dan jelas, sehingga modul pembelajaran yang disusun harus mencirikan karakteristik, sebagai berikut:

1) *Self instructional*. Modul disusun secara runtut dan utuh dengan memperhatikan materi yang disampaikan sehingga siswa dapat mudah memahami materi yang disajikan.
2) *Self contained*. Modul yang disusun memuat materi yang dibututuhkan oleh siswa.
3) *Stand alone*. Modul yang dibuat bersifat original dan dapat membuat siswa belajar tidak bergantung pada media lain.
4) *Adaptif*. Modul yang disusun sesuai dengan perkembangan ilmu teknologi dan pengetahun.
5) *User friendly*. Modul yang disusun menyampaikan petunjuk dan penyampaian informasi bersifat membantu dan memudahkan siswa dalam mengakses modul. Penggunaan bahasa dalam modul sederhana, mudah dipahami dan istilah yang diguanakan bersifat umum.[43]

e. Unsur-unsur modul pembelajaran

Dalam penyusunan modul pembelajaran perlu memuat unsur-unsur modul, sebagai berikut:

[43] Daryanto, *op.cit.* hal 9-11.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1) Judul modul. Judul ini berisikan nama modul dari suatu mata pelajaran tertentu.
2) Petunjuk umum. Memuat penjelasan tentang langkah-langkah dalam pembelajaran, seperti: kompetensi dasar, indikator pencapaian, pokok bahasan, referensi, strategi pembelajaran, menjelaskan pendekatan metode, langkah yang digunakan dalam proses pembelajaran, lembar kegiatan pembelajaran, petunjuk bagi siswa untuk memahami langkah-langkah dan materi, dan evaluasi.
3) Materi modul harus dijelaskan secara terperinci.
4) Evaluasi untuk mengukur kompetensi siswa sesuai materi yang disajikan.[44]

f. Elemen mutu modul

Agar dapat menghasilkan modul pembelajaran yang efektif, maka modul yang dirancang perlu memperhatikan beberapa elemen, sebagai berikut:

1) Format modul

Format yang digunakan dalam modul yaitu mengunakan format kolom (tunggal atau multi) yang proporsional. Penggunaan format kertas secara vertikal atau horisontal harus memperhatikan tata letak dan format pengetikan. Penggunaan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[44] Andi Pratowo, *op. cit*. hal 214.

tanda-tanda (*icon*) harus mudah ditangkap dan bertujuan untuk menekankan hal-hal yang dianggap penting.

2) Organisasi

Menampilkan peta atau bagan yang menggambarkan cakupan materi yang akan dibahas dalam modul. mengorganisasikan materi pembelajaran secara urut dan sistematis, sehingga materi dapat mudah dipahami oleh peserta didik. Menyusun dan menempatkan naskah, gambar dan ilustrasi sedemikian rupa agar informasi dapat mudah dimengerti. Mengorganisaikan antar bab, antar unit, dan antar paragraf dengan susunan dan alur yang dapat dipahami. Mengorganisasikan antar judul, subjudul dan uraian yang mudah diikuti oleh peserta didik.

3) Daya tarik

Daya tarik modul dapat ditempatkan dalam bagian sampul depan dengan mengkombinasikan warna, gambar (ilustrasi), bentuk dan ukuran huruf yang sesuai. Kemudian pada bagian isi modul dengan menempatkan rangsangan berupa gambar atau ilustrasi, percetakan huruf tebal, miring, garis bawah atau warna serta tugas da latihan dikemas sedemikian rupa sehingga menarik.

4) Bentuk dan ukuran huruf

Penggunaan bentuk dan ukuran huruf mudah dibaca sesuai dengan karakteristik umum peserta didik, perbandingan huruf

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

antar judul, sub judul, dan isi harus proporsional dan menghindari penggunaan huruf kapital untuk seluruh teks.

5) Ruang (spasi kosong)

Menggunakan spasi atau ruang kosong tanpa naskah atau gambar untuk menambah kontras penampilan secara proporsional. Hal ini dapat berfungsi untuk menambah catatan penting kepada peserta didik.

6) Konsistensi

Menggunakan bentuk dan ukuran huruf secara konsisten dan tidak bervariasi. Penulisan jarak antar judul dengan baris pertama, antar judul dengan teks utama dilakukan secara konsisten dan menggunakan tata letak pengetikan yang konsisten.[45]

g. Langkah-langkah penyusunan modul pembelajaran

Langkah-langkah dalam penyusunan modul pembelajaran yang dikemukakan oleh Daryanto dilakukan dalam enam tahapan, sebagai berikut:

1) Analisis kebutuhan modul

Analisis kebutuhan modul merupakan kegiatan atau tindakan untuk menganalisis silabus dan RPS (rencana pembelajaran semester) untuk memperoleh informasi modul yang dibutuhkan siswa. Tujuan analisis kebutuhan modul yaitu untuk

[45] Daryanto, *op.cit.* hal. 13.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

menetapkan jumlah dan judul modul yang harus dikembangkan dalam satu satuan program tertentu yang disesuaikan dengan silabus atau RPS.

2) Desain modul

Penyusunan modul pembelajaran diawali dengan menyusun konsep modul atau *draft* modul yang meliputi menetapkan kerangka bahan yang digunakan untuk menyusun modul, menetapkan tujuan pembelajaran, menetapkan kompetensi yang harus dicapai, menetapkan materi yang tekandung dalam modul untuk mencapai kompetensi, menetapkan soal atau latihan yang harus dikerjakan, serta menerapkan evaluasi untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam menguasai materi modul. Modul yang disusun perlu diuji coba terlebih dahulu. Jika modul dinyatakan valid maka modul tersebut siap digunakan.

3) Implementasi

Implementasi modul dalam kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan alur yang telah ditetapkan dalam modul. Hal yang perlu diupayakan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dan dipenuhi yaitu bahan, alat media dan lingkungan belajar yang dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran. Strategi pembelajaran secara konsisten sesuai

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dengan alur yang ditetapkan sesuai dengan RPS yang ada di dalam kegiatan pembelajaran.

4) Penilaian

Penilaian digunakan untuk mengetahui tingkat penguasaan mahasiswa setelah mempelajari seluruh materi yang ada di dalam modul. Pelaksanaan penilaian mengikuti ketentuan yang telah dirumuskan di dalam modul. Dengan demikian, penilaian dilakukan menggunakan instrumen yang telah dirancang atau disisipkan pada saat penulisan modul.

5) Evaluasi dan validasi

Evaluasi digunakan untuk mengetahui dan mengukur apakah implementasi pembelajaran dengan modul dapat dilaksanakan sesuai dengan desain pengembangannya. Untuk keperluan evaluasi dapat dikembangkan suatu instrumen evaluasi yang didasarkan pada karakteristik modul tersebut. Instrumen tersebut ditujukan untuk guru maupun peserta didik, karena keduanya terlibat secara langsung dalam proses implementasi modul, sehingga hasil evaluasi dapat objektif.

Validasi merupakan proses untuk menguji kesesuaian modul dengan kompetensi yang menjadi target belajar. Apabila isi modul sudah sesuai, maka modul dinyatakan valid. Validasi dilakukan oleh bantuan ahli yang menguasai kompetensi yang dipelajari. Jika tidak ada, maka validasi dapat dilakukan oleh

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sejumlah guru yang mengajar pada bidang atau kompetensi tersebut.

6) Jaminan kualitas

Untuk menjamin modul yang dihasilkan, maka modul perlu diuji apakah modul telah memenuhi setiap elemen mutu yang berpengaruh terhadap kualitas suatu modul.[46]

2. Tinjauan Tentang Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)

a. Pengertian konseling REBT

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor ahli terhadap individu yang sedang menghadapi masalah (konseli) sehingga individu tersebut dapat mengembangkan potensinya secara optimal.[47]

Pendekatan REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Pendekatan REBT merupakan pendekatan *behavior kognitif* yang memiliki pandangan bahwa perasaan, tingkah laku, dan pikiran saling berkaitan. Pendekatan REBT bersifat direktif yaitu pendekatan yang mengajarkan kembali konseli untuk memahami proses berfikir yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli irasional menjadi rasional.[48]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[46] Daryanto, *op.cit*, hal. 16-24.
[47] Sofyan S. Willis, *op.cit.* hal 13.
[48] Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 201-202.

Menurut Goerge dan Cristiani dalam Hartono menyebutkan pendekatan REBT menekankan pada proses berpikir individu yang berhubungan dengan perilaku dan kesulitan psikologis dan emosionalnya.[49]

Dengan demikian, konseling REBT dapat diartikan sebagau upaya pemberian bantuan yang menangani masalah individu untuk memperbaiki dan mengubah emosi, tingkah laku dan cara berpikir yang irasional menjadi rasional sehingga individu dapat mengembang dirinya secara optimal.

b. Asumsi dasar dalam pandangan REBT

REBT merupakan aliran psikoterapi yang memiliki asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan dua pontensi mampu berpikir secara rasional dan irasional. Manusia dipandang memiliki kecenderungan untuk memelihara diri dan merusak diri.[50] Pendekatan REBT berasumsi bahwa kebanyakan individu lebih cenderung merusak diri yang disebabkan oleh sistem berpikir secara irasional. Individu bermasalah dalam pandangan REBT adalah individu yang memiliki cara berpikir yang kaku dan intoleran. Contoh pikiran irasional yang banyak menguasai individu yaitu menuntut dirinya harus sempurna, menganggap suatu kesalahan sebagai hal yang bodoh sehingga dirinya tidak boleh melakukan kesalahan, menganggap bahwa kesalahan yang

[49] Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal 89.

[50] Gerald Corey,*Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 238.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dilakukan sebagai bukti bahwa dirinya tidak sempurna dan tidak berguna.[51]

Menurut Ellis dalam Latipun, merumuskan hakihat manusia dalam pandangan REBT adalah:

1) Individu pada dasarnya unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir secara rasional dan irasional.
2) Reaksi emosional sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari oleh individu.
3) Hambatan psikologis atau emosional terjadi akibat cara berpikir yang tidak logis dan irasional.
4) Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan.
5) Tingkah laku irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikirnya yang tepat.
6) Pikiran negatif dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal sehat, dan menggunakan verbalisasi yang rasional.[52]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[51] Gantina Komalasari, *op.cit*, hal. 204.
[52] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah, 2003), hal. 78-79.

c. Kerangka kerja REBT

Ellis memperkenalkan teori ABCDE kepribadian (*activating, event, beliefs, emotional consequences, disputing, dan effective new philosophy of life*) untuk menangani masalah individu yang memiliki pikiran irasional, adapun pengertian dari teori ini sebagai berikut:

G (*Goals*) : tujuan-tujuan fundamental dan primer

A (*Adversities/ activating events*) : kesulitan atau kejadian yang mengaktifkan dalam kehidupan seseorang

B (*Beliefs*) : keyakinan rasional dan irasional

C (*Consequences*) : konsekuensi emosional dan perilaku

D (*Disputing*) : menentang keyakinan irasional

E (*Effective new philosophy of life*) : filosofi hidup yang baru dan efektif.[53]

d. Tujuan konseling REBT

Tujuan utama konseling REBT adalah membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. Menurut Ellis dalam Richard tujuan perubahan yang ingin dicapai dalam konseling ini yaitu:

1) Perubahan *inelegant* berupa penghilangan gejala-gejala atau masalah spesifik meliputi emosi, kognitif dan tingkah laku.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[53] Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 501-502.

2) Perubahan *elegant* berupa perubahan sikap untuk membebaskan diri dari masalahnya, untuk mendukung penghilangan gejala-gejala spesifik dengan demikian individu didorong untuk mengembangkan dan mengimplementasikan filosofi hidup baru dan efektif.[54]

Menurut Ellis dan Benard dalam Komalasari tujuan konseling REBT membantu individu mencapai nilai untuk hidup (*to survive*). Adapun tujuan tersebut, sebagai berikut:

1) Memiliki minat diri (*self interest*)
2) Memiliki minat sosial (*social interest*)
3) Memiliki pengarahan diri (*self direction*)
4) Toleransi (*tolerance*)
5) Fleksibel (*flexibility*)
6) Memiliki penerimaan (*acceptance*)
7) Dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty)*
8) Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*)
9) Dapat mengambil risiko (*risk taking*)
10) Memiliki harapan yang realistis (*realistic expectation)*
11) Memiliki toleransi terhadap frustasi yang tinggi (*high frustration tolerances)*
12) Memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*)[55]

[54] *Ibid, hal. 514-515*
[55] Gantina Komalasari, *op.cit*, hal. 213-214.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

e. Peran konselor REBT

Dalam konseling REBT konselor memilki peran, sebagai berikut:

1) Konselor mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling (aktif-direktif)
2) Mengkonrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
3) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
4) Secara terus menerus menyerang dan menentang pemikiran irasional konseli
5) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
6) Bersifat didaktif [56]

f. Tahap-tahap konseling REBT

Agar konseling REBT dapat berjalan dengan efektif maka ada tahap-tahap yang perlu dilakukan oleh konselor yaitu:

1) Tahap pertama

Pada tahap ini konselor menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis dan irasional. Konselor membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasioanl. Konselor mengajarkan konseli bahwa dirinya memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[56] Gantina Komalasari, *op.cit*, hal. 214.

2) Tahap kedua

Pada tahap ini konselor membantu konseli meyakini bahwa pikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan diubah. Konselor mengeksplorasi konseli secara logis untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, konselor menentang keyakinan-keyakinan irasional konseli. Pada tahap ini konselor menggunakan berbagai teknik.

3) Tahap ketiga

Pada tahap ini konselor membantu konseli mengembangkan pikiran rasional dan mengembangkan filosofi hidup yang rasioanl sehingga konseli tidak kembali terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.[57]

g. Teknik-teknik konseling REBT

Teknik konseling REBT dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu:

1) Teknik kognitif

Teknik yang digunakan untuk mengubah keyakinan irasional konseli. Teknik ini meliputi dispute kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*), dispute standard ganda (*double-standard dispute*), skala katastropi (*catastrophe scale*), *devil's advocate* atau *rational role reversal* dan membuat frame ulang (*reframing*).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[57] Gantina Komalasari, *op.cit*, hal. 215-216.

2) Teknik *imagery*

Teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Teknik ini meliputi dispute imajinasi (*imaginal disputation*), kartu control emosional (*the emotional control card-ECC*), proyeksi waktu (*time projection*), teknik melebih-lebihkan (*the blow-up technique*).

3) Teknik behavioral

Teknik yang digunakan untuk mengubah tingkah laku konseli. Teknik ini meliputi dispute tingkah laku (*behavioral disputation*), bermain peran (*role playing*), peran rasional terbalik (*rational role reversal*), pengalaman langsung (*exposure*), menyerang rasa malu (*shame attacking*), pekerjaan rumah (*homework assignments*).

3. Tinjauan Tentang Nilai-Nilai Islam

a. Pengertian nilai-nilai Islam

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, nilai merupakan sifat-sifat atau hal-hal yang penting atau berguna bagi kemanusiaan.[58] Dalam pengertian lain, menurut Abu Ahmadi dan Noor Salimi, nilai merupakan suatu perangkat keyakinan atau perasaan yang diyakini sebagai suatu identitas yang memberikan corak yang khusus kepada pola pemikiran, perasaan, keterkaitan maupun perilaku.[59] Menurut Sidi Gazalba yang dikutip Chabib Thoha mengartikan nilai sebagai suatu

[58] W. JS. Purwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), hal. 677.

[59] Abu Ahmadi dan Noor Salimi, *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 202.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang bersifat abstrak, ideal, nilai bukan benda konkret, bukan fakta, tidak hanya persoalan benar atau salah yang menuntut pembuktian empirik.[60] Sejalan dengan hal itu, menurut Chabib Thoha, nilai merupakan sifat yang melekat pada sesuatu (sistem kepercayaan) yang telah berhubungan dengan subjek yang memberi arti (manusia yang meyakini).[61] Sedangkan menurut Nurul Jempa mengartikan nilai sebagai sesuatu yang bermafaat dan berguna bagi manusia sebagai acuan tingkat laku.[62]

Pengertian lain menurut Hakim, nilai merupakan sesuatu yang diyakini kebenarannya dan dianut serta dijadikan sebagau acuan dasar individu dan masyarakat dalam menentukan sesuatu yang dipandang baik, benar, bernilai maupun berharga. Hakim juga menyatakan bahwa nilai merupakan bagian dari kepribadian individu yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan cara maupun tujuan tindakan dari beberapa alternatif serta mengarahkan kepada tingkah laku dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.[63]

Kata "Islam" merupakan bentuk masdar dari *aslama*, yang memiliki beberapa makna yaitu *1).* tunduk dan pantuh, *2)* menunaikan menyampaikan, *3)* masuk ke dalam kedamaian, keselamatan dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[60] M, Chabib Thoha, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal. 61.

[61] *Ibid*, hal. 61.

[62] Nurul Jempa, *Nilai-Nilai Agama Islam*, Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 4 No. 2, 2017. Hal. 101-112.

[63] Lukman Hakim, *Internalisasi Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pembentukan Sikap dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya*, Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim, Vol. 10 No. 1, 2012, hal. 67-77.

kemurnian.[64] Islam berarti tunduk dan patuh mengikuti perintah Allah, taat kepada syariat-Nya serta mengikuti ajaran Rasul. Islam merupakan agama yang diridhai oleh Allah, siapapun yang meyakininya akan mendapatkan keselamatan di akhirat kelak. Islam merupakan seperangkat ajaran yang di dalamnya terkandung ajaran tauhid.

Dengan demikian dapat disimpulkan nilai-nilai Islam sebagai sesuatu yang bersifat menyempurnakan kehidupan manusia yang berasal dari ajaran-ajaran Islam. Nilai-Nilai Islam merupakan kumpulan dari prinsip-prinsip hidup, ajaran-ajaran tentang bagaimana manusia seharusnya menjalankan kehidupannya di dunia ini, yang satu prinsip dengan yang lainnya saling terkait dan membentuk satu kesatuan yang utuh tidak dapat dipisahkan.[65]

b. Sumber nilai-nilai Islam

Ajaran-ajaran Islam berdasarkan prinsipnya banyak tercantum dalam kita suci Al-Qur'an, serta praktik-praktik kehidupan Nabi Muhammad SAW yang dituliskan dalam hadist-hadist.[66] Sumber utama dari ajaran Islam adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah, keduanya merupakan wahyu yang diturunkan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Menurut Ramayulis dalam bukunya menyebutkan:

> "Al-Qur'an merupakan kalam Allah yang telah diwahyukan-Nya kepada Nabi Muhammad SAW bagi seluruh umat manusia. Al-Qur'an merupakan petunjuk yang lengkap, pedoman manusia

[64] Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar Jilid III*, (Beirut: Dar Al-Fike. Tt). Hal. 257
[65] Nurul Jempa, *op. cit.*
[66] Mohammad Anwar Syi'aruddin, Tranformasi Nilai-Nilai Ajaran Islam Dalam Karya Sastra, Proceedings Universitas Pamulang, Vo. 1 No. 1, 2018.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yang meliputi seluruh aspek kehidupan manudia dan bersifat universal."[67]

Sedangkan As-Sunnah merupakan jalan atau cara yang pernah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam perjalannya hidupnya dalam melaksanakan dakwah Islam. Contoh yang diberikan oleh Nabi Muhammad SAW dapat berup ucapan maupun pernyataan Nabi (hadist *qauliyat*), tindakan dan perbuatan Nabi (hadist *fi'liyat*) dan persetujuan Nabi atas tindakan dan peristiwa yang terjadi (hadist *taqririyat*).[68]

c. Jenis nilai-nilai Islam

Nilai-nilai ajaran Islam dapat dibedakan ke dalam tiga jenis, sebagai berikut:

1) Nilai-nilai ibadah. Mengajarkan manusia agar dalam setiap perilakunya didasarkan hanya untuk mendapatkan ridho Allah semata.
2) Nilai-nilai akidah. Mengajarkan manusia atas adanya Allah yang Maha Esa dan Maha Kuasa.
3) Nilai-nilai akhlak. Mengajarkan manusia untuk senantiasa berperilaku dan bersikap baik yang sesuai dengan norma dan adab yang benar dan baik, sehingga dapat mengarahkan kepada kehidupan yang aman, sejahtera, harmonis dan penuh kedamaian.[69]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[67] Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1994), hal. 13.
[68] Nizar, *Pengantar Dasar-Dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2001), hal, 95.
[69] Lukman Hakim, *op.cit.*

4. Tinjuan Tentang Stres Akademik

a. Pengertian stres akademik

APA, mendefinisikan stres sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.[70]

Santrock mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor) dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).[71]

Andrew Golizek mendefinisikan stres adalah suatu reson adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan mengahsilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.[72]

Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikn stres sebagai sebuah keadaan yang dialami oleh individu ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang kita terima dan kemampuan mengatasinya.[73]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[70] Associate, A. P, 2012, https://www.Apa.Org/News/Press/Releases/Stress/2012/Full-Report.Pdf, Diakses 7 April 2021 Pukul 13.44

[71] Jhon W Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja, Edisi Keenam,* (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 557.

[72] Andrew Golizek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), hal. 1.

[73] Terry Looker & Olga Gregson, *Managimg Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), hal. 44

Hawari mendefinisikan stres sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan yang tidak enak atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.[74]

Pengertian stres menurut beberapa ahli dalam Ahmad Fadholi, sebagai berikut:

1) Hans Selye

   Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

2) Emanuelsen & Rosenlicht

   Stres adalah respon fisik dan emosional terhadap tuntutan yang dialami individu yang diiterpretasikan sebagai sesuatu yang mengancam keseimbangan.

3) Soeharto Heerdjan

   Stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.

4) Marimbas

   Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[74] Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dhana Bhakti Prima Yasa, 1997), hal. 44.

5) Vincent Cornelli, sebagaimana dikutip oleh Grant Brecht

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut.[75]

Sejalan dengan pengertian stres menurut para ahli, adapun pengertian stres akademik sendiri merupakan hasil persepsi subjektif siswa terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.[76]

Menurut Sarafino, stres akademik merupakan kondisi yang disebabkan ketika ada perbedaan dari seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan siswa, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu.[77]

Stres akademik dapat bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. Yang termasuk stresor akademik adalah faktor dari lingkungan, seperti jarak lokasi sekolah dengan tempat tinggal, kondisi ruang kelas,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

[75] Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), hal.16.
[76] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N, *op.cit.* hal. 143-148.
[77] Sarafino, P.E, *Healtfh Psikology: Biopsychososial Interaction (3rd Ed),* (America: The United Stated of America, 1997), hal 70.

fasilitas dan metode guru mengajar, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah.[78]

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan stres akademik merupakan respon tubuh berupa fisik dan psikis terhadap situasi yang menyebabkan tekanan dan ketegangan yang bersumber dari proses belajar sehingga mengganggu keseimbangan siswa.

b. Faktor-faktor stres akademik

Stres akademik yang dialami oleh siswa dapat dipengaruhi dari faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Puspitasari, Gunawati, Hartati & Listiara dalam Barseli, sebagai berikut:

1) Faktor internal

a) Pola pikir.

Cara berpikir individu yang tidak dapat mengedalikan situasi akan cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Semakin baik kontrol diri terhadap stres maka kecil kemungkinan siswa akan mengalami stres akademik.

b) Kepribadian.

Kepribadian siswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres akademik. Tingkat stres siswa yang memiliki sikap optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang memiliki sikap pesimis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[78] Desmita, *op.cit.* 2012.

c) Keyakinan.

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi yang dialami oleh siswa. Penilaian yang diyakini oleh siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal, sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan stres secara psikologis

2) Faktor eksternal

a) Pelajaran yang semakin padat

Tuntutan standar pendidikan yang semakin tinggi mengakibatkan persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Hal tersebut dapat menambah tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

b) Tuntutan untuk berprestasi tinggi

Tuntutan ini membuat siswa merasa tertekan dalam memperoleh prestasi yang baik dalam ujian-ujian yang mereka lakukan. Tuntutan ini seringkali datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Dalam lingkungan masyarakat pendidikan selalu dipandang menjadi simbol status sosial dari seseorang. Seseorang dengan kualifikasi akademik tinggi cenderung akan dihormati masyarakat dibandingkan orang-orang yang tidak

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

berpendidikan tinggi biasanya status sosial mereka akan dipandang lebih rendah. Dalam hal ini siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi dianggap lambat, malas, pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orangtua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal dan berbagai macam program tambahan dapat menimbulkan persaingan antar siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan faktor internal yang menyebabkan stres akademik adalah pola pikir, kepribadian dan keyakinan siswa, sedangkan faktor eksternal adalah pelajaran yang semakin padat, tuntutan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orangtua saling berlomba.

c. Gejala-gejala stres akademik

Gejala-gelaja stres menurut Andrew Goliszek, sebagai berikut:

1) Gejala fisik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Gejala ini dapat ditandai adanya sakit kepala, nyeri otot, sakit punggu, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mula atau muntah-munta, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang aiir kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan dan gejala lainnya.

2) Gejala emosional

Gejala ini dapat ditandai seperti mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hala kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.

3) Gelaja perilaku

Gejala ini dapat dilihat dari perilaku merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memjutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan sebagainya.[79]

Gejala-gelaja stres akademik menurut Azmy, Nurihsan dan Yudha, sebagai berikut:

1) Gejala fisik

[79] Andrew Goliszek, *op. cit*, hal. 12.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Meliputi sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat, dan denyut jantung berdebar.

2) Gejala perilaku

Meliputi berbohong, membolos, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup, dan suka menyendiri.

3) Gejala kognitif

Meliputi sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, dan tidak memilki pioritas hidup, berpikir negatfi dan jenuh.

4) Gejala emosi

Meliputi cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa diabaikan.[80]

d. Jenis-jenis stres akademik

Selye mengelompokkan jenis stres menjadi dua kategori, sebagai berikut:

1) Stres negatif (*distress*)

Stres negatif merupakan stres yang tidak menyenangkan. Stres yang dirasakan dapat membuat individu mengalami rasa gelisah,

[80] Amy Noerul Azmy, Achmad Juntikan Nurihsan, Eksa Sakti Yudha, *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*, Indonesia, Journal of Educational Counseling, Vol.1 No.1, 2017 hal. 197-208.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

cemas, takut dan merasa khawatir, sehingga mendorong individu untuk menghindarinya.

2) Stres positif (*eustress*)

Stres positif merupakan stres yang menyenangkan dan membuat individu memilki pengalaman yang memuaskan. Stres positif dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, performasi dan meningkatkan motivasi individu. [81]

Berdasarkan jenis-jenis stres di atas, jenis stres akademik yang dialami oleh siswa dalam proses belajar masuk pada kategori stres negatif (*distress*). Sebab stres akademik yang dialami oleh siswa berpengaruh pada hasil belajar.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *research and development* (R&D). Metode R&D adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.[82] Metode R&D merupakan proses yang digunakan untuk mengembangkan suatu produk dan memvalidasi produk untuk menguji kualitas dari suatu produk yang dihasilkan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[81] Selye, H, *Selye's Guide to Stress Research*, (USA: Van Nonstrand Reinhold Company Inc).

[82] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D,* (Bandung: Alfa Beta, 2011), hal. 297.

Penelitian dan pengembangan ini dilakukan dengan pengembangan model 4-D yaitu *define, design, develop, disseminate*.[83] Alasan memilih model 4-D karena prosedur pengembangannya tersusun secara terperinci dan sistematis, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan proses pengembangan modul pembelajaran. Model tersebut dimodifikasi, sehingga yang digunakan dalam penelitian ini hanya memuat tahap *define, design* dan *develop*. Hasil produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik.

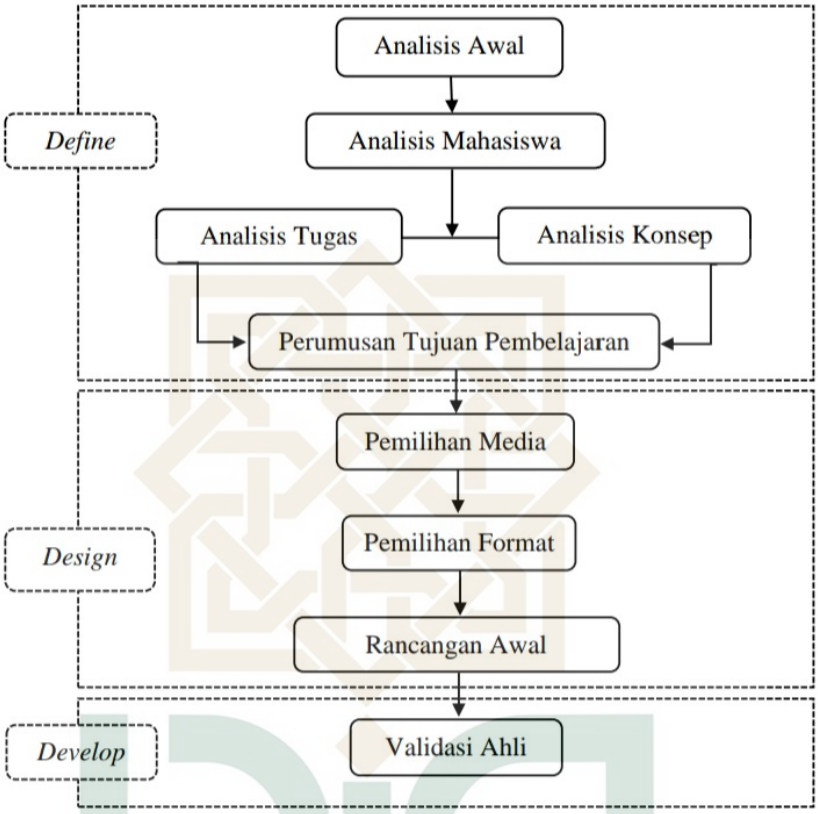
2. Prosedur Pengembangan

Adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan modul ini dilakukan menggunakan prosedur pengembangan model 4-D yang telah dimodifikasi menjadi tiga tahap, sebagai berikut:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[83] Thiagarajan, S., Semmel, D. S & Semmel, M. I, *Instructional Development For Training Teachers Of Expectional Children*, Minneapolis, Minnesota: Leadership Training Institute/Special Education, University Of Minnesota, 1974.

Gambar 1. 4 Model Pengembangan 4-D



(sumber: diadaptasi dari Thiagarajan dkk, 1974:5)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

a. Tahap Pendefinisian (*define*)

Pada tahap ini peneliti melakukan analisis kebutuhan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber informasi mengenai keadaan yang mengalami kesejangan dan memerlukan pemecaham masalah. Dengan melakukan analisis kebutuhan maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah terkait kebutuhan di lapangan, agar dapat

menentukan pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisi di lapangan. Adapun langkah yang dilakukan pada tahap ini, sebagai berikut:

1) Analisis awal

Analisis awal dilakukan untuk mengidentifikasi dan menentukan dasar permasalahan yang sedang dihadapi dalam proses pembelajaran sehingga melatarbelakangi perlunya pengembangan.[84] Pada analisis awal peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan mengidentifikasi masalah agar dapat menentukan kemungkinan alternatif bahan belajar yang lebih efektif dan efisien.

Penelitian ini diawali dengan menganalisis kebutuhan Lab-BKI UIN Sunan Kalijaga yang dilakukan dengan wawancara kepada Direktur Lab-BKI. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data dari literatur atau dokumen yang relevan untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan. Hasil analisis awal diperoleh gambaran fakta, harapan dan alternatif penyelesaian masalah dasar untuk menentukan dan memilih media pembelajaran yang akan dikembangkan.

2) Analisis mahasiswa

Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa terhadap modul yang akan dikembangkan peneliti. Untuk mengetahui kebutuhan tersebut peneliti memberikan kuesioner secara *online* melalui *google form* kepada mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga angkatan 2018 dan 2019. Kriteria ini ditetapkan dengan alasan bahwa

[84] *Ibid*, 1974.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mahasiswa tersebut merupakan sasaran dalam pengembangan modul pembelajaran. Selain itu, untuk memastikan secara langsung kebutuhan mahasiswa, peneliti melakukan observasi secara langsung.

3) Analisis konsep

Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi konsep-konsep utama yang perlu diajarkan, mengumpulkan dan memilih materi yang relevan kemudian disusun secara sistematis ke dalam modul. Proses mengidentifikasi materi yang akan diajarkan, dengan mempertimbangkan kebutuhan lembaga Lab-BKI dan kebutuhan mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga. Selain itu, peneliti juga mengidentifikasi sumber-sumber yang mendukung penyusunan modul pembelajaran yang akan dikembangkan.

4) Analisis tugas

Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi keterampilan utama yang harus dipelajari mahasiswa sesuai dengan tugas yang terkandung dalam pembelajaran. Dalam hal ini peneliti menganalisis tugas pokok yang harus dikuasai mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga dalam menggunakan modul yang dikembangkan, sehingga dapat mencapai kompetensi minimal yang ditetapkan.

5) Perumusan tujuan pembelajaran

Pada tahap ini peneliti merumuskan tujuan pembelajaran menggunakan modul yang dikembangkan oleh peneliti. Hal ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sebagai dasar menentukan kerangka materi dalam modul pembelajaran yang akan dikembangkan.

b. Tahap Perancangan (*design*)

Thiagarajan membagi tahap *design* dalam empat langkah meliputi penyusunan standar tes (*constructing criterion-referenced test*), pemilihan media (*media selection*), pemilihan format (*format selection*), rancangan awal (*initial design*).[85] Dalam penelitian ini diadaptasi menjadi tiga tahap. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Pemilihan media

Pemilihan media yang dilakukan untuk mengidentifikasi media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan sesuai kebutuhan mahasiswa. Pemilihan media disesuaikan dengan hasil analisis dari tahapan pendefinisian yang telah dilakukan sebelumnya. Pemilihan media dilakukan untuk mengoptimalkan penggunaan modul dalam proses pembelajaran yang efisien dan efektif.

2) Pemilihan format

Pemilihan format dalam pengembangan modul bertujuan untuk merumuskan strategi pembelajaran. Pemilihan format dilakukan untuk mendukung rancangan isi modul pembelajaran agar sesuai dengan materi pembelajaran yang dibutuhkan mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[85] *Ibid*, 1974

3) Rancangan awal

Rancangan awal dibuat setelah melalui berbagai tahapan yang dilakukan sebelumnya. Dalam tahap rancangan awal peneliti mulai merancang kerangka modul sehingga menghasilkan *draft* I. Setelah itu, peneliti mengkonsultasikan hasil *draft I* kepada dosen pembimbing. Kemudian peneliti merevisi *draft I* yang telah dikembangkan sesuai saran dan arahan dari dosen pembimbing sehingga terbentuklah *draft* II.

c. Tahap Pengembangan (*develop)*

Thiagarajan membagi tahap pengembangan dalam dua langkah yaitu: penilaian ahli (*expert appraisal*) dan uji coba pengembangan (*developmental testing*).[86] Namun pada tahap ini ini hanya sampai pada tahap *expert appraisal* yaitu memvalidasi media yang telah dikembangkan kepada ahli materi dan ahli media untuk mengetahui kualitas dari modul yang dikembangkan. Penilaian kualitas produk merupakan tahap penting dalam pengembangan modul.

Penilaian kualitas modul menggunakan lembar kuesioner validasi modul. Sebelum diberikan kepada validator, lembar tersebut telah divalidasi terlebih dahulu oleh dosen pembimbing, agar mampu mengukur semua aspek yang perlu dinilai dalam modul pembelajaran yang dikembangkan. Masukan dan saran dari validator selanjutnya digunakan

[86] *Ibid.*, 1974.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

untuk memperbaiki modul *draft* II, sehingga perbaikan dari hasil validasi didapatkan produk modul akhir yaitu *draft* III.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu penelitian

Waktu penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. 1 Rincian Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Pelaksanaan Penelitian
1	Pengumpulan data analisis kebutuhan	April 2021
2	Pembuatan modul	Januari 2022
3	Pengumpulan data validasi ahli	Februari-Maret 2022
4	Pengelolaan dan penyusunan data	Februari-Maret 2022

b. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Laboratorium BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beralamat di Kampus Timur Jalan Marsda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. 2 Rincian Responden Penelitian

No	Responden Analisis Kebutuhan	Sebanyak
1	Direktur Laboratorium BKI UIN Sunan Kalijaga	1 orang
2	Mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga angkatan 2018 dan 2019	44 orang

No	Responden Pengembangan Modul	Sebanyak
1	Ahli materi	1 orang
2	Ahli media	1 orang

5. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu kualitatif dan kuantitatif (*mixed method*). Data kualitatif yang merupakan hasil saran perbaikan dari para validator. Sedangkan, data kuantitatif merupakan analisis validasi oleh para ahli. Untuk mendeskripsikan hasil validasi maka data kuantitatif dikonversi menjadi data kualitatif kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

6. Teknik Pengumpulan Data

Adapun yang menjadi teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Teknik Wawancara

Wawancara merupakan tanya jawab secara lisan dan dilakukan secara langsung antara dua orang atau lebih. Orang yang mewawancarai disebut *interviewer*, sedangkan orang yang diwawancarai disebut *interviewee*.[87] Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti.[88]

[87] Husain Usman, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 57.
[88] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 317.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur. Sebelum melakukan wawancara peneliti merancang daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada *interviewee*. Wawancara dilakukan kepada Direktur Lab-BKI UIN Sunan Kalijaga sebagai tahap analisis awal terkait kebutuhan pengembangan media pembelajaran berupa modul.

b. Teknik Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian pengamatan dan pengindraan.[89] Teknik ini diterapkan peneliti pada saat pra penelitian. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, dimana penulis terlibat secara langsung dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa. Peneliti turut aktif mengikuti dan mengamati secara langsung proses pembelajaran mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga. Melalui observasi peneliti mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi secara langsung terkait tingkat kebutuhan modul pada mahasiswa sebagai panduan praktik mikro konseling.

c. Teknik Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai permintaan pengguna.[90] Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[89] Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2008), hal. 118.

[90] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 33.

tertutup, dimana daftar pertanyaan yang alternatif jawaban sudah disediakan oleh peneliti, sehingga responden tinggal memilih alternatif jawaban yang sudah disediakan dalam kuesioner. Cara ini dipilih dianggap efektif karena dapat memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif berupa validasi ahli dan data kualitatif berupa analisis mahasiswa. Adapun penjelasan kuesioner tersebut:

1) Kuesioner analisis kebutuhan

   Kuesioner digunakan untuk pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan kepada mahasiswa untuk dijawab. Kuesioner diberikan melalui *google form* sebelum pembuatan modul, hal ini dilakukan sebagai bentuk analisis kebutuhan mahasiswa pada tahap *define*. Peneliti berusaha mendapatkan informasi awal dan lebih mendalam terkait kebutuhan mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga, sehingga peneliti dapat memperoleh hasil yang relevan bahwa pengembangan modul ini perlu dilakukan.

2) Kuesioner validasi ahli

   Kuesioner validasi ahli digunakan untuk mengumpulkan data berupa penilaian dan masukan perbaikan dari para validator ahli terhadap kualitas modul yang dikembangkan. Kuesioner diberikan dan diisi oleh validasi ahli materi dan ahli media. Kuesioner yang diberikan kepada validasi ahli berupa pertanyaan-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

pertanyaan tertutup dan terbuka. Pada pertanyaan tertutup para validator tinggal memilih jawaban-jawaban yang telah disediakan di dalam kuesioner, sedangkan pada pertanyaan terbuka para validator dapat memberikan saran untuk perbaikan modul yang dikembangkan oleh peneliti.

7. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh penelitian dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah dipahami.[91] Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa:

a. Kuesioner analisis mahasiswa

Instrumen analisis mahasiswa digunakan untuk mengetahui kebutuhan mahasiswa terhadap modul yang dikembangkan oleh peneliti. Kisi-kisi instrumen analisis mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 1. 3 Kisi-Kisi Instrumen Analisis Mahasiswa

No	Indikator	No Butir
1	Ketersediaan modul	1
2	Kebutuhan modul	2-5
3	Respon pengembangan modul	6-7
4	Persepsi masalah stres akademik	8-9

[91] Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan & Tenaga Kependidikan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 279.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

b. Kuesioner validasi ahli

Instrumen validasi ahli dalam penelitian ini meliputi instrumen validasi modul untuk ahli materi dan instrumen validasi modul untuk ahli media. Instrumen tersebut digunakan untuk menilai kualitas modul terkait kesesuaian dengan aspek-aspek penilaian bahan ajar. Kisi-kisi instrumen validasi ahli, sebagai berikut:

Tabel 1. 4 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Materi

No	Aspek Penilaian	No Butir
1	Kelayakan materi	1-8
2	Kelayakan penyajian Materi	9-15
3	Kelayakan bahasa	16-17
4	Kelayakan belajar mandiri	18-21

Tabel 1. 5 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Media

No	Aspek Penilaian	No Butir
1	Kelayakan ukuran modul	1
2	Kelayakan desain cover	2-9
3	Kelayakan desain isi modul	10-19
4	Kelayakan bahasa	20-26

8. Uji Instrumen Penelitian

Pengujian dilakukan agar instrumen yang digunakan dapat mengukur semua aspek-aspek yang perlu dinilai dalam modul yang telah dikembangkan. Instrumen yang diujikan yaitu instrumen validasi modul untuk ahli materi dan validasi modul untuk ahli media. Instrumen penelitian divalidasi oleh dosen pembimbing yaitu Bapak Sudharno Dwi Yuwono. M.Pd.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

9. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Setelah data terkumpul kemudian data dianalisis menggunakan analisis deskriptif yang diperoleh dari data uji validasi modul. Adapun langkah-langkah teknik analisis data sebagai berikut:

a. Data validasi

Data validasi diperoleh dari hasil validasi modul yang dilakukan oleh dosen pembimbing, satu ahli materi dan satu ahli media. Data validasi modul ini merupakan jenis kualitatif yang berisi saran terhadap modul yang dikembangkan. Diperoleh hasil saran yang akan digunakan sebagai perbaikan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik.

b. Data penilaian kualitas modul

1) Tabulasi data validasi

Menampilkan data hasil penilaian dan masukan dari validasi ahli materi dan ahli media. Data ini merupakan data kuantitatif. Pada langkah ini diperoleh skor dari aspek penilaian modul. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan pembaca memahami alur dan segala tindakan yang terjadi selama proses penilaian berlangsung. Skor pada penilaian kualitas modul menggunakan skala *Likert* sebagai berikut:[92]

[92] Suharsimi Arikunto, *Evaluasi Program Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hal. 35.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 1. 6 Skala Penilaian Validasi Ahli

Kriteria	Skor
Sangat Kurang (SK)	1
Kurang (K)	2
Cukup (C)	3
Baik (B)	4
Sangat Baik (SB)	5

2) Melakukan perhitungan pada tiap butir penilaian menggunakan rumus sebagai berikut:[93]

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \text{ x } 100\ \%$$

Keterangan:

P = Besar presentase kelayakan (yang dicari)

∑x = Jumlah total jawaban respon dalam 1 item

∑xi = Jumlah total skor jawaban tertinggi dalam 1 item

100 = Bilangan konstanta

3) Menyimpulkan hasil perhitungan kemudian diidentifikasi berdasarkan ketentuan, sebagai berikut:[94]

Tabel 1. 7 Kriteria Penilaian Kualitas Produk

Skor Presentase	Kualifikasi
81 – 100 %	Sangat baik
61 – 80 %	Baik
41 – 60 %	Cukup
21 – 40 %	Kurang
0 – 20 %	Sangat kurang

[93] Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal. 313.

[94] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 249-250.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dipaparkan, maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Prosedur pengembangan modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik menggunakan pengembangan model 4-D meliputi tahap *define, design*, dan *develop*. Pada tahap *define,* dilakukan analisis awal, analisis mahasiswa, analisis konsep, analisis tugas dan perumusan tujuan pembelajaran. Kemudian pada tahap *design,* dilakukan pemilihan media, pemilihan format dan pembuatan rancangan awal modul. Selanjutnya, pada tahap *develop* hanya dilakukan sampai uji validasi internal oleh ahli materi dan ahli media.
2. Hasil penilaian kualitas modul berdasarkan validasi internal mememperoleh nilai secara keseluruhan sebesar 87,6% dengan kualifikasi sangat baik, apabila disesuaikan dengan tabel 1.7 kriteria penilaian kualitas produk.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan terhadap produk modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik, sebagai berikut:

1. Pemanfaatan

   Modul tersebut memiliki kualitas yang baik dari segi materi dan sangat baik dari segi tampilan *design*, namun agar diketahui tingkat kepraktisan modul maka perlu dilakukan validasi oleh ahli praktisi dan agar diketahui pengaruh dan efektifitasnya terhadap hasil belajar mahasiswa dalam pembelajaran praktik mikro konseling pada sub bab materi konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam maka perlu dilakukan uji coba pengembangan dalam skala luas.

2. Pengembangan produk lebih lanjut

   Modul pembelajaran konseling REBT terintegrasi nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik dapat dikembangakan lebih lanjut sebagai sumber belajar mandiri dalam proses pembelajaran. Selain itu, perlu dilakukan penelitian sejenis yang jauh lebih baik sesuai perkembangan mahasiswa agar dapat bermafaat dalam pembelajaran.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Afif Ma'ruf, Muhammad. (2018). *Hubungan Stres Akademik Dengan Hasil Belajar Fisika Matematika Mahasiswa Semester 2 Pada Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makasar.

Ahmadi, Abu dan Noor Salimi. (2008). *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.

Anwar, Ilham. (2010). *Pengembangan Bahan Ajar (Bahan Kuliah Online*). Bandung: Direktorai UPI.

Arikunto, Suharsimi. (2003). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. (2018). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Associate, A. P. (2012). https://www.Apa.Org/News/Press/Releases/Stress/2012/Full-Report.Pdf. Diakses 7 April 2021 Pukul 13.44.

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 1 (1), 197-208.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148. https://doi.org/10/29210/119800.

Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z.M., & Zola, N. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8 (2), 72-78.

Bungin, Burhan. (2008). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya.* Jakarta: Kencana.

Corey, Gerald. (2009). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Daradjat, Zakia.(1992). *Dasar-Dasar Agama Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Daryanto. (2013). *Menyusun Modul Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar*. Yogyakarta: Gava Media.

Departemen Pendidikan Nasional. (2002). *Teknik Belajar Dengan Modul*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Pedoman Khusus Penyusunan Modul Sekolah Menengah Atas*. Direktorat Pendidikan Menengah Umum, Depdiknas.

Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Cetakan Ke-5*. Bandung: Remaja Rodakarya.

Fadholi, Ahmad. (2014). *Tumpas Stres Seketika*. Yogyakarta: Diva Press.

Golizek, Andrew. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.

Hakim, Lukman. (2012). Internalisasi Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pembentukan Sikap dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya, *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim,* 10 (1), 67-77.

Hartono & Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Hawari, Dadang. (1997). *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dhana Bhakti Prima Yasa.

Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru, *AN-NAFS,* 13 (1), 21-34.

Jempa, Nurul. (2017). Nilai-Nilai Agama Islam, *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 4 (2), 101-112.

Juntika Nurihsan, Achmad. (2011). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Jones, Richard Nelson. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Kementerian Agama RI. (2021). *Syamil Qur'an Bukhara Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*. Bandung: Sygma.

Komalasari, Gantina. (2014). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Konadi, H., Mudjiran., M & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6 (4), 120-131. https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00.

Latipun. (2003). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah.

Looker, Terry &Olga Gregson. (2005). *Managimg Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.

Majid, Abdul. (2006). P*erencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Munir, Samsul. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.

Munjirin, Ahmad. (2020). *Efektifitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Mataram. Mataram.

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 20 (2), 75-83.

Nata, Abuddin. (2008). *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Nizar. (2001). *Pengantar Dasar-Dasar Pemikiran Pendidikan Islam*. Jakarta: Gaya Media Pratama.

Nuryana, Elinda Aprismayanti. (2013). Pengaruh Penggunaan Modul Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Cirebon, *JEduMa; Math Educ Learn Teach*, 2 (1).

Parmin & Peniati, E. (2012). Pengembangan Modul Mata Kuliah Strategi Belajar Mengajar IPA Berbasis Hasil Penelitian Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 1(1), 5-8.

Purwadarminta, W. JS. (1999). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Puspita, F. C. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*. 7 (3), 24-33.

Prastowo, Andi. (2014). *Pengembangan Bahan Ajar Tematik Tinjauan Teoritis Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Ramayulis. (1994), *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.

Ridha, Muhammad Rasyid. (Tt). *Tafsir Al-Manar Jilid III*. Beirut: Dar Al-Fike.

Santrock, Jhon W, (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja, Edisi Keenam.* Jakarta: Erlangga.

Sarafino, P.E. (1997). *Health Psikology: Biopsychososial Interaction (3rd Ed).* America: The United Stated of America.

Selye, H. *Selye's Guide to Stress Research*. USA: Van Nonstrand Reinhold Company Inc.

Suastika, I. K., & Rahmawati, A. (2019). Pengembangan Modul Pembelajaran Matematika Dengan Pendekatan Kontekstual. *Jurnal Pendidikan Matematika Indinesia*, 4(2), 60.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.* Bandung: Alfa Beta.

Sugono, Dendy, dkk. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Suriatika, N. F., & Nursalim, M. (2018). Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo. *Jurnal BK Unesa*. 9 (1), 96-101.

Suryosubroto, B. (1983). *Sistem Pengajaran dengan Modul*. Jakarta: Bina Aksara.

Syi'aruddin, Mohammad Anwar. (2018). Tranformasi Nilai-Nilai Ajaran Islam Dalam Karya Sastra. *Proceedings Universitas Pamulang*, 1 (1).

Thiagarajan, S., Semmel, D. S, & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development For Training Teachers Of Expectional Children.* Minneapolis, Minnesota: Leadership Training Institute/Special Education, University Of Minnesota.

Thoha, M, Chabib. (1996). *Kapita Selekta Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Trianto. (2011). *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan & Tenaga Kependidikan*. Jakarta: Kencana.

Usman, Husain. (1997). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.

Widoyoko, S. Eko Putro. (2011). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Willis, Sofyan S. (2004). *Konseling Individual (Teori dan Praktik).* Bandung: CV. Alfabeta.

Winkel. (2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA