

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM
MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA SMA NEGERI
2 SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Sebagai
Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial(S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh :
Amelia Putri
NIM :2212020094

**PROGRAM STUDI BIMBINGANKONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1448H/2026M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Putri

NIM : 2212020094

TTL : Danau Bawah / 24 Desember 2001

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **"Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri Sumatera Barat"** benar-benar karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Padang, 18 Agustus 2026

Saya yang menyatakan



Amelia Putri
2212020094

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : Amelia Putri

NIM : 2212020094

PRODI : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh layanan Konseling Individu Dalam mengurangi Stres
Akademik Siswa SMA Negeri 2 Sumatera Barat

Dengan ini menyatakan persetujuan publikasi karya ilmiah untuk kepentingan akademis pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

Padang, 14 September 2026

Yang Membuat
Pernyataan



Amelia Putri
2212020094

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “ **Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri Sumatera Barat** disusun oleh **Amelia Putri**, NIM **2212020094**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, 18 Agustus 2026

Pembimbing I



Dr. Wanda Fitri, M. Si
NIP. 196912181995032001

Pembimbing II



Yeni Fitri Wahyuni, M. Kes
NIP. 199004182019032018

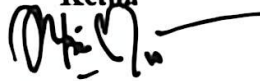
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa Negeri 2 Sumatera Barat " yang disusun oleh **Amelia Putri**, NIM 2212020094 telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Hari Senin Tanggal 14 September 2026 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Padang, 14 September 2026

Tim Penguji

Ketpa



Dr. Wanda Fitri, M.Si

NIP. 196912181995032001

Penguji I



Dr. Nasril, M.Pd.I

NIP. 196202021992031003

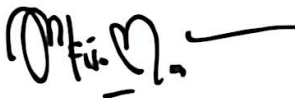
Penguji II



Prima Kurniati Hamzah, MPH

NIP.198909182019032023

Penguji III



Dr. Wanda Fitri, M.Si

NIP. 196912181995032001

Penguji IV



Yeni Fitri Wahyuni, M. Kes

NIP. 199004182019032018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



Dr. Murisa S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

ABSTRAK

Skripsi berjudul "**Pengaruh Layanan Konseling Individu dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa SMA Negeri 2 Sumatera Barat**", disusun oleh Amelia Putri, NIM 2212020094, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Stres akademik merupakan permasalahan yang sering di alami siswa akibat tuntutan dengan beban tugas yang berlebihan, persaingan belajar, dan aktivitas sekolah yang padat sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi, kesehatan mental, dan prestasi belajar siswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik adalah dengan melakukan layanan konseling termasuk layanan konseling individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu terhadap tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 2 Sumatera Barat.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 200 siswa SMA Negeri 2 Sumatera Barat yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui skala penelitian yaitu skala layanan konseling individu dan skala stres. data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh siswa perempuan sebesar (67,5%) , berusia 16 tahun sebesar (49,0%) , serta mayoritas berasal dari kelas XI (51,5%). Hasil uji regresi linear sederhana melalui uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis Alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis Nol (H₀) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu terhadap tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 2 Sumatera Barat. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,470 menunjukkan bahwa layanan konseling individu memberikan kontribusi pengaruh sebesar 47% terhadap tingkat stres akademik siswa, sedangkan sisanya sebesar 53% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian yang tidak di ujikan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Layanan konseling individu, Stres akademik.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri Sumatera Barat”**. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa rahmat dan suri tauladan yang baik bagi seluruh alam.

Penulis menyadari bahwa untuk bisa menyelesaikan karya ilmiah ini tentu banyak hambatan dan rintangan yang telah dilewati. Namun semua itu tidak terlepas dari pertolongan Allah SWT, dukungan, bantuan, partisipasi, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mendoakan semoga semua pihak yang terlibat diberkahi hidupnya, dilapangkan rezekinya, dipermudahkan urusannya, dan semoga menjadi amal yang kelak akan menolong dengan Ridho-Nya.

Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor beserta Wakil Rektor terima kasih atas kebijakan, fasilitas, dan dukungan yang telah diberikan sehingga memungkinkan penulis menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Bapak Dekan dan Bapak Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang terimakasih atas perhatian dan dukungan selama masa studi.

3. Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terimakasih karena telah memberikan bimbingan administrasi dan dukungan akademik.
4. Ibu Dr. Wanda Fitri, M.Si selaku pembimbing I dan Ibu Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes. selaku pembimbing II terima kasih yang sebesar-besarnya telah bersedia meluangkan waktu membimbing penulis dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan rasa tanggung jawab sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang yang telah mengajar dan membimbing penulis sejak awal perkuliahan hingga tahap penyelesaian skripsi ini, memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga.
6. Staf akademik dan seluruh staf perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi serta perpustakaan pusat UIN Imam Bonjol Padang, terimakasih telah membantu dan memberikan fasilitas dalam hal melancarkan urusan selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.
7. Semua informan yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Teristimewah sekali kepada kedua orang tua tercinta , ayah Ismawarman dan Ibu Erna Tati ,Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tiada henti, serta dukungan yang selalu menguatkan dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih telah

menjadi sumber semangat, tempat pulang, dan alasan bagi penulis untuk terus berjuang hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

9. Adik-adik tersayang , Fadil Febrian dan Muhamat Fildan yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh Keluarga Besar , Terima kasih atas setiap perhatian, nasihat, dan bantuan yang diberikan di saat suka maupun duka. Kehadiran dan dukungan kalian menjadi salah satu sumber kekuatan yang membuat penulis mampu melewati setiap tantangan dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk Safri Wanda. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, dukungan, perhatian, kesabaran, serta semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu hadir, memberikan motivasi di saat penulis merasa lelah, serta menemani setiap proses dengan penuh pengertian. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan berharga ini. Semoga Allah Swt senantiasa menjaga dan memberikan yang terbaik untuk setiap cita-cita. Semoga langkah kita selalu dipenuhi keberkahan dan kebahagiaan.
12. Sahabat terbaik penulis, yaitu Mira putri yanti, Dea Nurafiah, Aminatul Zahra Terima kasih atas setiap tawa yang menghapus lelah, setiap cerita yang menjadi kenangan, setiap kebersamaan yang mengajarkan arti persahabatan, serta setiap dukungan, motivasi, dan bantuan yang selalu berikan tanpa pernah lelah. Terima kasih karena selalu percaya bahwa kita mampu melewati

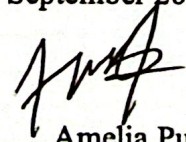
setiap tantangan, saling menguatkan ketika hampir menyerah, dan tetap berjalan bersama hingga akhir perjuangan ini.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan, ketulusan, serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Padang, 1 September 2026


Amelia Putri
2212020094

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Layanan Konseling Individu	11
1. Pengertian Layanan Konseling Individu.....	11
2. Tujuan Layanan Konseling Individu	12
3. Komponen Layanan Konseling Individu	14
4. Asas Layanan Konseling Individu	14
5. Tahapan Layanan Konseling Individu	16
B. Stres.....	18
1. Pengertian Stres	18
2. Jenis-jenis Stres.....	20
3. Gejala Stres	20
4. Dampak Stres	22
C. Efek Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Stres	23
D. Penelitian Yang Relevan	26
E. Kerangka Konseptual	31
F. Hipotesis.....	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Lokasi Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Uji Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	38
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Profil Responden	45

1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
2. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia	46
3. Deskripsi Reponden Penelitian Berdasarkan Kelas	47
B. Deskripsi Variabel Penelitian	48
C. Hasil Asumsi Klasik.....	51
1. Uji Nornalitas.....	51
2. Uji Linearitas	52
D. Temuan Penelitian	53
1. Uji Regresi Linear Sederhana	53
2. Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	54
E. Analisis Penelitian.....	55
BAB V	62
PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
--------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penelitian Skala Likert	38
Tabel 3.2 Blue Print Skala Layanan Konseling Individu Setelah Uji Coba.....	39
Tabel 3.3 Blue Print Stres Setelah Uji Coba	39
Tabel 3.4 Uji Validitas Variabel Layanan Konseling Individu (X)	40
Tabel 3.5 Uji Validitas Variabel Stres (Y).....	41
Tabel 3.6 Cronbach Alpha.....	43
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Kelas	47
Tabel 4.4 Deskripsi Variabel Penelitian	48
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi Data Responden Variabel (X)	49
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Data Responden Variabel (Y).....	50
Tabel 4.7 Tingkat Layanan Konseling Individu pada Siswa	50
Tabel 4.8 Tingkat Stres Akademik pada Siswa.....	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.11 Hasil Uji F	53
Tabel 4.12 Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 2 Surat Tugas Pembimbing.....	69
Lampiran 3 Lembaran Konsultasi	70
Lampiran 4 Kuesioner	74
Lampiran 5 Pernyataan Exsper Judgment	77
Lampiran 6 Berita Acara	78
Lampiran 7 Surat Tugas	79
Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data.....	80
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas	84