

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *JOURNALING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI KOTA BEKASI**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

NABILA PUTRI LUTHFIAH

1106619048

SKRIPSI

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

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *JOURNALING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI
KOTA BEKASI**

Nabila Putri Luthfiah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* untuk menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri Kota Bekasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Bekasi berjumlah 8 orang yang dipilih berdasarkan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) Berada di tingkat IX; (2) Mengalami stres akademik kategori tinggi (skor 61-80); dan (3) Berminat untuk bercerita melalui tulisan. Pengukuran stres akademik menggunakan alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun (2011) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,813. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen. Konseling dilakukan dalam 8 sesi yang terdiri atas *pre-test*, pembentukan kelompok, transisi, asesmen ABC, penerapan teknik *journaling*, evaluasi, penyimpulan, dan *post-test*. Kelompok eksperimen secara keseluruhan mengalami penurunan stres akademik dari 82% ke 62,5% yang artinya penurunan terjadi sebesar 19,5%. Aspek ekspektasi diri mengalami penurunan paling signifikan yakni 37 poin, yang artinya responden mampu mengembangkan harapan yang lebih realistis. Aspek beban kerja turun 22 poin, artinya responden mampu mengurangi perasaan terbebani akibat tugas sekolah. Aspek keputusan turun sebanyak 19 poin, artinya responden mampu merasa percaya diri dengan nilai akademiknya. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test* didapatkan nilai asymp. Sig. sebesar 0.002 dengan syarat nilai $p \leq 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, guru BK dapat memberikan layanan dasar mengenai stres akademik dan pengenalan *journaling* kepada siswa, serta menindaklanjuti masalah siswa yang mengalami stres akademik melalui konseling individual menggunakan pendekatan dan teknik yang sesuai kebutuhan.

Kata kunci: Stres akademik, konseling kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *journaling*, siswa SMP

**APPLICATION OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP
COUNSELING WITH JOURNALING TECHNIQUE TO REDUCE
ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS AT STATE JUNIOR HIGH
SCHOOL IN BEKASI**

Nabila Putri Luthfiah

Abstract

This study aims to see the effectiveness of REBT group counseling with journaling technique in reducing academic stress among students at junior high school in Bekasi. The sample in this study consists of 8 students from SMP Negeri 3 Bekasi, chosen according to criteria: (1) 9th grade students; (2) Experiencing high academic stress (score 61-80); and (3) Having an interest in storytelling through written form. Academic stress was measured by using Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), developed by Sun (2011) with a reliability coefficient of 0.813. This research employs a quantitative approach with a quasi-experimental design. Counseling sessions were conducted over 8 meetings. The experimental group experienced a reduction in the level of academic stress from 82% to 62.5%, which meant a decrease of 19.5%. The most significant decrease in self-expectation was 37 points, meaning that respondents were able to develop more realistic expectations. The workload was reduced by 22 points, meaning that the respondents were able to reduce the feeling of being burdened by school duties. The despair aspect dropped by 19 points, meaning that the respondents were able to feel confident about their academic grades. Testing the hypothesis using the Independent Sample T-Test is obtained asymp. Sig. of 0.002 on condition of value $p \leq 0.05$, it means H_1 is accepted and H_0 rejected. Thus, school counselor can provide information service regarding academic stress and introducing journaling to students, as well as follow up problems of students experiencing academic stress through individual counseling.

Keywords: Academic stress, group counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, journaling, and junior high school students

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

Judul : Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Journaling* untuk Menurunkan Stres Akademik Peserta Didik di SMP Negeri Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Nabila Putri Luthfiah

Nomor Registrasi : 1106619048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : Jumat, 19 Juli 2024

Pembimbing I



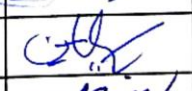
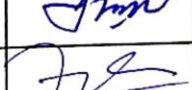
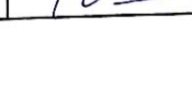
Pembimbing II




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

Dr. Ahmad Rifqy Ash Shiddiqy, M.Pd.
NIP. 198807312019031008

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd., (Penanggungjawab)*		31-07-2024
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggungjawab)**		31-07-2024
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		29-07-2024
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		30-07-2024
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota)****		29-07-2024

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Koordinator Program Studi

**** Dosen penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nabila Putri Luthfiah

Nomor Registrasi : 1106619048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Journaling* untuk Menurunkan Stres Akademik Peserta Didik di SMP Negeri Kota Bekasi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari – Maret 2024
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 1 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Nabila Putri Luthfiah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

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

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

Nama : NABILA PUTRI LUTHFIAH
NIM : 1106619048
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : nabilaluthfiah10@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN
TEKNIK JOURNALING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI KOTA BEKASI

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juli 2024

Penulis

(NABILA PUTRI LUTHFIAH)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

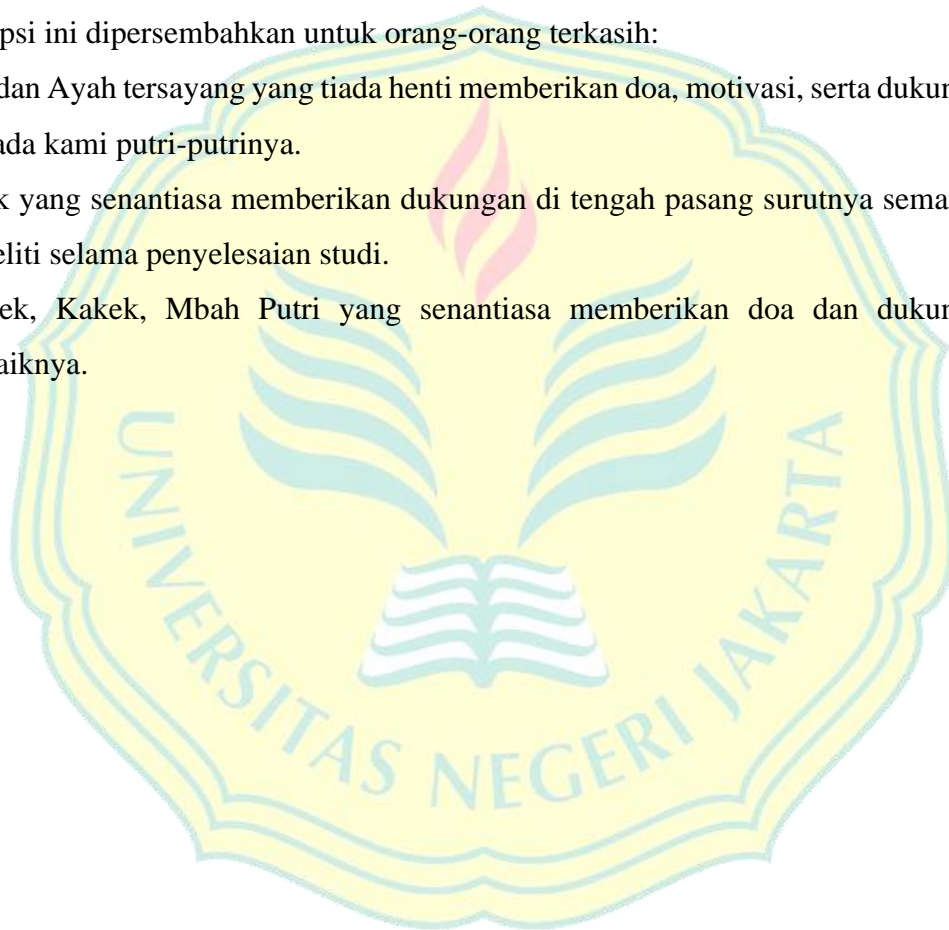
(QS. Al-Insyirah: 6)

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang terkasih:

Ibu dan Ayah tersayang yang tiada henti memberikan doa, motivasi, serta dukungan kepada kami putri-putrinya.

Adik yang senantiasa memberikan dukungan di tengah pasang surutnya semangat peneliti selama penyelesaian studi.

Nenek, Kakek, Mbah Putri yang senantiasa memberikan doa dan dukungan terbaiknya.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Kata Pengantar

Puji Syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT. karena atas izin dan limpahan Rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Journaling* untuk Menurunkan Stres Akademik Peserta Didik di SMP Negeri Kota Bekasi”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti ingin berterima kasih atas dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak yang mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Pertama, Dr. Murni Winarsih, M.Pd. selaku dekan FIP Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku wakil dekan FIP Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku koordinator program studi S-1 bimbingan dan konseling FIP Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing I dan Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Keempat, kepada seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.

Kelima, kepada teman-teman peneliti yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta waktunya untuk berdiskusi terkait skripsi ini.

Terutama kepada kedua orang tua dan saudara-saudara peneliti yang tiada henti memberikan banyak sekali dukungan dan doa selama penyelesaian studi peneliti.

Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, secara khusus dalam bidang bimbingan dan konseling.

Bekasi, Juli 2024

Peneliti

Nabila Putri Luthfiah

Daftar Isi

Abstrak	ii
Lembar Pengesahan	iv
Surat Pernyataan Keaslian Skripsi	v
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Motto dan Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Umum Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	7
A. Stres Akademik	7
1. Definisi Stres Akademik	7
2. Aspek Stres Akademik	7
3. Ciri-Ciri Stres Akademik	9
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	9
5. Dampak Stres Akademik	10
6. Pengukuran Stres Akademik	11
B. Konseling Kelompok REBT	11
1. Konseling Kelompok	11
2. Konseling REBT	15
3. Teknik <i>Journaling</i>	22
C. Remaja	24
1. Definisi Remaja	24
2. Karakteristik Remaja	24
3. Masalah yang biasa muncul pada Remaja	25
D. Hasil Penelitian yang Relevan	26
E. Kerangka Berpikir	27
F. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Metode dan Desain Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Definisi Konseptual Variabel	33
2. Definisi Operasional Variabel	34
3. Kisi-kisi Instrumen	34

4. Validasi Instrumen	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Hipotesis Statistika.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data.....	38
1. Deskripsi Data Umum Respoden.....	38
2. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen.....	49
3. Deskripsi Data Kelompok Kontrol	67
B. Proses Penerapan Kegiatan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dengan Teknik <i>Journaling</i>	68
1. Tahap Awal.....	68
2. Tahap Inti	70
3. Tahap Penutup	73
C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	73
1. Uji Hipotesis	73
2. Pembahasan.....	75
D. Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Implikasi	86
C. Saran	87
Daftar Pustaka	xiv
Lampiran	xvi

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Kegiatan per sesi konseling kelompok	31
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen.....	34
Tabel 3. 3 Hasil uji validitas	36
Tabel 3. 4 Hasil uji reliabilitas	36
Tabel 4. 1 Kategorisasi Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)	38
Tabel 4. 2 Gambaran profil umum populasi penelitian	38
Tabel 4. 3 Skor <i>pre-test</i> sampel penelitian.....	39
Tabel 4. 4 Skor <i>post-test</i> sampel penelitian	40
Tabel 4. 5 Tabel penurunan skor stres akademik kelompok eksperimen dan kontrol.....	41
Tabel 4. 6 Rata-rata penurunan skor stres akademik peserta didik.....	42
Tabel 4. 7 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada aspek tekanan belajar.....	44
Tabel 4. 8 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada aspek beban kerja	45
Tabel 4. 9 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada aspek kekhawatiran terhadap nilai .	46
Tabel 4. 10 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada aspek ekspektasi diri.....	47
Tabel 4. 11 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada aspek keputusan.....	48
Tabel 4. 12 Data skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok eksperimen	49
Tabel 4. 13 Tabel ABC konseli ZSF.....	50
Tabel 4. 14 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek ZSF	50
Tabel 4. 15 Tabel ABC konseli RF.....	52
Tabel 4. 16 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek RF	53
Tabel 4. 17 Tabel ABC konseli NPS	54
Tabel 4. 18 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek NPS	55
Tabel 4. 19 Tabel ABC konseli SIR	56
Tabel 4. 20 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek SIR	57
Tabel 4. 21 Tabel ABC konseli MRK	59
Tabel 4. 22 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek MRK	59
Tabel 4. 23 Tabel ABC konseli ARA	61
Tabel 4. 24 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek ARA.....	61
Tabel 4. 25 Tabel ABC konseli RR	63
Tabel 4. 26 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek RR.....	64
Tabel 4. 27 Tabel ABC konseli SK	65
Tabel 4. 28 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> per aspek SK	66
Tabel 4. 29 Data skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok kontrol.....	67
Tabel 4. 30 Uji normalitas data penelitian	74
Tabel 4. 31 Hasil Independent Sample T-test	74

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Model ABCDE.....	17
Gambar 2. 2 Bagan Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 4. 1 Grafik perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok eksperimen.	42
Gambar 4. 2 Grafik perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok kontrol	43



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	xviii
Lampiran 2 Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen	xx
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian (Pre-test dan <i>post-test</i>)	xxvi
Lampiran 4 Perhitungan Pengujian Persyaratan Analisis	xxix
Lampiran 5 Perhitungan Pengujian Hipotesis	xxx
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian	xxxii
Lampiran 7 Ancangan Konseling	xxxiv
Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin	xlvi
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	xlviii



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*