

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING  
KELOMPOK TERAPI MUSIK DENGAN PENDEKATAN  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK  
SMA**



**Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri**

**1108821019**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK  
TERAPI MUSIK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR  
THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK  
PESERTA DIDIK SMA**

(2025)

**Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan pengembangan buku panduan konseling untuk mengatasi kecemasan akademik peserta didik SMA dengan menggunakan terapi musik yang diintegrasikan dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) di SMAN 75 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode *Desain Based Research* (DBR). Tahapan model yang dilakukan adalah analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 252 orang peserta didik kelas X Angkatan 2023-2024, sebanyak 100 peserta didik memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Pengumpulan data penelitian menggunakan teknik wawancara, angket dan tulisan naratif guru BK. Penelitian media dilakukan oleh validator yang terdiri dari ahli materi, ahli media dan 3 orang Guru BK SMAN 75 Jakarta. Hasil uji validasi dengan ahli materi mendapat persentase 71,43% (Layak). Hasil uji validasi dengan ahli media sebesar 69,73% (Layak). Hasil uji validasi pada 4 orang guru BK mendapat persentase 83% (Sangat layak) pada penilaian media. Sehingga dapat dinyatakan bahwa media buku panduan konseling kelompok terapi musik dengan pendekatan CBT untuk mengatasi kecemasan akademik peserta didik SMA “Layak” digunakan. Harapan bagi penelitian berikutnya dapat dilanjutkan untuk menguji efektivitas pelaksanaan buku panduan konseling kelompok ini untuk membantu peserta didik menurunkan kecemasan akademik dengan menggunakan buku yang telah dikembangkan ini.

Kata kunci: Kecemasan akademik, terapi musik, pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), *desain based research*, buku panduan konseling, menurunkan kecemasan akademik.

***DEVELOPMENT OF A GROUP COUNSELING GUIDEBOOK FOR MUSIC THERAPY WITH A COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) APPROACH TO OVERCOME ACADEMIC ANXIETY IN HIGH SCHOOL STUDENTS***

(2025)

**Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri**

**ABSTRACT**

*This study aims to develop a counseling guidebook to address high school students' academic anxiety using music therapy integrated with the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach at SMAN 75 Jakarta. The research employs the Design-Based Research (DBR) method, consisting of analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection stages. The study involved 252 tenth-grade students from the 2023-2024 academic year, with 100 students identified as having high academic anxiety. Data collection was conducted through interviews, questionnaires, and narrative writings from school counselors. The media evaluation was carried out by validators consisting of subject matter experts, media experts, and three school counselors from SMAN 75 Jakarta. The validation test results showed a 71.43% (Feasible) score from subject matter experts, 69.73% (Feasible) from media experts, and 83% (Highly Feasible) from the four school counselors for media evaluation. Thus, the group counseling guidebook for music therapy with a CBT approach to overcoming academic anxiety in high school students is deemed "Feasible" for use. Future research is expected to further examine the effectiveness of implementing this counseling guidebook in helping students reduce academic anxiety using the developed book.*

**Keywords:** *Academic anxiety, music therapy, Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach, Design-Based Research, counseling guidebook, reducing academic anxiety.*


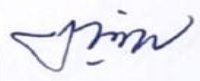
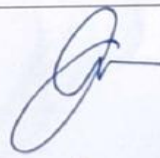
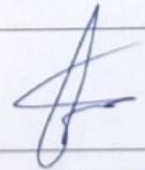
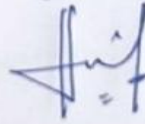
## BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok  
Terapi Musik Dengan Pendekatan CBT untuk Mengatasi  
Kecemasan Akademik Peserta Didik SMA

Nama : Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri

No. Registrasi : 1108821019

Program Studi : Program Magister S2 Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Koordinator Program Studi Magister S2 Bimbingan dan Konseling)		26-02-2025
2	Dr. Herdi, M.Pd (Pembimbing I)		26-02-2025
3	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D (Pembimbing II)		26-02-2025
4	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons (Penguji I)		26-02-2025
5	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Penguji II)		03-3-2025



**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd

Tanggal: .....



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D

Tanggal: .....

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd  
(Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan)



.....  
( Tanda Tangan )

.....  
( Tanggal )

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
(Koordinator Prodi)



.....  
( Tanda Tangan )

26-02-2025

.....  
( Tanggal )

Nama : Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri  
No. Registrasi : 1108821019  
Tanggal lulus : 21 Februari 2025  
Angkatan : 2021

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PANITIA UJIAN SIDANG TESIS**

Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Terapi  
Musik dengan Pendekatan CBT untuk Mengatasi Kecemasan  
Akademik Peserta Didik SMA

Nama : Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri

No Registrasi : 1108821019

Tanggal Ujian : 21 Februari 2025

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Herdi, M.Pd

NIP.198408052009121004

Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D

NIP.197104262001121002

Nama	Fanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab)*		
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Ketua Dewan Penguji)***		26-02-2025
Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons (Anggota Dewan Penguji)****		26-02-2025
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons (Anggota Dewan Penguji II)****		03-3-2025

\*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

\*\*Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

\*\*\*Ketua Dewan Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri

NIM : 1108821019

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/ 08 Oktober 1998

Program : Magister

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Terapi Musik dengan Pendekatan CBT untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Peserta Didik SMA” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 24 Februari 2025

Yang menyatakan,



Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri

NIM. 1108821019





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Zhi Zhi Oktaviani Dela Putri  
NIM : 1108821019  
Fakultas/Prodi : S2 - Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : zhizhi.oktaviani@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 :

Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Terapi musik dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi Kecemasan Akademik Peserta Didik SMA

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

Penulis

(Zhi Zhi Oktaviani D.P.)  
nama dan tanda tangan



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan tesis yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Terapi Musik dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi Kecemasan Akademik”. terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan proposal dari awal hingga selesai. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

- Dr. Herdi M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan kepercayaan, dukungan, serta arahan pada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikannya.
- Dr. Happy Karlina M, M.Pd.Kons selaku penguji.
- Dr. Susi Fitri M.Si., Kons selaku pembimbing pendamping
- Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D selaku penguji
- Dr. Eka Wahyuni, S.Pd.,MAAPD selaku penguji
- Seluruh Dosen S2 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu dan membimbing dengan baik selama peneliti melaksanakan perkuliahan.
- Arga Satrio Prabowo M.Pd selaku ahli media
- Teman-teman S2 Bimbingan dan Konseling, serta semua pihak yang terlibat dalam mendukung terselesaikannya penelitian ini.
- Suami saya, Andreyawan Arif Maulana yang sudah support saya ketika saya berada dititik terendah dalam hidup.
- Mama dan Papa ,saudara kembar dan adik saya serta keluarga yang sudah merangkul saya dalam menyelesaikan Thesis ini.

Dengan demikian, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGESAHAN PANITIA TESIS .....	v
LEMBAR ORISINALITAS .....	vi
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. <i>Latar Belakang</i> .....	1
B. <i>Identifikasi Masalah</i> .....	8
C. <i>Pembatasan Masalah</i> .....	8
D. <i>Rumusan Masalah</i> .....	9
E. <i>Manfaat Penelitian</i> .....	9
F. <i>State of The Art</i> .....	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORITIK.....	12
A. <i>Deskripsi Teoretis</i> .....	12
B. <i>Hasil Penelitian yang Relevan</i> .....	55
C. <i>Kerangka Berpikir</i> .....	60
BAB III.....	62
METODE PENELITIAN.....	62
A. <i>Tujuan Penelitian</i> .....	62
B. <i>Tempat dan Waktu Penelitian</i> .....	62
C. <i>Metode dan Desain Penelitian</i> .....	62
D. <i>Prosedur Pengembangan</i> .....	62
E. <i>Populasi dan Sampel</i> .....	71

F.	<i>Teknik Pengumpulan Data</i> .....	71
G.	<i>Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian</i> .....	73
H.	<i>Teknik Analisis Data</i> .....	75
BAB IV	.....	76
HASIL PENELITIAN	.....	76
A.	<i>Kerangka Model Teoritis</i> .....	76
B.	<i>Analisis dan Eksplorasi</i> .....	76
C.	<i>Desain dan Konstruksi</i> .....	80
D.	<i>Evaluasi dan Refleksi</i> .....	83
1.	Hasil Analisis Uji Coba Produk .....	83
2.	Pembahasan .....	91
E.	<i>Keterbatasan Penelitian</i> .....	93
BAB V	.....	94
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	.....	94
A.	<i>Kesimpulan</i> .....	94
B.	<i>Implikasi</i> .....	96
C.	<i>Saran</i> .....	97
DAFTAR PUSTAKA	.....	98