

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 8 PALOPO

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Gelar

Magister



Nama:Suprianto Baen

Nomor: Registrasi 1108822002

Nama Promotor/Pembimbing: Prof. Dr. Awaluddin Tjalla,M.Pd

MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

**BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
(CBT) UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 8 PALOPO**

Suprianto Baen

Magister Bimbingan dan Konseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat buku panduan dalam mengelola stress akademik siswa baru kelas VIII SMP Negeri 8 Palopo Tahun Ajaran 2024/2025 dengan menggunakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy*. Desain dalam penelitian ini menggunakan *design based research* model Reeves, dengan metode penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini diambil dengan menggunakan cara purposive karena jumlah sampel yang diambil berdasarkan kriteria yaitu siswa yang memiliki stress akademik yang tinggi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan ESSA (*Stress Scale for Adolescent*) yang berjumlah 16 pernyataan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *sample independent T-test*. Dari hasil analisis yang diperoleh Nilai Sig.(2-tailed) $0,000 > 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengelola stress akademik siswa baru kelas VIII di SMP Negeri 8 Palopo Tahun Ajaran 2024/2025. Buku panduan yang dibuat juga sudah melalui validitas dari dosen uji materi, artinya buku panduan ini dapat digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa baru dalam mengelola stress akademik yang mereka alami.

Kata kunci : CBT, Stress Akademik, Siswa SMP

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) GROUP COUNSELING GUIDELINE TO REDUCE ACADEMIC STRESS IN STUDENTS AT SMP NEGERI 8 PALOPO

Suprianto Baen

Master of Guidance and Counseling

Abstract

This study aims to create a guidebook in managing academic stress of new students of class VIII of SMP Negeri 8 Palopo in the 2024/2025 Academic Year using Cognitive Behavior Therapy intervention. The design in this study uses the Reeves design based research model, with an experimental research method. The subjects of this study were taken using a purposive method because the number of samples taken was based on the criteria, namely students who have high academic stress. Data collection in this study used ESSA (Stress Scale for Adolescent) which consists of 16 statements that have been tested for validity and reliability. Data analysis in this study used the independent sample T-test. From the results of the analysis obtained Sig. (2-tailed) $0.000 > 0.05$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is an influence of Cognitive Behavior Therapy in managing academic stress of new students of class VIII at SMP Negeri 8 Palopo in the 2024/2025 Academic Year. The guidebook has also been validated by lecturers, meaning it can be used by guidance counselors to help new students manage their academic stress.

Keywords: CBT, Academic Stress, Middle School Students

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I  Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd_ NIP. 196011121985031001 Tanggal :	Pembimbing II  <u>Dr. Susi Fitri., M.Si.,Kons</u> NIP. 197211231998022001 Tanggal:
Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling  <u>Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD</u> NIP. 197309151999032003 Tanggal: 28 juli 2025	
Nama : Suprianto Baen NIM : 1108822002 Angkatan : 2022	

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

Judul : PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING
KELOMPOK (CBT) UNTUK MENGURANGI STRES
AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMP 8 PALOPO

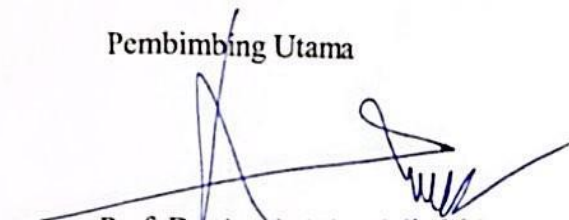
Nama : Suprianto Baen

No. Registrasi : 1108822002

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

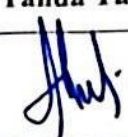
Tanggal Ujian : 31 Juli 2025

Pembimbing Utama


Prof. Dr. Awatuddin Tjalla M.Pd
NIP. 196011121985031001

Pembimbing Pendamping


Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP. 197211231998022001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab) *		12/08 2025
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) **		12/08 2025
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Ketua Dewan Penguji) ***		1/08/2025
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D (Anggota Dewan Penguji I) ****		1/08/2025
Dr. Karsih, M.Pd (Anggota Dewan Penguji II) ****		1/08/2025

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

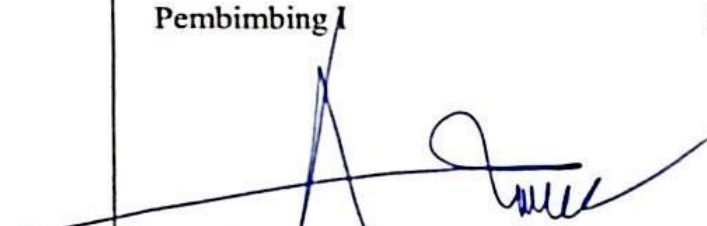
*** Ketua Dewan Penguji

**** Dosen Penguji

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Awaluddin Tjalla M.Pd
Tanggal:


Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
Tanggal:

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd
(Ketua)¹


.....
(Tanda Tangan)

14 Agustus 2023
.....
(Tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
(Koordinator Prodi)


.....
(Tanda tangan)

14 Agustus 2023
.....
(Tanggal)

Nama : Suprianto Baen

NIM 1108822004

Tanggal lulus :

Angkatan 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Suprianto Baen

NIM : 110882202

Tempat/Tanggal Lahir: Padang Rura, 28 Oktober 1995

Program : Magister

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan buku panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi stres akademik peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo” merupakan karya sendiri tidak mengandung plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan 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, 28 July 2025



Suprianto Baen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Suprianto Baen

NIM : 1108822002

Fakultas/Prodi : Bimbingan Konseling

Alamat email : Supriantobaen77@gmail.com

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

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

yang berjudul : Pengembangan buku panduan cognitive behavioral therapy CBT untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 14 Agustus 2025



SUPRIANTO BAEN

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suprianto Baen

No Registrasi : 1108822022

Menyatakan bahwa saya telah melakukan mempublikasi hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut:

1. Suprianto Baen, Awaluddin Tjalla , Susi Fitri
2. Deseminasi "Cognitive Behavioral Therapy Approach To Reducing Academic Stress: literature Review

Jakarta, 28 Juli 2025



Suprianto Baen
Suprianto Baen

NIM. 110882202

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.....

Alhamdulillah Rabbil ‘Aalamiin, puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa penulis ucapkan karena dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik di SMP Negeri 8 Palopo. terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari dukungan dosen pembimbing Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd sebagai pembimbing utama dan Dr. Susi Fitri M.Si., kons. sebagai pembimbing pendamping yang selalu memberikan kepercayaan serta masukan pada peneliti sehingga peneliti dapat menyusun tesis ini. Peneliti menyadari terdapat kekurangan dalam penulisan tesis ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak khususnya prodi bimbingan dan konseling.

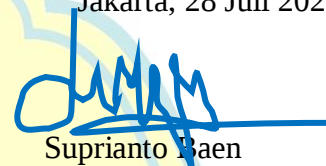
Pada kesempatan kali ini, penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Alm. Halim selaku bapak penulis, pencapaian ini kupersembahkan untukmu walaupun di tahap ini begitu sulit namun semangatmu selalu memotivasiku untuk tetap berjuang.
2. Untuk Hamida selaku ibu penulis, Ucapan terima kasih atas segala bantuanmu tidak mungkin bisa kubalas dengan cara apapun itu. Semoga selalu sehat dan panjang umur.
3. Untuk Kakak Pertama “Anwar Baen” dan Kakak Kedua “Warman” dan Adek Adriandaresta terima kasih sudah bekerjasama dengan baik selama ini wabil khusus peranmu sebagai pengganti ayah sangat penting dalam menjalani semua ini.
3. Untuk Teman-Teman S2 BK Angkatan 2022 terima kasih atas segala bantuannya selama kita Bersama, semoga silaturahmi kita tidak pernah putus

Semoga bantuan dan jasa baik yang telah kalian berikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah Swt. Penulis menyadari dalam penyelesaian tesis ini masih banyak ssekali kesalahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan tesis ini. Kiranya isi tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua terlebih dalam Ilmu Pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Jakarta, 28 Juli 2025



Suprianto Baen

NIM.110882202



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. State of The Art Penelitian.....	5
BAB II	8
A. KAJIAN PUSTAKA.....	8
1. Stres Akademik.	8
a. Definisi Stres Akademik	8
b. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	9

c. Stres Akademik Pada Pelajar	12
d. Aspek-Aspek Stres Akademik	13
2. Penerapan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	15
a. Penerapan Konseling Kelompok.....	15
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	17
c. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	18
d. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	20
e. Aspek-Aspek dalam <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	21
f. Proses Pelaksanaan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	21
B. Hasil Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Pikir	27
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Dan Desain Penelitian	29
D. Tahap CBT	30

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	31
F. Populasi Dan Sampel.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	65
C. Keterbatasan Penelitian	
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	