

**BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN
STRES AKADEMIK PADA MURID DI SMA NEGERI 3
TANGERANG**



Intelligentia - Dignitas

**Oleh:
LATIFA DWI ANJANI
1106621072**

SKRIPSI

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

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

Judul : Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik
Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Akademik
Pada Murid di SMA Negeri 3 Tangerang

Nama Mahasiswa : Latifa Dwi Anjani

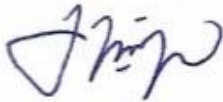
Nomor Registrasi : 1106621072

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 11 Juni 2026

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.

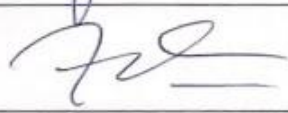
NIP. 198408052009121004



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.

NIP. 197309151999032003

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggungjawab)*		11/08/2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		11/08/2026
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		07/08/2026
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Anggota)****		09/08/2026
Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota)****		07/08/2026

Catatan :

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK
PADA MURID DI SMA NEGERI 3 TANGERANG
(2026)**

Latifa Dwi Anjani

ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan adalah pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk digunakan guru bimbingan dan konseling untuk menurunkan stres akademik pada murid di SMA Negeri 3 Tangerang. Penelitian ini menggunakan design based research (DBR). Hasil analisis kebutuhan pengukuran stres akademik dengan instrumen *Educational Stress Scale For Adolescents* (ESSA) menunjukkan bahwa dari 283 murid, sebanyak 85 murid (30%) mengalami stres akademik tinggi, 161 murid (56%) mengalami stres akademik sedang, dan 37 murid (14%) mengalami stres akademik rendah. Buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif mencakup 8 sesi pertemuan yang disusun secara sistematis dan runtut. Berdasarkan hasil uji coba dan validasi, “Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Akademik Murid SMA Negeri 3 Tangerang” memperoleh skor 76 dari 84 dari ahli materi dengan persentase skor 90.47% kategori sangat layak. Kemudian berdasarkan uji ahli media mendapatkan skor 60 dari 64 dengan persentase skor 93.75% kategori sangat layak. Lalu berdasarkan uji ahli keterbacaan pengguna dengan tiga guru BK di SMA Negeri 3 Tangerang mendapatkan persentase skor rata-rata keseluruhan 82,3% dalam kategori sangat layak.

Kata kunci: Buku panduan, konseling kelompok, menulis ekspresif, stres akademik.

**GROUP COUNSELING GUIDEBOOK USING EXPRESSIVE WRITING
TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS AT
SMA NEGERI 3 TANGERANG
(2026)**

Latifa Dwi Anjani

ABSTRACT

This study aimed to develop a group counseling guidebook using expressive writing techniques for guidance and counseling teachers to reduce academic stress among students at SMA Negeri 3 Tangerang. This study employed a design-based research (DBR). The results of the needs analysis of academic stress measurement using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) instrument showed that, out of 283 students, 85 students (30%) experienced high academic stress, 161 students (56%) experienced moderate academic stress, and 37 students (14%) experienced low academic stress. The group counseling guidebook using expressive writing techniques consists of 8 sessions that are systematically and sequentially organized. Based on the results of the trial and validation, the “Group Counseling Guidebook Using Expressive Writing Techniques to Reduce Academic Stress among Students at SMA Negeri 3 Tangerang” obtained a score of 76 out of 84 from the material expert, with a score percentage of 90.47%, categorized as highly feasible. Furthermore, based on the media expert evaluation, the guidebook obtained a score of 60 out of 64, with a score percentage of 93.75%, categorized as highly feasible. Then, based on the user readability expert evaluation conducted with three guidance and counseling teachers at SMA Negeri 3 Tangerang, the guidebook obtained an overall average score percentage of 82.3%, categorized as highly feasible.

Keywords: Guidebook, group counseling, expressive writing, academic stress.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Latifa Dwi Anjani

No. Registrasi : 1106621072

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat berjudul **“Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Murid Di SMA Negeri 3 Tangerang”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada bulan Januari 2025 - Mei 2026.
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.

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Latifa Dwi Anjani



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 : Latifa Dwi Anjani
NIM : 1106621072
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan konseling
Alamat email : latifaanjani01@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 :

Buku Panduan konseling kelompok Dengan Teknik Menulis
Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Murid
SMA Negeri 3 Tangerang.

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 , 10 Juli 2026 .

Penulis

(Latifa Dwi Anjani)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN

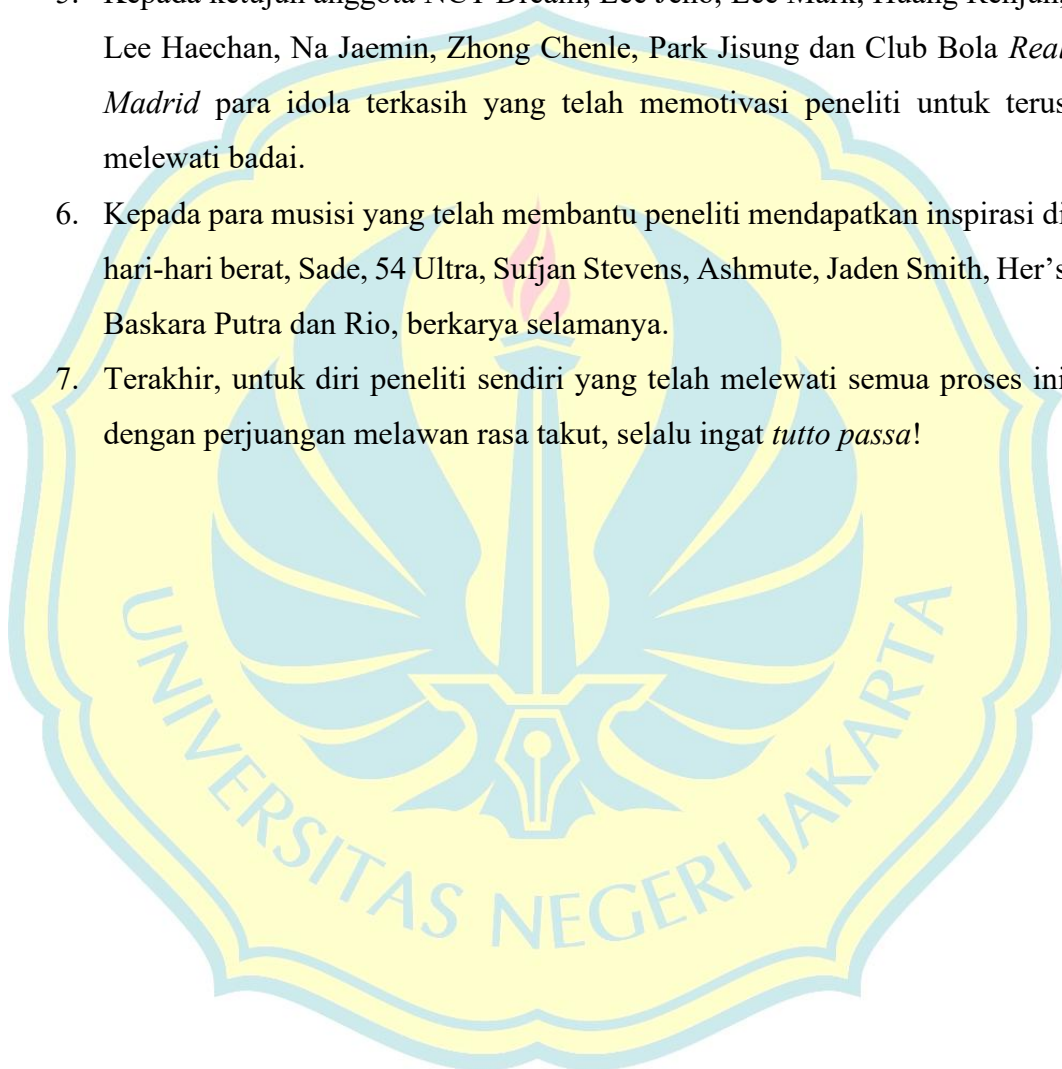
“You can be the master of your life, you can be the captain of your faith. You just need to realize that lifes coming from you, not to you. And that takes time.”

-Timothee Chalamet

Bismillahirrahmanirrahim, segala puji bagi Allah SWT dengan segala nikmat dan karunia-Nya yang telah memberikan ridha dan kelancaran pada setiap langkah perjalanan peneliti. Terselaikannya skripsi ini tak lepas dari banyaknya dukungan, arahan dan doa dari banyak pihak sehingga di titik ini peneliti berhasil menyelesaikannya apa yang sudah dimulai, dengan banyak cerita di dalamnya. Ucapan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya peneliti berikan dengan mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Keluarga peneliti yang tiada hentinya memberikan dukungan secara moral maupun material sampai saat ini. Kepada Bapak Agus Purwadi, dan Ibu Sumarni selaku orang tua, Faras Eka Pratiwi selaku kakak, terima kasih telah percaya dan bersabar dengan proses yang peneliti jalani atas motivasi, doa, dan kasih sayang yang terus menerus diberikan, serta segala nyaman yang menenangkan.
2. Sahabat FPS yang telah menemani peneliti sejak SMP: Alifa Maylarissa, Dyah Arum Ibna, Hana Rizqillah, Nasyawalia Eka, Sylvia Ananda, dan Zahra Sekar, Terima kasih atas segala bentuk dukungan, kesempatan diskusi kehidupan yang tidak terhitung jumlahnya, kalimat positif, canda tawa, dan waktu berharga yang telah diluangkan untuk merajut memori mengesankan maupun pengalaman lainnya yang tak ternilai harganya. Terima kasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi yang selalu mendukung dan meningkatkan kepercayaan diri peneliti.
3. Satu-satunya teman laki-laki yang selalu hadir memberi warna selama masa perkuliahan peneliti yang tak lepas dari lika-liku dan ragam ceritanya; Richard Jonathan. Terima kasih telah menyemangati dan mendukung perjalanan peneliti sejauh ini, sekaligus menjadi tempat nyaman untuk berkeluh kesah dan berkembang bersama.

4. Teman-teman BK A 2021 yang membuat peneliti sangat bersyukur telah menjadi bagian dari kelas ini, terima kasih telah berjuang dan berproses bersama-sama selama perkuliahan, juga atas setiap momen hangat nan membahagiakan yang telah dan yang mungkin akan terjadi. Semoga kita semua mampu meraih kehidupan yang diimpikan dan menjadi versi terbaik masing-masing di masa depan.
5. Kepada ketujuh anggota NCT Dream, Lee Jeno, Lee Mark, Huang Renjun, Lee Haechan, Na Jaemin, Zhong Chenle, Park Jisung dan Club Bola *Real Madrid* para idola terkasih yang telah memotivasi peneliti untuk terus melewati badai.
6. Kepada para musisi yang telah membantu peneliti mendapatkan inspirasi di hari-hari berat, Sade, 54 Ultra, Sufjan Stevens, Ashmure, Jaden Smith, Her's Baskara Putra dan Rio, berkarya selamanya.
7. Terakhir, untuk diri peneliti sendiri yang telah melewati semua proses ini dengan perjuangan melawan rasa takut, selalu ingat *tutto passa*!



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, berkat karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Murid di SMA Negeri 3 Tangerang”. Proposal ini ditulis untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan proposal penelitian ini tidak terlepas berkat doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Karta Sasmita, M.Si., Ph.D selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I (skripsi) yang selalu membimbing peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan proposal penelitian.
5. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing II (skripsi) yang telah memberikan dukungan untuk peneliti dalam menyusun proposal penelitian.
6. Kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ atas ilmu yang berharga sebagai bekal peneliti dalam menulis skripsi ini.
7. Sekolah SMA Negeri 3 Tangerang yang telah bekerja sama dengan mengizinkan peneliti untuk melakukan rangkaian analisis kebutuhan, menyebarkan instrumen, serta Guru BK yang telah membantu peneliti dalam memetakan kebutuhan buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik pada murid.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang berguna untuk membangun kesempurnaan karya ilmiah penelitian ini.

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

Latifa Dwi Anjani



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN BIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	ii
ABSTRAK.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
1. Kegunaan Teoritis	9
2. Kegunaan Praktis.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	10
A. Kajian Teoritik.....	10
1. Stres Akademik	10
a. Definisi Stres Akademik	10
b. Aspek Stres Akademik	10
c. Dampak Reaksi Stres Akademik.....	12
d. Coping Stres	13
e. Cara mereduksi Stres Akademik	13

f. Instrumen Stres Akademik	15
2. Buku Panduan Konseling Kelompok Teknik Menulis Ekspresif..	15
a. Buku Panduan	15
1) Pengertian Buku Panduan	15
2) Jenis-jenis Buku Panduan.....	16
3) Kelebihan Buku Panduan.....	17
4) Penyusunan Buku Panduan	18
b. Konseling Kelompok.....	21
1) Pengertian Konseling Kelompok	21
2) Tujuan Konseling Kelompok.....	22
3) Asas Konseling Kelompok	23
4) Tahap Konseling Kelompok	25
c. Teknik Menulis Ekspresif	26
1) Definisi Menulis Ekspresif.....	26
2) Manfaat Menulis Ekspresif	27
3) Menulis Ekspresif Untuk Stres Akademik	29
4) Langkah Menulis Ekspresif.....	31
5) Menulis Ekspresif dalam Konseling Kelompok.....	33
B. Hasil Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	42
BAB III	44
METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
1. Tempat Penelitian.....	44
2. Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	44
D. Prosedur Penelitian	45
1. Analisis dan Eksplorasi	45
2. Desain dan Konstruksi	47
3. Evaluasi dan Refleksi	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55

1. Definisi Konseptual dan Operasional.....	55
2. Instrumen yang Digunakan	56
3. Kisi-kisi Instrumen.....	57
F. Populasi dan Sampel	58
G. Teknik Analisa Data	59
BAB IV.....	62
HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Analisis dan Eksplorasi	62
2. Desain dan Konstruksi	71
3. Evaluasi dan Refleksi	95
B. Pembahasan	110
C. Keterbatasan Penelitian.....	112
BAB V	114
KESIMPULAN DAN SARAN	114
A. Kesimpulan.....	114
B. Implikasi	115
C. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN	125

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Kerangka Berpikir</i>	42
Gambar 3.2 <i>Tahapan Design Based Research (DBR)</i>	45
Gambar 3.3 <i>Hasil uji realibilitas instrumen Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i>	57
Gambar 4.1 <i>Grafik Stres Akademik Murid SMA Negeri 3 Tangerang</i>	67
Gambar 4.2 <i>Grafik Stres Akademik Murid SMA Negeri 3 Tangerang per Aspek</i>	68
Gambar 4.3 <i>Perbandingan Buku Panduan</i>	72



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Waktu Penelitian.....	44
Tabel 3.3 Kisi-kisi instrumen	58
<i>Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i>	58
Tabel 3.4 Kisi-kisi instrumen uji ahli materi.....	58
Tabel 3.5 Kisi-kisi instrumen uji ahli media	58
Tabel 3.6 Kisi-kisi instrumen uji keterbacaan	59
Tabel 3.7 Jumlah populasi.....	59
Tabel 3.8 Rentang Skor Item.....	60
Tabel 3.9 Rentang Skala Stres.....	60
Tabel 3.9 Kategori Presentase	61
Tabel 4.1 Desain Isi Buku Panduan	76
Tabel 4.2 Desain Struktur Buku Panduan	93
Tabel 4.3 Hasil Uji Validasi Ahli Materi	97
Tabel 4.4 Hasil Uji Validasi Ahli Media.....	99
Tabel 4.5 Hasil Pengolahan Uji Validasi Keterbacaan	100
Tabel 4.6 Hasil Uji Validasi Keterbacaan Pengguna Satu	102
Tabel 4.7 Hasil Uji Validasi Keterbacaan Pengguna Dua.....	103
Tabel 4.8 Hasil Uji Validasi Keterbacaan Pengguna Tiga.....	104
Tabel 4.12 Revisi Buku Panduan	105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Izin Penelitian	125
Lampiran 1.2 Surat Izin Uji Ahli Media	126
Lampiran 1.3 Surat Izin Uji Ahli materi	127
Lampiran 1.4 Pengolahan Data Studi Pendahuluan	82
Lampiran 1.5 Kuesioner Studi Pendahuluan Guru BK	88
Lampiran 1.6 Kuesioner Studi Pendahuluan Murid	97
Lampiran 1.7 Instrumen Stres Akademik	103
Lampiran 1.8 Instrumen Uji Ahli Materi	106
Lampiran 1.9 Instrumen Uji Ahli Media	110
Lampiran 1.10 Instrumen Uji Keterbacaan Pengguna	114
Lampiran 1.11 Hasil Uji Ahli	118
Lampiran 1.12 Dokumentasi Lapangan	142
Lampiran 1.12 <i>Story Board</i> Buku Panduan	144
Lampiran 1.13 Lembar Persetujuan Perbaikan Sidang Skrispsi	153
Lampiran 1.14 Riwayat Hidup	154

