

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA**

(Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung
Tahun Akademik 2017/2018)

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh:

**Ayu Mentari Mutmainnah
NIM. 1603349**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2018**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA**

(Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun
Akademik 2017/2018)

Oleh
Ayu Mentari Mutmainnah

S.Pd.I. UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2011

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister
Pendidikan (M.Pd) pada Fakultas Pendidikan Bimbingan dan Konseling

© Ayu Mentari Mutmainnah, 2018
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy,
atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “*Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018)*”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2018

Ayu Mentari Mutmainnah
NIM. 1603349

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan penyusunan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadikan umatnya sebagai umat terbaik di dunia. Tesis dengan judul “Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa (Studi Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018)”. Tesis secara garis besar terdiri dari lima bab, dengan rincian sebagai berikut.

Bab satu, memaparkan tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian. Bab dua, memaparkan mengenai stres akademik, strategi konseling kelompok, *self management* sebagai suatu strategi konseling, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, asumsi dan hipotesis. Bab tiga, memaparkan metode penelitian, lokasi dan subjek penelitian, definisi operasional instrumen penelitian, pengembangan kisi-kisi instrumen, uji validitas, uji realibilitas, analisis data, prosedur penelitian. Bab empat memaparkan hasil uji hipotesis stres akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik serta pembahasan hasil penelitian. Bab lima, memaparkan kesimpulan dari seluruh hasil penelitian yang telah dibahas dan rekomendasi yang diberikan oleh peneliti. Semoga tesis ini bermanfaat khususnya bagi guru Bimbingan dan Konseling dan peneliti selanjutnya.

Bandung, Agustus 2018

Ayu Mentari Mutmainnah
NIM. 1603349

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, atas berkat rahmat, karunia, dan petunjuk Allah SWT peneliti diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan tesis untuk meraih gelar Magister Bimbingan dan Konseling. Tiada upaya yang peneliti lakukan tanpa seizin-Nya. Terima kasih yang tak terhingga penulis haturkan, kepada:

1. Prof. Dr. H. R. Asep Kadarohman, M.Si selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., Dr. H. Edi Suryadi, M.Si., Prof. Dr. Aim Abdul Karim, M.Pd., Prof. Dr. H. Didi Sukyadi, M.A, selaku jajaran Wakil Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. H. Yaya Sukjaya Kusumah, M. Sc., Ph.D, selaku Direktur Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Prof. Dr. Anna Permasari, M.Si dan Prof. Dr. H. Disman, M.S, selaku jajaran Wakil Direktur Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah mencurahkan perhatiannya dengan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, memberi ilmu, dan juga masukan dalam proses penyusunan dan penyelesaian tesis ini.
6. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd, selaku pembimbing II yang juga telah mencurahkan perhatiannya penuh kesabaran dan ketulusan dan memotivasi, membimbing, mengarahkan, dan memberi bekal ilmu untuk penulis sehingga proses perkuliahan dan tesis ini dapat diselesaikan.
7. Dr. Nurhudaya, M.Pd, selaku Kepala Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
8. Dr. Ipah Saripah, M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah memotivasi, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga perkuliahan dan tesis ini dapat diselesaikan.
9. Dr. Ipah Saripah, M.Pd dan Yuningdartie, M.Pd selaku penimbang instrumen dan program intervensi pada tesis ini yang juga penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan untuk menjadikan tesis ini lebih baik.
10. Dr. Anne Hafina, M.Pd dan Dr. Yaya Sunarya, M.Pd., selaku penguji tesis yang telah membimbing dan mengarahkan untuk menjadikan tesis ini lebih baik. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmu, wawasan dan pengalaman.

11. Terima kasih untuk SMK Negeri 12 Bandung, guru Bimbingan dan Koseling dan siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung yang telah memberikan izin penelitian, membantu penulis menyelesaikan tesis, dan siswa yang memberikan waktunya mengikuti penelitian ini.
12. Terimakasih yang tak terhingga kepada Ayahanda Maulidin Ihsan Syah, S.Pd.I dan Ibunda tercinta Nurminah, S.Pd, adik Ayu Isnaeni Savaroza serta keluarga besar yang senantiasa menginspirasi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Terimakasih sahabat-sahabat seperjuangan Fitra Marsela, Fazaria Muslimah, Rozi Riza Julianti, Dian Prihantini, Azwar Khairi, Yessika, Neneng Kurniati, Riska, Fadhila Rahman, Arrahmil Hasanah, dan seluruh teman-teman satu angkatan 2016 BK SPS UPI.
14. Terimakasih sahabat-sahabatku yang selalu hadir Hasni Salimah, Yocky Randi, Farikhatus Sholiha, Ika Nurseptiana, Irma Mizana,

Bandung, Agustus 2018

Penulis

Ayu Mentari Mutmainnah

NIM. 1603349