

## ABSTRAK

**Ayu Mentari Mutmainnah. (2018). Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa (Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018).Tesis. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN., M.Pd. (Pembimbing I) dan Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Pembimbing II). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Pasca Sarjana.**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018. Pendekatan penelitian adalah kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan menggunakan *pre test* dan *post test control group* desain. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 12 Bandung dengan mengambil subjek penelitian yakni kelas XI SMK Negeri 12 Bandung, yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) profil umum stres akademik di kelas XI SMK Negeri 12 Bandung termasuk ke dalam kategori stres akademik sedang; (2) Rumusan program konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat pada proses terlaksananya konseling kelompok yang terdiri dari 7 (tujuh) sesi dan berdasarkan dari jurnal harian serta lembar kerja yang diisi oleh siswa pada setiap sesi konseling kelompok; dan (3) intervensi konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi stres akademik siswa. Penelitian dapat dijadikan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengurangi stres akademik siswa.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, *self management*, stres akademik siswa

## ABSTRACT

**Ayu Mentari Mutmainnah. (2018). Group Counseling *Self Management* Techniques to Reduce Student Academic Stress (Quasi Experiments on Class XI Students of SMK Negeri 12 Bandung Academic Year 2017/2018). Thesis. Guided by Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd. (Advisor I) and Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Supervisor II). Guidance and Counseling Study Program, Graduate School.**

This study aims to examine the effectiveness of group counseling *self management* techniques to reduce academic stress in class XI students of SMK Negeri 12 Bandung Academic Year 2017/2018. The research approach is quantitative with quasi-experimental method and uses *pre-test* and *post-test control group* design. This research was conducted at SMK Negeri 12 Bandung by taking the research subject, namely the XI class of SMK Negeri 12 Bandung, which was determined by *purposive sampling technique*. The instrument used was an academic stress questionnaire. The results show that (1) general profile of academic stress in class XI of SMK Negeri 12 Bandung included in the category of moderate academic stress; (2) Formulation of group counseling programs *self management* techniques can be seen in the process of implementing group counseling consisting of 7 (seven) sessions and based on daily journals and worksheets filled by students in each group counseling session; and (3) group counseling interventions *self management* techniques are effective to reduce students academic stress. Research can be used as a reference for teachers guidance and counseling in schools in reducing student academic stress.

**Keywords:** group counseling, *self management*, student academic stress