

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK AFIRMASI POSITIF UNTUK MEMINIMALISIR STRES
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA LAB UNDIKSHA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Bimbingan Konseling**



**Oleh
I Putu Widi Adnyana
NIM 2111011038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT- SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001

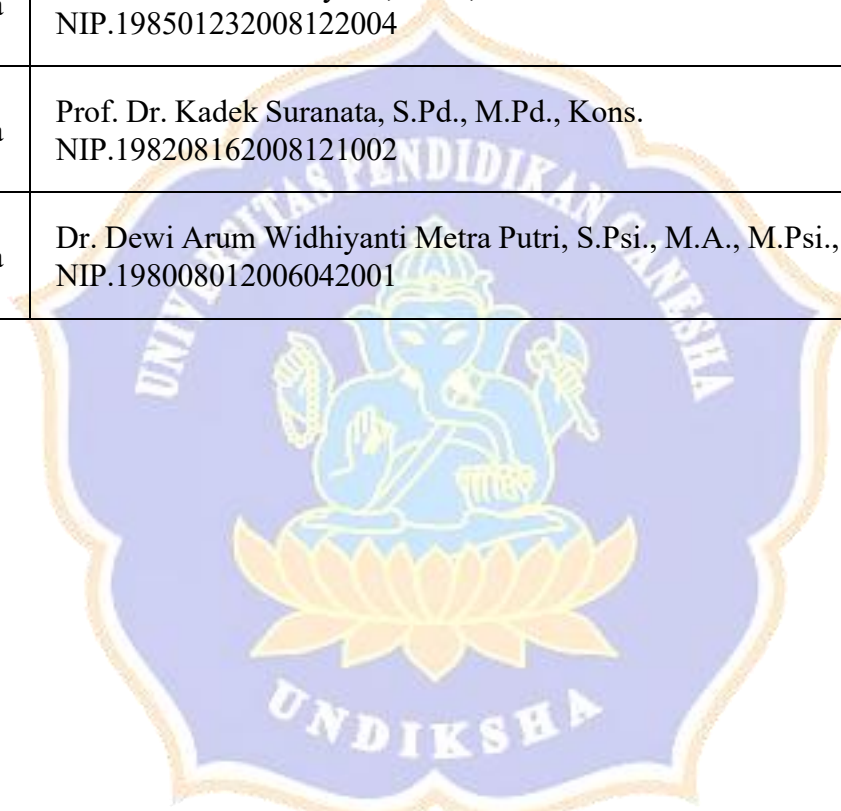


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh I Putu Widi Adnyana ini
telah dipertahankan di depan
dewan penguji Pada tanggal 27
Oktober 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu
Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan
Widiana, S.Pd.,
M.Pd.

NIP.1985070520101
21007



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik Afiriasi Positif Untuk Meminimalisir Stres Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Lab Undiksha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam mesyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 4 Februari 2026



I Putu Widi Adnyana

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, proposal dengan judul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dengan Teknik Afirmasi Positif Untuk Meminimalisir Stres Akademik Siswa Kelas XI Di SMA LAB UNDIKSHA”** dapat diselesaikan tepat waktu. Proposal ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan tinggi serta mengembangkan potensi akademik selama masa perkuliahan.
2. Prof. Dr. I Wayan Widiani, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, atas motivasi, arahan, dan fasilitas akademik yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini sesuai dengan rencana.
3. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, atas perhatian, dukungan, dan motivasi yang senantiasa diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga tahap penyusunan proposal ini.
4. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam proses penyusunan proposal ini.
5. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, selaku Pembimbing II, yang telah memberikan pendampingan, masukan yang konstruktif, serta semangat kepada penulis sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kepala Sekolah SMA LAB Undiksha, yang telah memberikan izin dan kepercayaan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpin.

7. Guru Bimbingan dan Konseling SMA LAB Undiksha, yang telah bersedia membantu, mengarahkan, serta memberikan motivasi selama proses persiapan dan penyusunan proposal penelitian ini.
8. Ucapan terima kasih yang paling tulus dan mendalam penulis persembahkan kepada ayah dan ibu tercinta, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan utama dalam setiap langkah kehidupan penulis. Dengan kasih sayang yang tak pernah putus, pengorbanan yang tak terhitung, serta kesabaran yang luar biasa, ayah dan ibu telah mendukung penulis baik secara moral maupun material selama menempuh pendidikan. Doa yang tak pernah terucap lelah, nasihat yang penuh ketulusan, serta kepercayaan yang selalu diberikan menjadi cahaya penuntun bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan hingga tahap penyusunan skripsi ini.
9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar, yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan semangat. Kehadiran keluarga sebagai tempat pulang, berbagi cerita, dan menguatkan satu sama lain telah memberikan ketenangan dan dorongan bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan tanggung jawab akademik ini.
10. Terima kasih penulis sampaikan kepada sahabat, teman seperjuangan, dan rekan-rekan mahasiswa, yang telah menemani perjalanan perkuliahan ini dengan canda, diskusi, kebersamaan, serta saling menyemangati di saat lelah dan hampir menyerah. Dukungan, kebersamaan, dan kehadiran kalian telah menjadi bagian penting dari proses tumbuh dan belajar penulis.
11. Terima kasih penulis sampaikan kepada seseorang yang telah menjadi tempat berbagi cerita, lelah, dan harapan selama proses penyusunan proposal ini. Kehadiranmu, dengan kesabaran dan pengertian yang tulus, telah memberikan ketenangan di tengah proses yang tidak selalu mudah. Dukungan sederhana namun konsisten, perhatian yang tidak menuntut, serta keyakinan yang diberikan menjadi penguat langkah penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam proposal ini masih jauh dari sempurna

karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan proposal ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 4 Februari 2026

Penulis,



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	vii
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	 8
2.1 Stres	8
2.2 Stres Akademik	10
2.3 Cognitive Behavior Therapy (CBT)	15
2.3 Teknik Afirmasi Positif	20
2.4 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	25
2.5 Kerangka Berpikir	32
2.6 Hipotesis Penelitian	33
 BAB III METODE PENELITIAN	 34
3.1 Tempat dan Waktu penelitian	34
3.2 Rancangan penelitian	34
3.3 Sample Penelitian	35
3.3.1 Sampel	35
3.4 Variabel Penelitian dan Operasional Variabel	35
3.4.1 Variabel Penelitian	35
3.4.2 Definisi Operasional	36
3.5 Prosedur Pelaksanaan	38
3.6 Metode Pengumpulan Data	42
3.7 Pengembangan Instrumen Penelitian	42
3.7.1 Definisi Konsep	43

3.7.2 Pengujian Instrumen Penelitian	45
3.8 Metode analisis data.....	46
3.8.1 Uji Efektivitas.....	46
3.8.2 Prosedur Analisis Data	47
3.8.3 Analisis Data Visual	48
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.2 Teknik Analisis Data	52
4.2.1 Uji Efektifitas	52
4.2.2 Uji Efektivitas dengan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	73
4.3 Pembahasan Penelitian.....	76
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	79
4.5 Implikasi Penelitian	79
 BAB V PENUTUP.....	81
5.1 Kesimpulan.....	81
5.2 Ringkasan	82
5.3 Saran	83
 DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	91
RIWAYAT HIDUP.....	100
PERNYATAAN.....	101



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Indikator Dimensi Stres (Stress) dalam DASS-21	36
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen DASS-21	44
Tabel 4. 1 Analisis Visual Konseli 1	54
Tabel 4. 2 Analisis Visual Konseli 2	57
Tabel 4. 3 Analisis Visual Konseli 3	60
Tabel 4. 4 Perhitungan Kecenderungan Stabilitas	66
Tabel 4. 5 Analisis Kecenderungan Stabilitas	67
Tabel 4. 6 Kecenderungan Jejak	68
Tabel 4. 7 Level Stabilitas dan Rentang	69
Tabel 4. 8 Perubahan Level	70
Tabel 4. 9 Rangkuman Analisis Konseli 1	70
Tabel 4. 10 Rangkuman Analisis Konseli 2	71
Tabel 4. 11 Rangkuman Analisis Konseli 3	72
Tabel 4. 12 Kecenderungan Perubahan Arah	72
Tabel 4. 13 Perubahan Level	73
Tabel 4. 14 Overlap Data	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	33
Gambar 4. 1 Grafik Analisis Konseli 1	54
Gambar 4. 2 Grafik Analisis Konseli 2	58
Gambar 4. 3 Grafik Analisis Konseli 3	61
Gambar 4. 4 Grafik Analisis Konseli 1, 2, 3	63
Gambar 4. 5 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 1	64
Gambar 4. 6 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 2	64
Gambar 4. 7 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 3	65
Gambar 4. 8 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline1 vs Intervensi.....	74
Gambar 4. 9 Hasil Uji Wilcoxon pada Intervensi vs Baseline2.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Kisi – kisi Instrumen Penelitian	91
Lampiran 2. Butir Soal Instrumen Penelitian.....	92
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	93
Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	94
Lampiran 5. Hasil Data Analisis Visual.....	95
Lampiran 6. Hasil Uji Wilcoxon.....	98
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	99

