



Lampiran 1. Kisi – kisi Instrumen Penelitian

No.	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan
1.	Kecemasan (Anxiety)	Kecemasan fisik: Kesulitan merasa tenang dan gejala fisik seperti mulut kering, gemetar	1, 2, 7
2.		Kecemasan non-fisik: Perasaan gelisah dan takut akan situasi yang memicu panik atau takut	8,9,15
3.		Kecemasan fisik : Kesadaran akan gejala fisik seperti jantung berdebar atau kesulitan bernapas	4, 19, 20
4.	Stres (Depression)	Kehilangan semangat dan motivasi : Kehilangan semangat, putus asa, merasa tidak berharga	5, 10, 17
5.		Perasaan negatif: Ketidakmampuan merasakan perasaan positif dan melihat hidup tidak bermakna	3, 16, 21


No.	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan
6.	Stres (Stress)	Reaksi emosional berlebihan: Mudah tersinggung, reaksi berlebihan, dan kecemasan berlebihan	6, 12, 18
7.		Kesulitan menerima gangguan: Sulit menerima gangguan dalam aktivitas, merasa tidak nyaman	11, 13, 14
Total			21

Lampiran 2. Butir Soal Instrumen Penelitian

No	Soal	Keterangan			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Sangat Sering
1.	Saya merasa susah untuk tenang				
2.	Saya sadar mulut saya terasa kering				
3.	Saya seolah – olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali				
4.	Saya mengalami susah bernafas (contohnya, bernafas terlalu cepat, ngos-ngosan walaupun tidak melakukan aktivitas fisik berat)				
5.	Saya merasa tidak bersemangat untuk memulai suatu kegiatan				
6.	Saya cenderung bertindak berlebihan kepada suatu keadaan / kegiatan				
7.	Saya pernah gemetaran (contoh tangan)				
8.	Saya merasa terlalu gelisah				
9.	Saya risau jika akan terjadi keadaan yang menyebabkan saya panik dan berkelakuan bodoh				
10.	Saya merasa tidak ada harapan (putus asa)				
11.	Saya dapati saya mudah resah				
12.	Saya senantiasa dalam keadaan tidak				

No	Soal	Keterangan			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Sangat Sering
	tenteram				
13.	Saya merasa murung dan sedih				
14.	Saya tidak dapat menerima apapun juga yang dapat menghalangi saya untuk meneruskan melakukan sesuatu				
15.	Saya merasa hampir panik				
16.	Saya tidak bersemangat				
17.	Saya merasa tidak berharga				
18.	Saya mudah tersinggung				
19.	Walaupun saya tidak melakukan aktivitas fisik, saya sadar akan debaran jantung saya (contoh denyut jantung lebih cepat)				
20.	Saya merasa takut tanpa sebab				
21.	Saya rasa hidup ini tidak berarti lagi				

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Laman: <https://fip.undiksha.ac.id> Surel: fip@undiksha.ac.id

Nomor : 3048/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 7 Maret 2025
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)


Yth. SMA LAB UNDIKSHA
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:


Nama : I Putu Widi Adnyana
NIM : 2111011038
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. NIP. 198208162008121002



<http://fip.undiksha.ac.id> Fakultas Ilmu Pendidikan fipundiksha FIP Undiksha 0877 8811 6905

Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian

	YAYASAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA Akta Notaris Nomor: 18 Tanggal 9 Oktober 2016 SMAS LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA Terakreditasi A Alamat : Jalan Jutayu No. 10 Singaraja Telepon/Fax : 0362-22571 Website: http://www.smlabundiksha.sch.id E-mail: smlabundiksha@yahoo.co.id
<hr/>	
Nomor	: 354/SMAS Lab/Undiksha/E.7/VI/2025 Singaraja, 21 Mei 2025
Lampiran	: -
Perihal	: Surat Balasan
<p>Kepada Yth. I Putu Widi Adnyana Di - Tempat</p> <p>Dengan hormat,</p> <p>Menunjuk surat Nomor : 3048/UN48.10.1/LT/2025, perihal : Ijin Penelitian, kami pihak Sekolah bersedia menerima Mahasiswa tersebut untuk mengadakan Penelitian di SMAS Lab. Undiksha.</p> <p>Demikian disampaikan atas kerjasamanya, diucapkan terimakasih.</p>	
 <p>Kepada Sekolah, I Putu Widyareni, S.Pd 1991707170</p>	

Lampiran 5. Hasil Data Analisis Visual

Konseli 1

Fase	Sesi	Skor
Baseline (A1)	Sesi 1	20
	Sesi 2	20
	Sesi 3	19
	Sesi 4	16
	Sesi 5	14
	Sesi 6	14
	Sesi 7	14
Intervensi	Sesi 1	14
	Sesi 2	12
	Sesi 3	12
	Sesi 4	12
	Sesi 5	10
	Sesi 6	8
	Sesi 7	8
Baseline (A2)	Sesi 1	8
	Sesi 2	8
	Sesi 3	7
	Sesi 4	7
	Sesi 5	6
	Sesi 6	6
	Sesi 7	6

Konseli 2

Fase	Tanggal	Skor
Baseline (A1)	Sesi 1	19
	Sesi 2	19
	Sesi 3	18
	Sesi 4	19
	Sesi 5	17
	Sesi 6	16
	Sesi 7	16
Intervensi	Sesi 1	14
	Sesi 2	14
	Sesi 3	14
	Sesi 4	15
	Sesi 5	14
	Sesi 6	11
	Sesi 7	11
Baseline (A2)	Sesi 1	10
	Sesi 2	9
	Sesi 3	8
	Sesi 4	8
	Sesi 5	6
	Sesi 6	5
	Sesi 7	4

Konseli 3

Fase	Tanggal	Skor
Baseline (A1)	Sesi 1	21
	Sesi 2	21
	Sesi 3	20
	Sesi 4	21
	Sesi 5	20
	Sesi 6	19
	Sesi 7	18
Intervensi	Sesi 1	15
	Sesi 2	15
	Sesi 3	14
	Sesi 4	14
	Sesi 5	12
	Sesi 6	12
	Sesi 7	10
Baseline (A2)	Sesi 1	9
	Sesi 2	9
	Sesi 3	8
	Sesi 4	8
	Sesi 5	7
	Sesi 6	6
	Sesi 7	6

Lampiran 6. Hasil Uji Wilcoxon

1. Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline1 vs Intervensi

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
intervensi - baseline1	Negative Ranks	21 ^a	11.00	231.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	21		

a. intervensi < baseline1

b. intervensi > baseline1

c. intervensi = baseline1

Test Statistics^a

	intervensi - baseline1
Z	-4.034 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Intervensi vs Baseline 2

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
baselineA2 - intervensi	Negative Ranks	21 ^a	11.00	231.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	21		

a. baselineA2 < intervensi

b. baselineA2 > intervensi

c. baselineA2 = intervensi

Test Statistics^a

	baselineA2 - intervensi
Z	-4.050 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan

RIWAYAT HIDUP



I Putu Widi Adnyana, lahir di Tabanan, 27 Mei 2003. Penulis merupakan anak dari pasangan suami istri, Bapak I Nyoman Alit Tiana dan Ibu Ni Made Sariasih. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Paketan, Desa Paket Agung,

Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan di TK Purnayasa tahun 2009. Kemudian melanjutkan Pendidikan dasar di SD Negeri 4 Mengwi pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan SMP di SMP Negeri 1 Mengwi dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021 penulis lulus dari SMA Negeri 1 Mengwi. Penulis melanjutkan ke S1 Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada awal tahun 2026 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik Afiriasi Positif Untuk Meminimalisir Stres Akademik Siswa Kelas XI Di Sma Lab Undiksha”. Selanjutnya, mulai tahun 2021 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif Program S1 Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.