



**Lampiran 1. Kisi – kisi Instrumen Penelitian**

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



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 ucapan terima kasih.

Wakil Dekan I

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

## 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

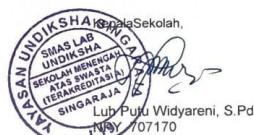
Alamat : Jalan Jataya No. 10 Singaraja      Telepon/Fax : 0362 - 22571  
Website: <http://www.smalabundiksha.sch.id>      E-mail: [smalabundiksha@yahoo.co.id](mailto:smalabundiksha@yahoo.co.id)

Nomor : 354/SMAS Lab/Undiksha/E.7/V/2025      Singaraja, 21 Mei 2025  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Balasan

Kepada Yth.  
I Putu Widi Adnyana  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,  
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.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya, diucapkan terimakasih.





## 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 |
| inervensi - baseline1 | Negative Ranks | 21 <sup>a</sup> | 11.00     | 231.00       |
|                       | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                       | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                       | Total          | 21              |           |              |

a. inervensi < baseline1

b. inervensi > baseline1

c. inervensi = baseline1

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | inervensi - baseline1 |
|------------------------|-----------------------|
| Z                      | -4.034 <sup>b</sup>   |
| 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 <sup>a</sup> | 11.00     | 231.00       |
|                         | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                         | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                         | Total          | 21              |           |              |

a. baselineA2 < intervensi

b. baselineA2 > intervensi

c. baselineA2 = intervensi

| <b>Test Statistics<sup>a</sup></b> |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| Z                                  | -4.050 <sup>b</sup> |
| 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 Afirmasi 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.