

**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL*
TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 SERIRIT**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Psikologi Dan Bimbingan**

OLEH

Ida Ayu Komang Rika Suksesi

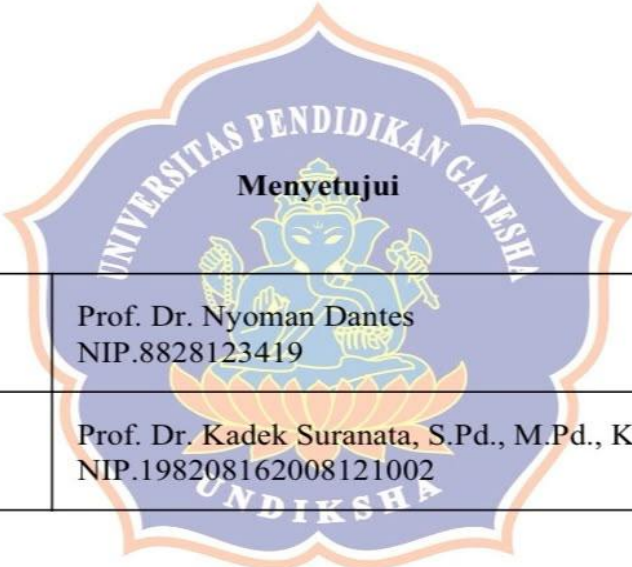
2211011002

**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. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Pembimbing II	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002



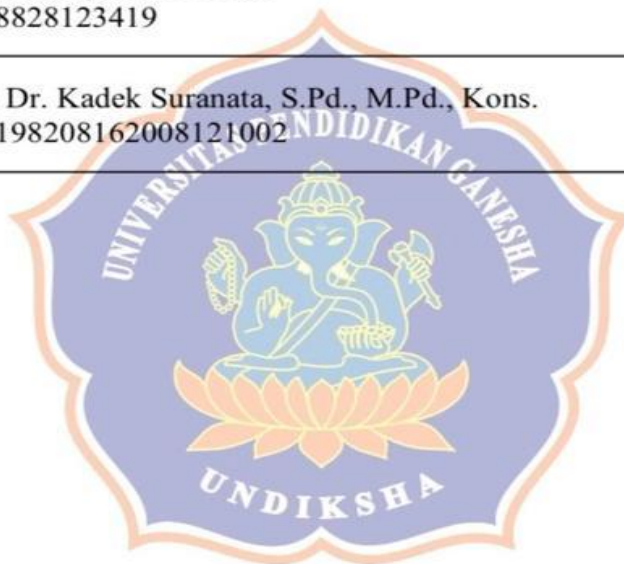
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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



Skripsi oleh Ida Ayu Komang Rika Suksesi ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 05 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002



- 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



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul “Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Seririt” beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya seni ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singraja, 01 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Ida Ayu Komang Rika Suksesi)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt”*.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa perjalanan ini tidak selalu mudah, namun berkat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.

1. Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanthi, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. Nyoman Dantes dan Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing yang telah dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan perhatian membimbing penulis. Setiap arahan dan masukan yang diberikan sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu dosen penguji yakni Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi, dan Ibu Dr. Luh

Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.

6. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf di lingkungan kampus, serta pihak SMA Negeri 1 Seririt yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
7. Secara khusus, penulis mempersembahkan rasa terima kasih yang mendalam kepada orang tua penulis yaitu ayahanda dan ibunda tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti. Segala pengorbanan, kesabaran, dan kepercayaan yang diberikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan setiap tahap perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Kepada keluarga tercinta, penulis mengucapkan terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan kehangatan yang selalu diberikan. Kebersamaan dan semangat yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Kepada alm. kakek dan nenek, penulis ucapkan terimakasih meskipun telah tiada, namun doa, kasih sayang, dan kenangan indah bersama mereka tetap menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis. Semoga segala kebaikan dan cinta yang telah diberikan menjadi amal yang terus mengalir, dan semoga mereka mendapatkan tempat terbaik di sisi Tuhan Yang Maha Esa.
10. Kepada kekasih penulis, Ketut Mahesa Ananda, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kesabaran yang selalu diberikan. Kehadiran dan semangat

yang diberikan menjadi penguat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Segala usaha, kesabaran, dan ketekunan yang telah dilakukan menjadi langkah berharga hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Terima kasih juga kepada teman-teman yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
13. Seluruh karya dari Studio Ghibli, menjadi teman diam yang menemani penulis melewati banyak malam panjang. Bukan hanya sekadar tontonan, tetapi tempat pulang ketika dunia terasa terlalu ramai. Dari tokoh-tokohnya, penulis ini belajar bahwa tumbuh dewasa tidak selalu mudah, bahwa hati manusia bisa lelah, tetapi tetap harus berjalan. Sosok seperti Chihiro mengajarkan bahwa seseorang bisa terlihat takut dan rapuh, namun tetap kuat ketika keadaan memaksanya bertahan. Penulis mungkin juga seperti itu terlihat tenang di luar, tetapi menyimpan banyak pikiran yang tidak pernah benar-benar diceritakan kepada siapa pun. Meski sering merasa ragu pada dirinya sendiri, ia tetap mencoba menjalani semuanya dengan baik. Sebab pada akhirnya, hidup bukan tentang menjadi sempurna, melainkan tentang tetap berjalan walau perlahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga

skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

Singaraja, 01 Mei 2026

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN AKHIR ..	vi
LEMBAR PERNYATAAN.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	12
1.3 Pembatasan Masalah.....	12
1.4 Perumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.6 Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
2.1 Deskripsi Teoritis.....	15
2.1.1 Stres Akademik	15
2.1.2 Bimbingan dan Konseling di Sekolah.....	23
2.1.3 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	24
2.1.4 Teknik Relaksasi Benson	29
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
2.3 Kerangka Berfikir.....	46
2.4 Hipotesis Penelitian.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	50

3.2 Rancangan Penelitian.....	51
3.3 Prosedur Penelitian.....	52
3.4 Subjek Penelitian.....	54
3.4.1 Subjek Penelitian.....	54
3.5 Prosedur Intervensi.....	55
3.6 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	57
3.6.1 Validitas Internal.....	57
3.6.2 Validitas Eksternal	58
3.7 Definisi Operasional Variabel.....	58
3.7.1 Identifikasi Variabel	58
3.7.2 Definisi Operasional Variabel.....	59
3.8 Metode Pengumpulan Data.....	59
3.8.1 Intstrumen Variabel Terikat	59
3.8.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	60
3.8.3 Validasi Instrumen Penelitian	61
3.9 Metode Analisis Data.....	71
3.9.1 Analisis Deskriptif	71
3.9.2 Uji Hipotesis.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
4.1 Hasil Penelitian	75
4.1.1 Deskripsi Data.....	75
4.1.2 Pengujian Asumsi.....	76
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	97
4.2 Pembahasan.....	105
BAB V PENUTUP.....	112
5. 1 Simpulan	112
5. 2 Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Kombinasi Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> dengan Teknik Relaksasi Benson.....	33
Tabel 3.1 Rancangan Waktu Penelitian	50
Tabel 3.2 Single Subject Research.....	51
Tabel 3.3 Prosedur Penelitian	52
Tabel 3.4 Biodata Responden	54
Tabel 3.5 Prosedur Intervensi	55
Tabel 3.6 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	60
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	60
Tabel 3.8 Indeks Uji Gregory.....	62
Tabel 3.9 Skor Penilaian Instrumen	62
Tabel 3.10 Nilai Koefisien Validitas Isi.....	63
Tabel 3.11 Rekapitan Hasil Validitas Pakar.....	63
Tabel 3.12 Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner “Tingkat Stres Akademik”	66
Tabel 4.1 Hasil Evaluasi Subjek KAY.....	76
Tabel 4.2 Hasil Evaluasi Subjek KVP	83
Tabel 4.3 Hasil Evaluasi Subjek KDA.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	48
Gambar 3.1 Hasil Uji Reliabilitas	70
Gambar 4.1 Grafik Garis Desain A-B-A.....	80
Gambar 4.2 Grafik Garis Desain A-B-A.....	87
Gambar 4.3 Grafik Garis Desain A-B-A.....	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Lembar Surat Observasi Awal.....	123
Lampiran 02. Kuesioner Stres Akademik.....	124
Lampiran 03. Lembar Surat Uji Judges 1	126
Lampiran 04. Lembar Surat Uji Judges 2	127
Lampiran 05. Lembar Surat Penelitian	128
Lampiran 06. Lembar Surat Balasan Penelitian.....	129
Lampiran 07. Dokumentasi Wawancara dengan Guru BK.....	130
Lampiran 08. Dokumentasi Penelitian.....	131
Lampiran 09. RPL Penelitian.....	139
Lampiran 10. Sertifikat HKI	199
Lampiran 11. LOA Jurnal Penelitian	201
Lampiran 12. RIWAYAT HIDUP	202

