

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI TERHADAP PENURUNAN
STRES BELAJAR DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN PADA SISWA SMAN KELAS XI SMA
NEGERI 1 PANGKALAN KURAS**

TESIS



OLEH:

**RIHLATUSSAADAH
2429111005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- 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.



- 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.



Balai
Sertifikasi
Elektronik

TESIS

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- 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.

Tesis oleh RIHLATUSSAADAH telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Bimbingan Konseling (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 18 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- 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.

LEMBAR PERNYATAAN

Melalui surat pernyataan ini, saya mengonfirmasi bahwa seluruh isi naskah tesis ini yang dibuat guna meraih gelar Magister Pendidikan di Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha merupakan murni karya orisinal saya. Setiap pengutipan atau penggunaan materi dari karya orang lain telah disertai pencantuman rujukan secara jelas, sumber resminya dan akurat dengan mengindahkan aturan akademis yang berlaku. Apabila di masa mendatang terbukti ada unsur penjiplakan atau tindakan plagiat, saya siap menerima sanksi tegas berupa pencabutan gelar serta konsekuensi hukum lainnya yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia..



Singaraja,2026

Yang membuat pernyataan



[Signature]

Rihlatussaadah NIM:
2429111005

PRAKATA

Rasa syukur yang mendalam dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas limpahan karunia dan petunjuk-Nya, penulisan tesis yang berjudul **“EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN STRES BELAJAR DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PANGKALAN KURAS”** dapat dituntaskan sesuai dengan target waktu yang disepakati. Penyusunan karya akademik ini ditujukan sebagai syarat untuk meraih gelar Magister Pendidikan di lingkungan Universitas Pendidikan Ganesha.

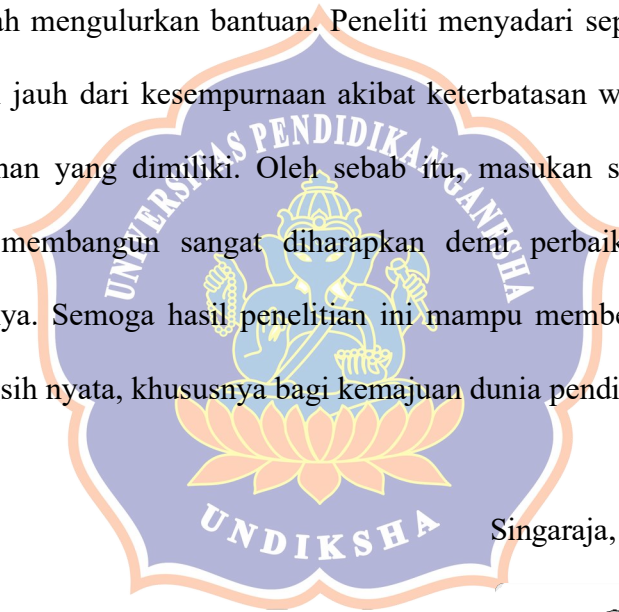
Selama proses penulisan tesis ini, tidak sedikit dukungan moril maupun materiil yang telah diterima oleh peneliti dari pelbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan rasa hormat dan ketulusan hati, ucapan apresiasi serta terima kasih ditujukan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling (S2), atas segala pendampingan, masukan berharga, serta dorongan semangat yang diberikan selama penyusunan karya ini.
2. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu serta membimbing, mengarahkan, dan memotivasi peneliti hingga tesis ini dapat dirampungkan.
3. Ibu Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II, atas bimbingan mendalam, petunjuk, serta motivasi yang diberikan sehingga tugas akhir ini dapat dirampungkan.
4. Para dosen pengajar dan staf administrasi Jurusan BK yang telah banyak membantu serta mempermudah jalannya proses pengerjaan tesis ini.
5. Pimpinan sekolah, dewan guru, serta seluruh siswa SMA Negeri 1

Pangkalan Kuras atas kesediaan dan bantuannya dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.

6. Keluarga tercinta, suami, sahabat, serta teman-teman sejawat yang tak henti-hentinya menyalurkan energi positif dan motivasi selama proses penyelesaian tesis ini.

Doa tulus dipanjatkan agar Tuhan Yang Maha Pengasih senantiasa melimpahkan kebaikan, kesehatan, serta kebahagiaan kepada setiap pihak yang telah mengulurkan bantuan. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa karya ini jauh dari kesempurnaan akibat keterbatasan wawasan maupun pengalaman yang dimiliki. Oleh sebab itu, masukan serta kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan karya-karya selanjutnya. Semoga hasil penelitian ini mampu memberikan guna dan sumbangsih nyata, khususnya bagi kemajuan dunia pendidikan.



Singaraja,

2026

Rihlatusaadah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
LEMBAR PERSETUJUAN	viii
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.6 Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Kajian Teori	14
2.1.1 Teori Stres Belajar	14
2.1.2 Teori Konseling Kognitif Behavioral	26
2.1.4 Teknik Restrukturisasi Kognitif	29
2.1.4 Stres Belajar Ditinjau dari Jenis Kelamin	34
2.2 Kajian Penelitian Relevan	35
2.3 Kerangka Berpikir	38
2.3 Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	42
3.2 Objek dan Subjek Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel	43
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
3.5 Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Hasil Penelitian	57
4.1.1 Hasil Uji Instrumen	57
4.1.2 Hasil Analisis Data	58
1. Analisis Deskriptif Data	58
2. Data Skor Stres Belajar Subjek L (Laki-laki)	61
3. Data Skor Stres Belajar Subjek P (Perempuan)	62
4. Analisis Visual Data SSD	62
5. Analisis Dalam Kondisi (<i>Within Condition Analysis</i>)	64
6. Analisis Antar Kondisi (<i>Between Condition Analysis</i>)	64
7. Analisis Fase Baseline (A)	65
9. Analisis Visual <i>Single Subject Design</i> (SSD)	69
10. Perubahan Tingkat (<i>Level Change</i>)	73
11. Persentase Penurunan Stres Belajar	75
4.2 Pembahasan	81

4.3 Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB V PENUTUP	89
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	90
5.3 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	94



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Stres Belajar	26
Tabel 2.2 Tahapan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif.....	33
Tabel 2.3. Penelitian yang relevan	35
Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras	44
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Stres Belajar	46
Tabel 3.3 Skala Pengukuran Instrumen menggunakan Skala Likert.....	46
Tabel 3.4 Tabel Desain Single Subject Design (SSD) Model A–B.....	50
Tabel 3.5 Rincian Pelaksanaan SSD (Contoh 8 Sesi).....	51
Tabel 3.6 Prosedur Treatment Desain <i>Single Subject Design</i> (SSD) Model A–B	51
Tabel 3.7 Komponen Analisis Visual dalam <i>Single Subject Design</i> (SSD)	54
Tabel 3.8 Analisis Data <i>Single Subject Design</i> (SSD).....	55
Tabel 4.1 Skor Stres Belajar Laki-laki.....	62
Tabel 4.2 Skor Stres Belajar Perempuan.....	62
Tabel 4.3 Analisis Subjek Laki-laki dan Perempuan	64
Tabel 4.4 Komponen Analisis Antar Kondisi Subjek Laki-laki dan Perempuan.....	65
Tabel 4.5 Analisis Trend Data.....	72
Tabel 4.6 Hasil Analisis Stabilitas Data.....	73
Tabel 4.7 Hasil Analisis <i>Level Change</i>	74
Tabel 4.8 Persentase Penurunan Stres Belajar.....	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 2.2 Grafik Penurunan stres belajar.....	76
Gambar 3.1 Grafik Perubahan skor stres.....	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Kepala sekolah.....	94
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	95
Lampiran 3. Uji Pakar Instrumen.....	98
Lampiran 4. RPLBK Konseling Individu Sesi 1.....	104
Lampiran 5. Lembar Kerja Peserta Didik	109
Lampiran 6. Penilaian RPL Konseling Individu	113
Lampiran 7. Jadwal Penelitian SSD A–B.....	116
Lampiran 8. RRPLBK Konseling Individu Sesi 2	117
Lampiran 9. Data Skor Pretest Uji Coba Instrumen Stres Belajar	122
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Layanan	123
Lampiran 11. Data Mentah	125
Lampiran 12 Lembar Observasi.....	126
Lampiran 13. Perbandingan Hasil Observasi.....	128
Lampiran 14. Dokumentasi.....	129

