

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MINDFULNESS
DALAM MENANGANI KEJENUHAN DAN
KETERIKATAN KERJA PADA KARYAWAN
AGensi KAPAL PESIAR**

TESIS



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

TESIS

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Pembimbing II	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001



- 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.

Tesis oleh Ni Kadek Sinta Pratiwi 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. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003

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.

PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang berjudul “Efektivitas *Konseling Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Mindfulness* dalam Menangani Kejenuhan dan Keterikatan Kerja pada Karyawan Agensi Kapal Pesiar” ini merupakan karya saya sendiri. Seluruh data, gagasan, dan kutipan yang digunakan dalam penyusunan tesis ini telah dicantumkan sumbernya sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah. Apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan atau ketidaksesuaian yang berkaitan dengan keaslian karya ini, maka hal tersebut akan diselesaikan sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di Universitas Pendidikan Ganesha.

Penulis,

Singaraja, 21 Juli 2026

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellow and red, featuring the number '10000' and the text 'REPUBLIK INDONESIA', 'POS', and 'METRAI TEMPEL'. A unique alphanumeric code '4BAC8AOX065883977' is printed at the bottom of the stamp.

Ni Kadek Sinta Pratiwi

2429111003

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah-Nya, sehingga proposal tesis yang berjudul **<EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENANGANI KEJENUHAN DAN KETERIKATAN KERJA PADA KARYAWAN AGENSI KAPAL PESIAR=** dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Proposal tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Program Magister Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha. terselesaikannya proposal tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing I, yang telah dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis sejak tahap perencanaan hingga penyusunan proposal tesis ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, umur panjang, serta rezeki yang berlimpah dalam menjalankan setiap aktivitas dan pengabdianya;
2. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan proposal tesis ini. Semoga beliau selalu berada dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa, diberikan kesehatan, kelancaran, serta keberkahan dan rezeki yang melimpah;
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Penguji I, yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun sehingga penulis dapat menyempurnakan tesis ini. Semoga beliau

senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, kelancaran dalam setiap pengabdian, serta rezeki yang berlimpah;

4. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Penguji II, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan tesis ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, kemudahan dalam setiap aktivitas, serta keberkahan dan rezeki yang melimpah. Pimpinan serta seluruh pihak perusahaan agensi kapal pesiar yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengambilan sampel serta mendukung kelancaran proses penelitian dalam penyusunan tesis ini;
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman akademik selama penulis menempuh studi;
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa dalam penyusunan proposal tesis ini.

Penulis menyadari bahwa proposal tesis ini masih memiliki keterbatasan dan memerlukan penyempurnaan lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi perbaikan pada tahap penelitian selanjutnya. Akhir kata, penulis berharap proposal tesis ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi, baik secara akademik maupun praktis, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta pengembangan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

Singaraja, Juli 2026

Ni Kadek Sinta Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.7 Produk Penelitian.....	12



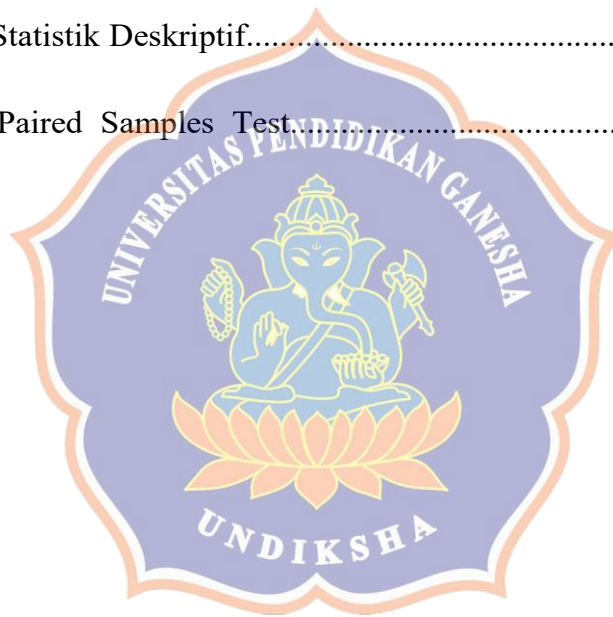
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Kajian Teori	14
2.1.1 Kejenuhan Kerja (<i>Burnout</i>)	14
2.1.2 Pengertian Keterikatan kerja (<i>Work Engagement</i>)	22
2.1.3 Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik <i>Mindfulness</i>	27
2.2 Kajian Penelitian Relevan	38
2.3 Kerangka Berpikir	40
2.4 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Jenis Penelitian	43
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	43
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	44
3.4 Variabel Penelitian	44
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
3.5.1 Instrumen Kejenuhan kerja	46
3.5.2 Instrumen Keterikatan kerja	47
3.5.3 Prosedur Pengumpulan Data	48
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	50
3.7 Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian	53
4.1.1 Uji Prasyarat	53
4.1.2 Uji Hipotesis	55
4.2 Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68



DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Kisi-kisi Instrumen MBI.....	47
TABEL 3.2 Kisi-kisi Instrumen UWES.....	47
TABEL 3.3 Prosedur Intervensi.....	49
TABEL 4.1 Hasil Responden.....	54
TABEL 4.2 Uji Normalitas.....	55
TABEL 4.2 Statistik Deskriptif.....	56
TABEL 4.3 Paired Samples Test.....	57



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Kerangka Berpikir.....	41
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Organisasi.....	72
Lampiran 2. Instrumen Kejenuhan Kerja (MBI).....	73
Lampiran 3. Instrumen Keterikatan Kerja (UWES).....	75
Lampiran 4. Hasil Expert Judgment Instrumen MBI.....	77
Lampiran 5. Hasil Expert Judgment Instrumen UWES.....	78
Lampiran 6. Hasil Expert Judgment Prosedur Intervensi.....	79
Lampiran 7 Tabel SPSS.....	80
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 1.....	83
Lampiran 9. Lembar Refleksi <i>Autopilot Awareness</i>	86
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 2.....	88
Lampiran 11. Lembar Refleksi Sensasi Tubuh dan Emosi.....	91
Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 3.....	93
Lampiran 13. Lembar Refleksi Fokus Kerja.....	96
Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 4.....	98
Lampiran 15. Lembar Identifikasi Pikiran Otomatis.....	101
Lampiran 16. Lembar <i>Cognitive Reframing</i>	102
Lampiran 17. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 5.....	104
Lampiran 18. Lembar <i>Mindful Listening & Role Play</i>	107
Lampiran 19. Lembar Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku.....	108
Lampiran 20. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 6.....	109
Lampiran 21. Lembar Refleksi Akhir Program & Tindak Lanjut.....	112