

**EFEKTIVITAS LAYANAN KLASIKAL BERBASIS
PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA
SMK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling



OLEH:
NI MADE AYU SASTRA RIYANNI
2211011031

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
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



Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Pembimbing II	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003

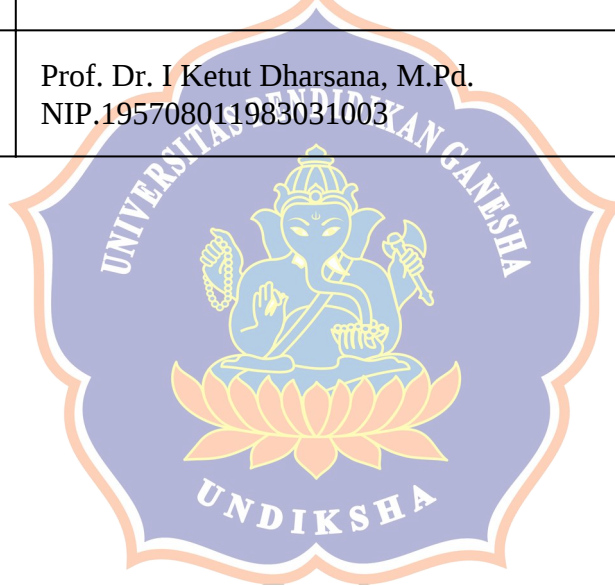


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.

Skripsi oleh Ni Made Ayu Sastra Riyanni ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003



- 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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

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 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.



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Layanan Klasikal Berbasis Pendekatan Kognitif Behavior Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa SMK” beserta seluruh isinya adalah karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menerima risiko/sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau terdapat klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 5 Agustus 2026

Yang membuat Pernyataan,



MOTTO

"It always seems impossible until it's done."

— Nelson Mandela



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, Skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS LAYANAN KLASIKAL BERBASIS PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA SMK"** dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Proses penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan yang panjang, penuh tantangan, pembelajaran, serta berbagai pengalaman yang membentuk penulis hingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak mungkin diraih seorang diri. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah hadir, mendukung, dan menemani penulis dalam setiap proses kehidupan maupun perjalanan akademik ini. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
2. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam

penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.

3. Prof. Dr. Nyoman Dantes, selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta masukan yang sangat berarti kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta masukan yang sangat berarti kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
5. Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
6. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan yang tinggi.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
9. Kepala sekolah SMKS TI Bali Global Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
10. Bu Bona selaku Guru Bimbingan Konseling di SMKS TI Bali Global Singaraja yang telah bersedia untuk membantu, membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Bapak I Made Wiranata, yang senantiasa bekerja keras, memberikan dukungan, serta membiayai pendidikan penulis hingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang yang telah diberikan sehingga penulis dapat mencapai tahap ini.
12. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Dewa Ayu Mery Dhyantini, yang selalu memberikan kebebasan kepada penulis dalam menentukan setiap pilihan hidup, mendukung setiap keputusan yang penulis ambil, serta senantiasa memberikan doa, kasih sayang, perhatian, dan dukungan secara fisik maupun mental tanpa henti. Terima kasih karena selalu menjadi rumah yang paling nyaman bagi penulis.
13. Terima kasih kepada Kakak Ni Made Ayu Shinta Riyanna, yang telah mendampingi penulis sejak dalam kandungan hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih karena selalu hadir dalam

setiap tahap kehidupan penulis, menemani berbagai proses selama masa perkuliahan, memberikan perhatian, dukungan moral, emosional, maupun finansial, serta menjadi sosok yang selalu dapat diandalkan dalam berbagai keadaan.

14. Terima kasih kepada Adik Ni Made Anindya Tri Widhyani, yang selalu menemani penulis dalam berbagai kondisi emosional, menjadi penyemangat di setiap proses, serta selalu bersedia membantu penulis kapan pun dibutuhkan.

15. Terima kasih kepada Niang, yang senantiasa memberikan kasih sayang melalui perhatian sederhana, selalu memastikan penulis memperoleh asupan gizi yang baik, serta menemani penulis baik dalam masa-masa sulit maupun saat penuh kebahagiaan.

16. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat selama masa perkuliahan. Kepada Dikayanti Putri, terima kasih karena selalu menjadi pendengar yang baik, menemani penulis dalam berbagai kesedihan dan permasalahan selama menjalani masa perkuliahan. Kepada Dista, terima kasih karena selalu bersama penulis dalam berbagai kegiatan, menjadi teman seperjalanan hingga penyelesaian tugas akhir ini. Kepada Mika, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang menemani penulis sejak awal perkuliahan, berbagi ketertarikan yang sama, serta memberikan begitu banyak kenangan indah yang menjadikan perjalanan perkuliahan terasa lebih menyenangkan.

17. Terima kasih kepada Asta, teman yang hadir secara tidak terduga di penghujung masa perkuliahan, namun memberikan dukungan, bantuan, dan semangat yang sangat berarti ketika penulis hampir menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih pula kepada Cici, yang juga hadir pada masa akhir perkuliahan dengan caranya sendiri, memberikan dukungan yang unik, menemani proses penelitian, dan membuat perjalanan penyusunan skripsi ini terasa lebih ringan.

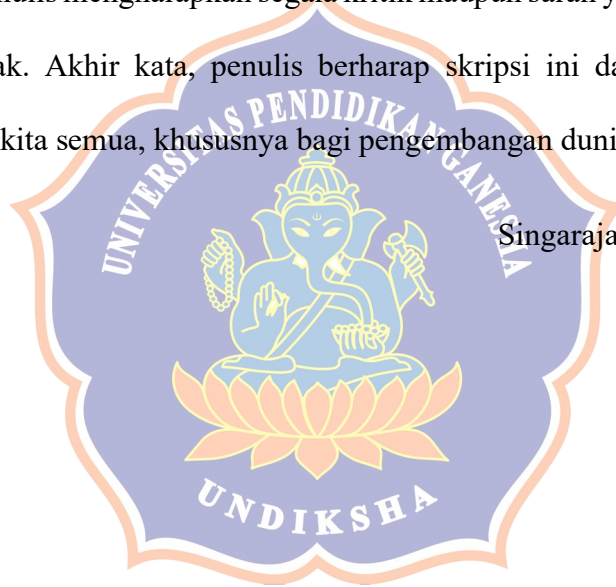
18. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat tercinta sejak masa Sekolah Menengah Atas. Kepada Devi, yang selalu hadir menemani penulis selama masa perkuliahan, memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, baik secara emosional, mental, fisik, maupun berbagai bentuk perhatian yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Kepada Arini, terima kasih karena selalu menjadi tempat penulis berbagi cerita, menemani dalam masa-masa sulit selama perkuliahan, serta selalu memvalidasi setiap perasaan yang penulis rasakan ketika menghadapi berbagai tantangan. Kepada Dayu Annamika, terima kasih karena selalu memberikan sudut pandang yang realistis, mengingatkan penulis untuk tetap berpijak pada kenyataan, serta membantu penulis melihat berbagai persoalan secara lebih bijaksana.

19. Dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Yuni, yang telah membantu penulis melewati masa-masa sulit, memberikan keyakinan bahwa setiap kesulitan akan berlalu, serta menguatkan penulis ketika hampir menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Proses penyusunan skripsi ini bukan sekadar perjalanan akademik, tetapi juga perjalanan kehidupan yang mempertemukan penulis dengan banyak orang baik yang hadir dalam berbagai bentuk dukungan, perhatian, dan kasih sayang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 29 Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan.....	9
1.6 Manfaat.....	9
1.7 Produk Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Deskripsi Teoritis	12
2.1.1 Stres Akademik.....	12
2.1.2 Pendekatan Kognitif Behavior	16
2.1.3 Pendekatan Kognitif Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif	24
2.2 Kajian Penelitian Relevan	34
2.3 Kerangka Berpikir	42
2.4 Rumusan Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.2 Rancangan Penelitian	47
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
3.3.1 Populasi.....	48
3.3.2 Sampel.....	49
3.3.3 Prosedur Eksperimen	49

3.4	Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	53
3.4.1	Validitas Internal	53
3.4.2	Validitas Eksternal	55
3.5	Variabel Penelitian	55
3.5.1	Identifikasi Variabel	55
3.5.2	Definisi Operasional Variabel	56
3.6	Metode Pengumpulan Data	57
3.6.1	Instrumen Variabel Terikat	57
3.7	Metode Analisis Data	63
3.7.1	Analisis Deskripsi Data	63
3.7.2	Uji Prasyarat Analisis	63
3.7.3	Metode Uji Hipotesis	63
3.8	Hasil Uji Instrumen	65
3.8.1	Uji Validitas Isi	65
3.8.2	Uji Internal Konsistensi Butir	67
3.8.3	Uji Reliabilitas	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		71
4.1	Hasil Penelitian	71
4.1.1	Deskripsi Data	71
4.1.4	Uji Prasyarat	82
4.1.5	Uji Hipotesis	84
4.1.6	Uji Effect Size	87
4.2	Pembahasan	88
4.2.1	Tingkat Stres Akademik Siswa SMKS TI Bali Global Singaraja Sebelum dan Sesudah Intervensi	88
4.2.2	Efektivitas Konseling Kognitif Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa SMK	91
BAB V PENUTUP		96
5.1	Kesimpulan	96
5.2	Keterbatasan Penelitian	97
5.3	Saran	98
DAFTAR PUSTAKA		100
LAMPIRAN		106

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	46
Tabel 3. 2 Jumlah Anggota Populasi.....	49
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian	49
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen.....	58
Tabel 3. 5 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	58
Tabel 3. 6 Indeks Gregory.....	59
Tabel 3. 7 Skor Penelitian Instrumen.....	59
Tabel 3. 8 Nilai Koefisien Validasi.....	60
Tabel 3. 9 Nilai Koefisien Reliabilitas	62
Tabel 3. 10 Kriteria Effect Size Cohen's d.....	65
Tabel 3. 11 Judges Uji Instrumen Penelitian	65
Tabel 3. 12 Hasil Uji Validitas Isi.....	66
Tabel 3. 13 Hasil Uji Validitas Butir	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	45
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design.....	48
Gambar 3. 2 Hasil Uji Validitas Butir SPSS.....	68
Gambar 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas	69
Gambar 4. 1 Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen.....	74
Gambar 4. 2 Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol.....	75
Gambar 4. 3 Hasil Post-test Kelompok Eksperimen.....	77
Gambar 4. 4 Hasil Post-test Kelompok Kontrol	77
Gambar 4. 5 Pengkategorian Hasil Post-Test	78
Gambar 4. 6 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen...	81
Gambar 4. 7 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	82
Gambar 4. 8 Perbandingan rata-rata Pre-test Post-Test Kelompok Eksperimen dan Pre-test Post-Test Kelompok Kontrol	82
Gambar 4. 9 Hasil Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	83
Gambar 4. 10 Hasil Uji Homogenitas Pre-test dan Post-test	84
Gambar 4. 11 Hasil Uji Signifikansi Pretest	85
Gambar 4. 12 Hasil Uji Independent Sample T-test.....	86



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	106
Lampiran 2. Surat Pengantar Uji Judges.....	107
Lampiran 3 Kuesioner Stres Akademik	109
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Judges I.....	112
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Judges II	114
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	116
Lampiran 7 RPBK Bimbingan Klasikal.....	119

