

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi Yang Berjudul**

**“Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres  
Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam  
Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII  
SMP Negeri 12 Kota Gorontalo”**

**Oleh:**

**IRAWATI**

**NIM : 111414006**

**Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Melakukan Ujian Skripsi**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Dra. Rena Madina, M.Pd  
NIP. 19590722 198403 2 001**



**Dr. Sukma N Botutihe S.Psi, M.Psi, Psi  
NIP. 19731017 200501 2 001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Dra. Maryam Rahim, M.Pd  
NIP. 195907181986022001**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGUBAH  
KECENDERUNGAN STRES NEGATIF (DISTRES) SISWA  
MENJADI STRES POSITIF (EUSTRES) DALAM  
MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI  
12 KOTA GORONTALO

OLEH

IRAWATI  
NIM. 111 414 006

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

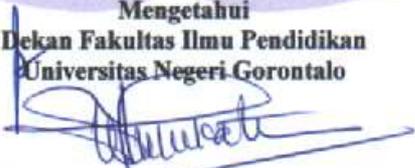
Hari/Tanggal : Rabu, 18 Juli 2018

Pukul : 07.00 s/d selesai

Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd NIP. 19570918 198503 2 001		1. 31 Juli 2018
2. Murhima A. Kau, S.Psi, M.Si, Psi NIP. 19730430 200003 2 001		2. 27 Juli 2018
3. Dra. Rena Madina, M.Pd NIP. 19590722 198403 2 001		3. 24 Juli 2018
4. Dr. Sukma N. Botutihe, S.Psi, M.Psi, Psi NIP. 19731017 200501 2 001		4. 21 Juli 2018

Gorontalo, 18 Juli 2018

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
Prof. Dr. Wenny Hulukati, M.Pd  
NIP. 19570918 198503 2 001

## ABSTRAK

**Irawati.** 2018. *Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.* Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Rena Madina M.Pd, dan Pembimbing II Dr. Sukma N Botutihe S, Psi, M, Psi, Psi.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu "Bagaimana Tingkat Kecenderungan Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian dan Apakah Terdapat Pengaruh Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo?" dengan tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat Kecenderungan Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian dan Untuk Mengetahui Pengaruh Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo. Maka penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *Pre Experimental Design* dengan tipe *The One-Group Pretest-Posttest Design*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan stres negatif siswa yaitu 15 siswa mengalami stres negatif dan 81 siswa mengalami stres positif, dan penerapan konseling individual berpengaruh terhadap perubahan kecenderungan stres negatif siswa menjadi stres positif dalam menghadapi ujian, yang dilihat dari hasil pengujian hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 11,13 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,04 Hal ini berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh Penerapan Konseling Individual untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif Siswa menjadi Stres Positif dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

**Kata kunci :** *Konseling Individual, Stres Negatif, Stres Positif*

## ABSTRACT

**Irawati.** 2018. Implementation of Individual Counseling to Change Students' Negative Stress Tendency (Distres) to Positive Stress (Eustres) in Facing Examination at Grade VIII of Junior High School SMP Negeri 12 Gorontalo. Undergraduate Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Dra. Rena Madina, M.Pd. Co-supervisor: Dr. Sukma N Botutihe S, Psi, M.Psi, Psi.

The problem statement of this research is "How is the Level of Students' Stress Tendency in Facing Examination and is There any influence of Individual Counseling Implementation to Change Students' Stress Negative Tendency (Distress) to Positive Stress (Eustres) at Grade VIII of Junior High School SMP Negeri 12 Gorontalo?" The purposes of research are to determine the level of students' stress in facing examination and to identify the influence of the implementation of individual counseling to change students' Negative Stress tendency (Distress) to be Positive Stress (Eustres). Therefore, this research was conducted by using Pre Experimental Design method with One-Group Pretest-Posttest Design.

The results show that there are 15 students experience negative stress tendency and 81 students experience positive stress. Moreover, the implementation of individual counseling effects to the tendency changes of negative stress students to positive stress in facing examination. It is proven by the results of hypothesis testing obtained  $t_{count}$  of 11,13 meanwhile the  $t_{table}$  of 2.04. This means that  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$ . Thus,  $H_0$  is rejected and  $H_1$  accepted meaning there is an influence in implementation of individual counseling to change students' stress negative stress to positive stress in facing examination at grade VIII of Junior High School SMP Negeri 12 Gorontalo.

**Keywords:** *Individual Counseling, Negative Stress, Positive Stress*

