

**EKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM
SETTING KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENANGANI KECEMASAN AKADEMIK SISWA
KELAS XI PH F DI SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

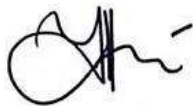
SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Dewi Arum WMP, S.Psi., M.A., M.Psi. Psikolog
NIP. 198008012006042001



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd
NIP. 198605192008122003

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

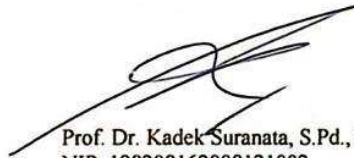
Pada:

Hari :
Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

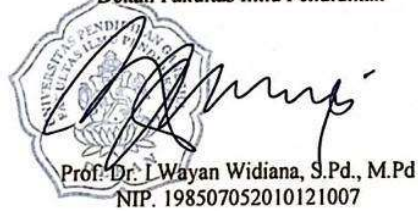


Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 198208162008121002



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501232008122004

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. LWayan Widiana, S.Pd., M.Pd
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Setting Konseling Kelompok Untuk Menangani Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI PH F Di Smk Negeri 1 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan saya ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klain terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 10 Juni 2025



I Gusti Ayu Anggita Nada Dewi

NIM. 2011011003

MOTTO

**“SELAGI NYAWA MASIH ADA DI TUBUH SELESAIKAN SAJA APA
YANG SUDAH KAMU MULAI SEBAGAI BENTUK PERTANGGUNG
JAWABANMU”**



PRAKATA

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam *Setting* Konseling Kelompok Untuk Menangani Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI PH F di SMK Negeri 1 Singaraja”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menerima dukungan baik secara moral maupun materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.
2. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Pendidikan Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Dewi Arum WMP, S.Psi., M.A., M.Psi. Psikolog, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Luh Putu Sri Lestari. S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini
5. Kepala sekolah di SMK Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
6. Guru Bimbingan Konseling di SMK Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini
7. Siswa kelas XI PH F yang bersedia ikut serta dalam penelitian untuk penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari berbagai pihak demi peningkatan kualitas karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi, terutama dalam pengembangan bidang pendidikan.

Singaraja,

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Deskripsi Teoritis	9
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Berpikir	36
2.4 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.1.1 Tempat Penelitian.....	32
3.1.2 Waktu Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi	33
3.2.2 Sampel.....	41
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	41
3.3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
3.3.2 Kisi – Kisi Instrumen Penelitian	42
3.3.3 Kisi – Kisi Kuesioner	43
3.4 Metode dan Teknik Analisis Data.....	36
3.4.1 Pendekatan Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Deskripsi Data	45
4.1.1 Proses Pembuatan Instrumen Kecemasan Akademik	45

4.1.2 Pengujian Instrumen Penelitian	47
4.2 Pengujian Asumsi.....	52
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Rangkuman.....	55
5.2 Kesimpulan.....	56
5.3 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Operasional Kegiatan Layanan Konseling Kelompok.....	27
Tabel 2.2 Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	31
Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	40
Table 3.2 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI.....	40
Tabel 3.3 Pengukuran Skala Likert.....	42
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kecemasan Akademik.....	42
Tabel 4.1 Para Pakar.....	47
Tabel 4.2 Hasil Uji Relevan Pakar	47
Tabel 4.3 Saran dan Perbaikan dari Pakar.....	49
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan CVR.....	49
Tabel 4.5 <i>Case Processing Summary</i>	51
Tabel 4.6 <i>Reliability Statistic</i>	51
Tabel 4.7 <i>Item-Total Statistic</i>	51
Tabel 4.8 Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i>	53
Tabel 4.9 Kontrol Grup	54
Tabel 4.10 Eksperimen Grup	54
Tabel 4.11 Hasil Normalitas.....	55
Tabel 4.12 Hasil Homogenitas.....	56
Tabel 4.13 <i>Paired Sample Statistic</i>	56
Tabel 4.14 <i>Paired Sample Correlations</i>	57
Tabel 4.15 <i>Paired Sample Test</i>	58
Tabel 4.16 <i>Effect Size</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Ijin Penelitian	70
Lampiran 02. Instrumen Penelitian	72
Lampiran 03. Lembar Pengujian Pakar.....	74
Lampiran 04. Rancangan Pelaksanaan Layanan.....	79
Lampiran 05. Hasil Pre Test Kelas Eksperimen	114
Lampiran 06. Hasil Post Test Kelas Eksperimen	114
Lampiran 07. Hasil Pre Test Kontrol	114
Lampiran 08. Hasil Post Test Kontrol	114
Lampiran 09. Dokumentasi.....	114

