

**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**

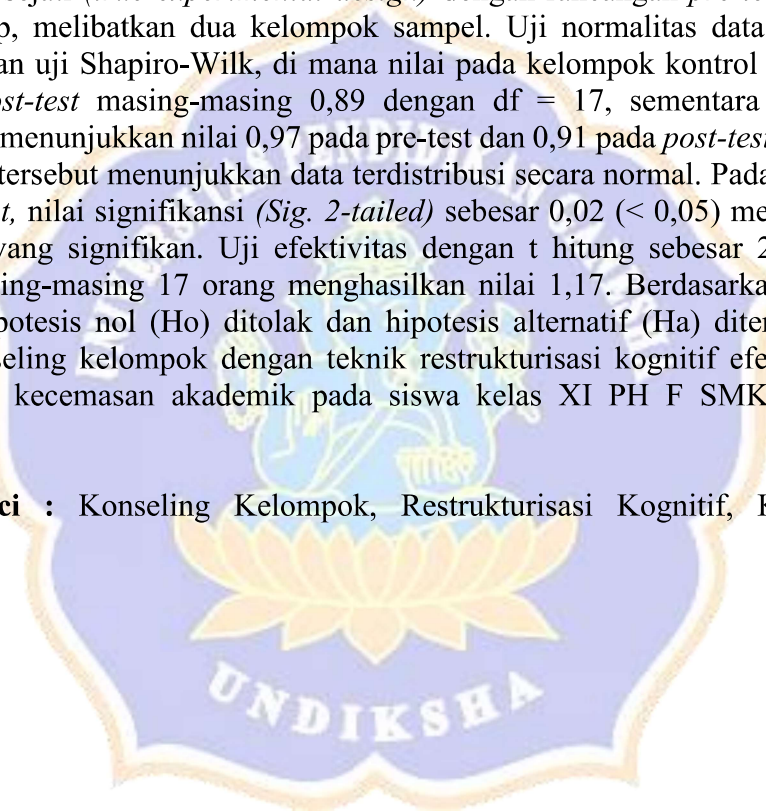
Oleh

**I Gusti Ayu Anggita Nada Dewi, NIM 2011011003
Program Pendidikan Bimbingan Konseling**

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang meningkat akibat tekanan berlebihan yang dialami siswa, sehingga menghambat kemampuan berpikir logis dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen sejati (*true experimental design*) dengan rancangan *pre-test/post-test* kontrol grup, melibatkan dua kelompok sampel. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, di mana nilai pada kelompok kontrol untuk *pre-test* dan *post-test* masing-masing 0,89 dengan $df = 17$, sementara kelompok eksperimen menunjukkan nilai 0,97 pada *pre-test* dan 0,91 pada *post-test* dengan $df = 17$. Hasil tersebut menunjukkan data terdistribusi secara normal. Pada uji *paired sample t-test*, nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,02 ($< 0,05$) menunjukkan perbedaan yang signifikan. Uji efektivitas dengan *t* hitung sebesar 2,448 pada sampel masing-masing 17 orang menghasilkan nilai 1,17. Berdasarkan hasil uji tersebut, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI PH F SMK Negeri 1 Singaraja.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan Akademik



**EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING
COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE IN GROUP COUNSELING
SETTING TO HANDLE ACADEMIC ANXIETY OF CLASS XI PH F
STUDENTS AT STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 SINGARAJA**

By

**I Gusti Ayu Anggita Nada Dewi, NIM 2011011003
Guidance and Counseling Education Program**

ABSTRACT

Academic anxiety is a physiological and psychological reaction that increases due to excessive pressure experienced by students, thus inhibiting the ability to think logically in decision making. This study used a true experimental design with a pre-test/post-test control group design, involving two sample groups. The data normality test was carried out using the Shapiro-Wilk test, where the values in the control group for the pre-test and post-test were 0.89 each with $df = 17$, while the experimental group showed a value of 0.97 in the pre-test and 0.91 in the post-test with $df = 17$. These results indicate that the data is normally distributed. In the paired sample t-test, the significance value (Sig. 2-tailed) of 0.02 (<0.05) indicates a significant difference. The effectiveness test with a t count of 2.448 in a sample of 17 people each produced a value of 1.17. Based on the test results, the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, which means that group counseling with cognitive restructuring techniques is effective in reducing academic anxiety in class XI PH F students of SMK Negeri 1 Singaraja.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Academic Anxiety

