

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING
KOGNITIF BEHAVORIAL DENGAN TEKNIK
RESTUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMAN 1
MENGWI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Sarjana**

Bimbingan Konseling

Oleh

Puspa Tri Kirani

NIM 2011011023

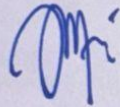
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2025**

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

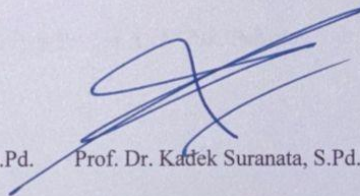
Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



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



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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

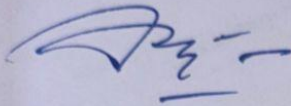
Skripsi oleh Puspa Tri Kirani telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada:

Hari : Senin

Tanggal : 23 Juni 2025

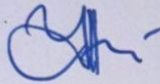
Dewan Penguji

Penguji I



Prof. Nyoman Dantes
NIP. 8828123419

Penguji II



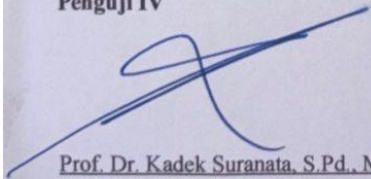
Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 198008012006042001

Penguji III



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

Penguji IV



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

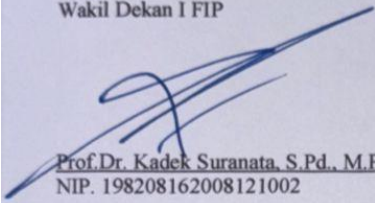
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja guna memenuhi syarat - syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada:

Hari : Senin
Tanggal : 30 Juni 2025

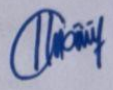
Mengetahui,

Ketua Ujian
Wakil Dekan I FIP

Sekretaris Ujian
Koorprodi



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. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis yang berjudul **"Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMAN 1 Mengwi"** beserta seluruh isinya adalah hasil karya penulis sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakkan dan pengujian-pengujian yang tidak sesuai secara etika yang berlaku dalam masyarakat dan keilmuan, Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran etika dalam karya saya ini yang sudah saya klaim keasilannya.

Singaraja, 29 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Puspa Tri Kirani

NIM. 2011011023

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat dan rahmat-Nya, penelitian yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMAN 1 Mengwi” dapat terselesaikan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memenuhi tugas akhir penulis sebagai sarjana pendidikan, dan diharapkan penelitian ini dapat membantu guru BK/Konselor Sekolah dalam mereduksi kecemasan akademik siswa dengan menggunakan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif.

Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Dengan demikian, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya di sela-sela kesibukannya, penuh perhatian dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi dalam membantu penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan penulis di sela-sela kesibukannya, sehingga segala sesuatu yang dibutuhkan dalam penulisan skripsi ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku koordinator program studi bimbingan konseling Undiksha yang selalu memfasilitasi penulis selama menjadi mahasiswa, selalu memberikan saran dan motivasi yang membangun,

dan selalu bersedia merespon dengan cepat apabila kami mahasiswa membutuhkan bantuannya.

4. Prof. Nyoman Dantes, selaku penguji I dalam seminar proposal yang telah bersedia memberikan saran, arahan, dan motivasi yang membangun untuk menyelesaikan setiap tahapan skripsi.
5. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog., selaku penguji II dalam seminar proposal yang telah bersedia memberikan saran, arahan, dan motivasi yang membangun untuk menyelesaikan setiap tahapan skripsi.
6. Drs. I Ketut Artadiana, M.Pd., selaku kepala sekolah SMAN 1 Mengwi yang memfasilitasi penulis dalam melaksanakan penelitian di SMAN 1 Mengwi.
7. Kadek Pigura Wiladantika, S.Pd., selaku guru BK di SMAN 1 Mengwi yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.
8. Ni Made Lasti Dwijayanti, S.Pd., M.Pd., selaku koordinator dan guru BK di SMAN 1 Mengwi yang membantu penulis dalam penyelesaian penelitian.
9. Ni Made Febry Maharani Putri, S.Pd., selaku guru BK di SMAN 1 Mengwi yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.
10. Siswa SMAN 1 Mengwi kelas X.E yang membantu penulis dalam bekerja sama untuk menyelesaikan penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam penelitian skripsi ini masih jauh jauh dari kata sempurna. Untuk itu peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak untuk

menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya untuk membangun pendidikan.

Semoga penelitian skripsi ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi yang membacanya.

Singaraja, 28 Mei 2025



Puspa tri Kirani
NIM. 2011011023

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK.....	vi
ABSTRCT	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan	10
1.8 Pentingnya Pengembangan.....	10
BAB II. KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Tinjauan Teori Kecemasa.....	11
2.1.1 Pengertian Kecemasa.....	11
2.1.2 Kecemasan Akademik	12

2.1.3 Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa.....	15
2.1.4 Pengaruh Kecemasan Pada Siswa	22
2.2 Tinjauan Konseling Restrukturisasi Kognitif.....	23
2.2.1 Konsep Konseling Restrukturisasi Kognitif	23
2.2.2 Tujuan Pelaksanaan Konseling Restrukturisasi Kognitif	35
2.3 Tinjauan Konseling Kelompok	36
2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok	36
2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	37
2.3.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	38
2.3.4 Prosedur Konseling Kelompok	39
2.3.5 Penerapan Konseling Restrukturisasi Kognitif	42
2.3.6 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	48
2.4 Kerangka Teori.....	51
2.5 Perumusan Hipotesis	52
BAB III. METODE PENELITIAN	53
3.1 Rancangan Pengembangan.....	53
3.2 Prosedur Penelitian.....	54
3.2.1 Tahap Pendefinisian.....	54
3.2.2 Tahap Perancangan	55
3.3.3 Tahap Pengembangan.....	56
3.3.4 Tahap Penyebaran.....	58
3.3 Subjek Penelitian.....	59
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian	59

3.5	Definisi Operasional.....	60
3.6	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	63
3.6.1	Metode Pengumpulan Data	63
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data	64
3.7	Metode Analisis Data	70
BAB IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	78
4.1	Hasil Penelitian	78
4.2	Pembahasan.....	86
4.3	Implikasi Penelitian.....	90
BAB V.	PENUTUP	91
5.1	Rangkuman	91
5.2	Simpulan	91
5.3	Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA		94



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Strategi Intervensi Verbal.....	29
Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik.....	65
Tabel 3.2. Kriteria Skor Uji Validitas Ahli	71
Tabel 3.3. Hasil Penilaian Validitas Ahli Instrumen	72
Tabel 3.4. Hasil Perhitungan CVR Instrumen Kuisiener	73
Tabel 3.5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kuisiener	75
Tabel 4.1 Rancang Bangun Panduan Konseling Behavioral	79
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Media.....	81
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Rumus Lawshe	82
Tabel 4.4 Tabulasi Data Hasil Pretest dan Posttest Siswa.....	83
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	84
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	84
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Desain Sampul Buku Panduan	56
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Uji Pakar Panduan

Lampiran 2. Lembar Uji Pakar (*Judges*) Kuesioner

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

