

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK
MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK PADA
SISWA KELAS 11 DI SMAN 1 SINGARAJA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- 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.



- 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
- Cetak 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**

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Pembimbing II	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- 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 I Komang Wisaka Putra ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 05 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- 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.

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.

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK KELAS 11 DI SMAN 1 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan dan Konseling**



**Oleh
I Komang Wisaka Putra
NIM 2211011045**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK KELAS 11 DI SMAN 1 SINGARAJA” beserta seluruh isinya adalah benar-benar 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 menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 24 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,

(I Komang Wisaka Putra)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa,, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul **EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK KELAS 11 DI SMAN 1 SINGARAJA** 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. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog. Selaku Pembimbing I yang telah dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Berbagai saran dan ilmu yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik.
2. Bapak Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd selaku Pembimbing II yang senantiasa memberika dukungan, perhatian, serta bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Kesabaran dan ketulusan beliau dalam memberikan arahan menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal.

3. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Penguji I yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini sehingga menjadi lebih baik dan lebih terarah.
4. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku Penguji II yang telah memberikan evaluasi, koreksi, serta berbagai saran yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menyempurnakan isi dan kualitas skripsi ini.
5. Ibu Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMAN 1 Singaraja yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan berbagai kkegiatan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan dan fasilitas yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperoleh pengalaman serta data yang diperlukan dalam penelitian.
6. Bapak dan Ibu Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Singaraja yang telah memberikan bimbingan, arahan, pengalaman, serta bantuan kepada penulis selama pelaksanaan penelitian dan kegiatan di sekolah. Berbagai ilmu, masukan, serta kesempatan yang diberikan sangat membantu penulis dalam memahami pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling secara langsung di lingkungan sekolah.
7. Kedua orangtua tercinta yaitu Bapak I Kadek Sudiarta dan Ibu Ni Wayan Indah Setyawati yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tiada henti kepada penulis. Terimakasih atas segala perhatian, nasihat dan semangat yang diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Segala usaha dan doa yang diberikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan dengan baik.

8. Kedua kakak tercinta, yaitu Kak Indra dan Yuni yang memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas bantuan, doa dan kebersamaan yang diberikan sehingga penulis dapat tetap semangat dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman teman tercinta, yaitu Ayu, Qieqie, Veda, Ima, Desinta, Epik, Mika, Tia, Diva, Utik, Riyanni, Dista, Shinshin, Anggi, Audita dan Asta yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah menemani penulis, baik dalam keadaan senang maupun di titik terendah selama menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi. Kehadiran, perhatian, motivasi dan canda tawa kalian menjadi penguat bagi penulis untuk tetap bangkit dan menyelesaikan skripsi ini. Segala pengalaman dan kebersamaan yang telah dilalui bersama akan menjadi kenangan yang sangat berharga bagi penulis.
10. Anabul tersayang, Ollie, yang telah menemani penulis sejak awal proses penyusunan skripsi ini. Kehadirannya selalu menjadi penghibur dan penyemangat bagi penulis di tengah rasa lelah, stres, dan berbagai kesulitan selama menyelesaikan skripsi. Meskipun kini Ollie telah tenang di sana, kenangan, kebersamaan, dan kasih sayang yang pernah diberikan akan selalu menjadi bagian berharga yang tidak akan dilupakan oleh penulis.

Singaraja, 26 Mei 2026

I Komang Wisaka Putra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
1. BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Perumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
2. BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Deskripsi Teoritis	12
2.1.1 Kecemasan Akademik.....	12
2.1.1.1 Definisi Kecemasan Akademik.....	12
2.1.1.2 Faktor Kecemasan Akademik.....	14
2.1.1.3 Dimensi dan Indikator Kecemasan Akademik.....	15
2.1.2 Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>	17
2.1.2.1 Definisi Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>	17
2.1.2.2 Tujuan CBT.....	19
2.1.2.3 Prinsip Prinsip CBT.....	20
2.1.2.4 Tahap Tahapan CBT.....	22
2.1.3 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
2.1.3.1 Definisi <i>Cognitive Restructuring</i>	23

2.1.3.2	Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2.1.3.3	Tahap-Tahap Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2.1.3.4	Kelebihan dan Kekurangan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	28
2.1.3.5	Tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Konseling Kelompok.....	29
2.2	Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	32
2.3	Kerangka Berpikir	34
2.4	Perumusan Hipotesis	36
3.	BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.2	Rancangan Penelitian	38
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4	Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	43
3.4.1	Validitas Internal	43
3.4.2	Validitas Eksternal.....	44
3.5	Variabel Penelitian	46
3.5.1	Identifikasi Variabel	46
3.5.2	Definisi Operasional Variabel.....	46
3.6	Metode Pengumpulan Data	47
3.6.1	Instrumen Variabel Terikat.....	49
3.6.1.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
3.6.1.2	Kisi Kisi Instrumen Penelitian.....	50
3.6.1.3	Pengujian Instrumen Penelitian.....	51
3.7	Metode Analisis Data	63
3.7.1	Metode Deskripsi Data	64
3.7.2	Metode Uji Asumsi Analisis	64
3.7.3	Metode Uji Hipotesis.....	65
3.7.3.1	Uji Hipotesis.....	65
3.7.3.2	Uji <i>Effect Size</i>	66
4.	BAB IV HASIL PENELITIAN.....	68
4.1	Hasil Penelitian.....	68
4.1.1	Deskripsi Data	69
4.1.2	Pengujian Asumsi.....	73

4.1.3	Pengujian Hipotesis	76
4.2	Pembahasan	78
5.	BAB V PENUTUP.....	87
5.1	Simpulan.....	87
5.2	Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN		96



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Setting Kelompok.....	30
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	37
Tabel 3.2 Rancangan Penelitian	38
Tabel 3.3 Jumlah Populasi.....	39
Tabel 3.4 Pembagian Kategori Kecemasan Akademik	41
Tabel 3.5 Skala Likert	49
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen	50
Tabel 3.7 Uji Judges	52
Tabel 3.8 Rekapitan Hasil Penilaian Validitas <i>Judges</i>	53
Tabel 3.9 Hasil CVR	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Butir	59
Tabel 3.11 Koefisien Reliabilitas	63
Tabel 3.12 Kriteria <i>Effect Size Cohen's d</i>	67
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas XI sebagai Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas XI sebagai Kelompok Kontrol	72
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	73
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Varian Kelompok	75
Tabel 4.5 Hasil Uji Independent Samples T-Test.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1 Hasil Uji dengan IBM SPSS Statistic 27	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Observasi	97
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 3 Hasil Uji Judges	99
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Empiris	110
Lampiran 5 Hasil Tabulasi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	111
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Pra Seminar Proposal	112
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian (Pasca Seminar Proposal)	114
Lampiran 8 Kuisisioner Awal Kecemasan Akademik	115
Lampiran 9 Instrumen Pengukuran Kecemasan Akademik.....	121
Lampiran 10 RPL Lengkap	124

