

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING
KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN
BELAJAR PADA SISWA SMP
NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

OLEH

NI MADE YUNI KRISTINA DEWI

NIM 2211011053

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

2026

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Pembimbing II	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021



- 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 aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ni Made Yuni Kristina Dewi
ini Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 15 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021



- 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 aplik
- 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

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juli 2026

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.19850123200812004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.

NIP.198507052010121007



- 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 aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja” beserta keseluruhan isinya benar-benar memang merupakan hasil dari karya sendiri dengan tidak melakukan penjiplakan ataupun pengutipan dengan cara yang bertentangan dengan etika keilmuan yang berlaku. Maka dengan pernyataan ini, saya siap menanggung segala risiko yang ada ataupun sanksi yang diberatkan kepada saya yang berlaku dalam skripsi ini ataupun terhadap klaim yang diajukan terhadap keaslian skripsi saya ini

Singaraja, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Made Yuni Kristina Dewi



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PRAKATA

Segala puji dan rasa syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, kasih, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul *“Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja”* dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Selama proses penyusunan, penulis banyak memperoleh dukungan, baik secara moril maupun materiil, dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiarta, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, yang telah menyediakan fasilitas serta memberikan motivasi dalam mendukung proses penyelesaian laporan ini.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan dan sekaligus Pembimbing I, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan arahan konstruktif, serta mendorong penulis untuk terus menyempurnakan laporan ini.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, atas dukungan dan bimbingannya selama penulis menempuh pendidikan dan dalam penyusunan laporan ini.
4. Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II, atas perhatian, saran, dan dukungan akademik yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menuntaskan laporan ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan inspirasi selama proses perkuliahan, yang sangat bermanfaat dalam penulisan laporan 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

6. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja, atas izin dan kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja, yang dengan terbuka telah membantu, memberi informasi, dan memotivasi penulis selama pelaksanaan penelitian.
8. Seluruh siswa kela VIII SMP Negeri 1 Singaraja, yang telah membantu penulis dan berpartisipasi atas penelitian penulis.
9. Orang tua penulis Bapak I Ketut Badung dan Ibu Endang Purwati yang telah mendukung dalam penyusunan skripsi ini, menjadi sumber kekuatan utama baik dalam bentuk semangat, waktu, perhatian, maupun dukungan, doa, finansial yang diberikan serta pesan-pesan yang selalu diingat penulis, "Pendidikan adalah bekal untuk masa depan".
10. Kakak dan ipar sumber kekuatan bagi penulis, baik dalam bentuk semangat, waktu, perhatian serta doa.
11. Sepupu penulis I Gede Sumantara, telah memberikan semangat, waktu, doa, perhatian, mendengarkan keluh kesah penulis selama masih bernafas hingga selama menjalankan perkuliahan sampai titik penyusunan skripsi.
12. Seseorang yang telah bersama penulis dari tahun 2023 hingga 2026, telah memberikan perhatian, semangat, waktu, dan dukungan tanpa henti kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Terima kasih telah menjadi partner terbaik bagi penulis dalam menyelesaikan studi.
13. Diri saya sendiri, Ni Made Yuni Kristina Dewi yang telah memilih untuk tidak menyerah di tengah proses, tetap bertahan dalam berbagai tantangan, dan terus berusaha sampai akhirnya mampu menyelesaikan laporan ini.
14. Sahabat penulis atas nama Zalfa, Arisanti, Bunga, Wirayanti, dan Desy yang telah memberikan semangat, masukan, dan kebersamaan yang menyenangkan selama perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak dalam proses penyusunan skripsi ini mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih memiliki berbagai kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

dimiliki. Oleh karena itu, saran serta kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna menyempurnakan laporan ini di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap hasil karya ini dapat memberikan kontribusi positif, khususnya dalam pengembangan ilmu pendidikan dan praktik bimbingan konseling di sekolah

Singaraja, 15 Juli 2026

Penulis



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN	vii
MOTO	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
2.1 Kecemasan Belajar	10
2.1.1 Definisi Kecemasan Belajar	10
2.1.2 Aspek Kecemasan Belajar	11
2.1.3 Faktor Kecemasan Belajar	12
2.1.4 Gejala Kecemasan Belajar	13
2.2 Pendekatan Kognitif Behavioral	13
2.2.1 Teknik-Teknik Konseling Kognitif Behavioral	14
2.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif	16
2.3.1 Tahap-Tahap Teknik Restrukturisasi Kognitif	17
2.3.2 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	18
2.4 Konseling Kelompok	19



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

2.4.1	Langkah-Langkah Konseling Kelompok	21
2.5	Langkah Pelaksanaan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Belajar	23
2.6	Penelitian Relevan.....	27
2.7	Kerangka Berfikir.....	29
2.8	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
3.1.1	Tempat Penelitian.....	31
3.1.2	Waktu Penelitian	31
3.2	Rancangan Penelitian	32
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3.1	Populasi.....	35
3.4	Variabel Penelitian	37
3.4.1	Identifikasi variabel.....	37
3.4.2	Definisi variabel	38
3.4.3	Instrumen Variabel Terikat.....	41
3.5	Prosedur Penelitian.....	42
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	44
3.6.1	Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	45
3.6.2	Pengujian Instrumen Penelitian.....	45
3.7	Metode Analisis Data	54
3.7.1	Metode Deskripsi Data.....	54
3.7.2	Metode Uji Asumsi Analisis	55
3.7.3	Metode Uji Hipotesis	56
3.7.4	Uji Effect Size	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		59
4.1	Hasil Penelitian	59
4.1.1	Deskripsi Data	59
4.1.2	Hasil N-Gain Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	69
4.2	Hasil Hasil Pengujian Asumsi	71
4.2.1	Uji Normalitas Sebaran Data	71
4.2.2	Uji Homogenitas Varians	72
4.3	Pengujian Hipotesis.....	73



- 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 aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

4.3.1	Uji Hipotesis	73
4.3.2	Uji Efektivitas	75
4.4	Pembahasan.....	76
4.5	Implikasi.....	79
4.6	Keterbatasan.....	81
BAB V PENUTUP.....		82
5.1	Simpulan	82
5.2	Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN.....		75



- 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 aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal waktu pelaksanaan	31
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Treatmen	32
Tabel 3.3 Metode Rancangan	33
Tabel 3.4 Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja.....	36
Tabel 3.5 Sampel Penelitian	37
Tabel 3.6 Variabel Penelitian.....	38
Tabel 3.7 Skala Jawaban Kuesioner Kecemasan Belajar.....	42
Tabel 3.8 Skala Penilaian	42
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Belajar	45
Tabel 3.10 Indeks <i>Gregory</i>	46
Tabel. 3.11 Nilai Koefisien Validasi.....	47
Tabel 3.12 Nama Pakar Validitas Instrumen	47
Tabel 3.13 Rekap Hasil Validitas Pakar	47
Tabel 3.14 Hasil Indeks <i>Gregory</i>	49
Tabel 3.15 Rekap Internal Konsistensi Butir <i>Product Moment</i>	51
Tabel 3.16 Koefisien Reliabilitas	53
Tabel 3.17 Hasil Nilai Reabelitas.....	53
Tabel 4.1 Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan ...	60
Tabel 4.2 Data Observasi Kelas Eksperimen Sesudah Pemberian Perlakuan....	61
Tabel 4.3 Skor Hasil Pre-Test dan Post- Tes Di Kelompok Eksperimen	63
Tabel 4.4. Skor Hasil Pre-Test dan Post- Tes di Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen	68
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol	68
Tabel 4.7 N-Gain Skor Kelompok Eksperimen	69
Tabel 4.8 N-Gain Skor Kelompok Kontrol	70
Tabel 4.8 N-Gain Skor Kelompok Kontrol	70
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	71
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Varians	72



- 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 aplik
- 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 aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka berpikir Konseling Pendekatan kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi untuk menurunkan kecemasan	30
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	67



- 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 aplik
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dan file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Izin Observasi Awal	88
Lampiran 02. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 03. Surat Tanda Telah Menyelesaikan Penelitian	90
Lampiran 04. Uji Judges	91
Lampiran 05. Kuesioner Kecemasan Belajar	97
Lampiran 06. Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Kecemasan Belajar	100
Lampiran 07. Output SPSS Hasil Uji Validitas Emperis	101
Lampiran 08. Hasil Pretest dan Posttest Subjek Penelitian.....	102
Lampiran 09. Hasil Analisis Deskriptif.....	103
Lampiran 10. Hasil Uji Prasyarat.....	104
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis.....	105
Lampiran 12. Hasil Post-test Kelompok Eksperimen.....	106
Lampiran 13. Hasil Post-test Kelompok Kontrol.....	107
Lampiran 14. RPLBK Pertemuan Pertama dan Kedua.....	108
Lampiran 15. RPLBK Pertemuan Ketiga dan Keempat	122
Lampiran 16. RPLBK Pertemuan Kelima dan Keenam	137
Lampiran 17. Dokumentasi Hasil Kegiatan Penelitian	150



- 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 aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.