

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES AKADEMIK SAAT MENYUSUN TUGAS
AKHIR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI



**OLEH:
VERNANDA ADELIA SETYANA PUTRI
NIM. 2002103032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
Juli 2024**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES AKADEMIK SAAT MENYUSUN TUGAS
AKHIR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

OLEH:

**VERNANDA ADELIA SETYANA PUTRI
NIM. 2002103032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi Oleh Vernanda Adelia Setyana Putri telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 9 Juli 2024

Pembimbing I,



Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd.

NIDN. 0724058801

Madiun, 9 Juli 2024

Pembimbing II,



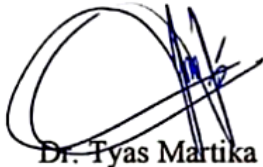
Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.

NIDN. 0719108601

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN


Tugas Akhir oleh Vernanda Adelia Setyana Putri telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Rabu tanggal 17 Juli 2024.

Panitia Penguji



Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 07300038504

Ketua



Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0719108601

Sekretaris



Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd.
NIDN. 0724058801

Anggota



Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0719108601

Anggota



Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si.
NIDN. 0729117801

Anggota

Mengetahui:
Dekan FKIP



Dr. Sardulo Gembong, M.Pd.
NIDN. 0022096503

Mengesahkan:



Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0730038504

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vernanda Adelia Setyana Putri
NIM : 2002103032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 9 Juli 2024

Yang menyatakan pernyataan,




Vernanda Adelia Setyana Putri
NIM. 2002103032

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Wahai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu menjadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Alla, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum, mendorong kamu untuk tidak berlaku adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa (Al-Ma'idah: 8).”

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Orang tuaku, adikku, nenekku, sahabat-sahabatku, orang tua sahabatku,
teman-temanku, orang yang aku sayangi dan untuk diri saya sendiri.

KATA PENGANTAR

puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Saat Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun”.

Dalam penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari adanya bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Sardulo Gembong, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd., Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan kesabaran dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. Asroful Kadafi, M.Pd., Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
6. Orang tua saya, Bapak Setiyana dan Ibu Wiji Aliana, nenek saya Winarti, adik saya yakni Nawala Diyash Cahya Desha serta keluarga besar saya atas

dukungan moril, materil, dan do'a-do'a agar saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

7. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan menemani saya dalam penulisan skripsi, serta saling mengingatkan satu sama lain.
8. Saya ucapkan terimakasih kepada seseorang yang menjadi motivasi, harapan, tujuan dan semangat diri saya untuk tetap bertahan sampai saat ini.
9. Terakhir, saya mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu bertahan hingga sejauh ini dengan berbagai lika-liku yang di hadapi bersama meskipun pernah berkali-kali ingin menyerah tetap kuat dan yakin dengan kuasa Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran guna meningkatkan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kami penyusun dan pembaca pada umumnya.

Madiun, 30 Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRA.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
1. Secara Teoritis	9
2. Secara Praktis	9
F. Definisi Oprasional	10
1. Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring.....	10
2. Stres Akademik	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	12
A. Kajian Pustaka	12
1. Stres Akademik	12
2. Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring.....	23
3. Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Tingkat Stres Saat Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling	37
B. Kerangka Berfikir	39
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
1. Tempat Penelitian	41
2. Waktu Penelitian	42
B. Desain Penelitian.....	42
C. Desain Penelitian.....	43
D. Populasi, Sempel dan Teknik Pengambilan Sempel/Bahan Uji	48
1. Populasi	48
2. Sampel	48
3. Teknik Pengambilan Sempel/ Bahan Uji	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49

1. Skala psikologis	49
2. Observasi	50
3. Wawancara	50
4. Dokumentasi	50
E. Instrumen Penelitian	50
1. Pedoman Observasi	51
2. Pedoman Wawancara	51
3. Angket atau kuesioner	51
1. Uji Validitas	53
2. Uji Reliabilitas	55
Reliability Statistics	57
F. Teknik Analisis Data	57
BAB VI PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data	59
B. Hasil Pengujian Hipotesis	63
C. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP	69
A. simpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74
RIWAYAT HIDUP	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Desain One Grube Pretest and Posttest Design.....	44
Tabel 3.3 Populasi Penelitian.....	49
Tabel 3.4 Sempel penelitian.....	49
Tabel 3.5 Pedoman Observasi.....	51
Tabel 3.6. Kriteria Penskoran Instrumen Stres.....	52
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Skala Stress.....	53
Tabel 3.8. Perbandingan Nilai rHitung dan rTabel.....	54
Tabel 3.9. Kriteria Validitas Instrument.....	54
Tabel 3.10. Kriteria Validitas Instrument Stres Akademik.....	55
Tabel 3.11. Butir Item Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik.....	55
Tabel 3.12. Hasil Uji Reabilitas Stres Akademi.....	67
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Stres Akademik Pre-Test.....	59
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data Hasil Pre-Tes.....	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Stres Akademik Post-Test.....	61
Tabel 4.4 Rekapitulasi Data Hasil Post-Test.....	62
Tabel 4.5. Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test.....	62
Tabel 4.6. Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.7. Test Statistic.....	64
Tabel 4.8 Wilcoxon Signed Ranks.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus Uji Validitas	54
Gambar 3.2 Rumus Uji Reliabilitas	56
Gambar 3.3 Rumus Teknis Analisis Data	58
Gambar 4.1. Data Pre-Test Stres Akademik Sebelum Diberi Layanan	60
Gambar 4.2. Data Pre-Test Stres Akademik Sesudah Diberi Layanan	61
Gambar 4.3. Grafik Perbandingan Pre-test dan Post-test	63

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	74
Lampiran 1. Instrument Penelitian Stres Akademik Sebelum Uji Validitas.....	75
Lampiran 2. Tabulasi Data.....	78
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Stres Akademik Mahasiswa.....	79
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabiliti Stres Akademik Mahasisw.....	81
Lampiran 5. Instrument Penelitian Stres Akademik Setelah Uji Validitas	82
Lampiran 6. Daftar Nama Responden Penelitian.....	84
Lampiran 7. Tabulasi Pretes dan Postes.....	85
Lampiran 8. Frekuensi statistik.....	86
Lampiran 9. Uji Hipotesis.....	87
Lampiran 10. RPLBK 1	88
Lampiran 11. RPLBK 2	91
Lampiran 12. Dokumen Foto Pre Tes Dan Post Test	94
Lampiran 13. Dokumen Foto Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring	95
Lampiran 14.Surat Permohonan Izin Penelitian	96
Lampiran 15.Surat balasan Penelitian.....	97