

ABSTRAK

Vernanda Adelia Setyana Putri. 2024. Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Megurangi Tingkat Stres Akademik Saat Menyelesaikan Tugas Akhir pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Pembimbing (1) Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd., (2) Dr. Asroful Kadafi S.Pd., M.Pd.,

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi keefektifan Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun. Stres akademik yang dialami mahasiswa seringkali mempengaruhi kondisi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif secara negatif. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berfokus dalam upaya mengubah pola pikir negatif menjadi positif, memperbaiki pandangan terhadap kegagalan, dan meningkatkan motivasi melalui dinamika kelompok. Penelitian ini menerapkan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest*, yang mencakup populasi 34 mahasiswa dan menggunakan purposive sampling untuk memilih 6 mahasiswa sebagai sampel. Pengelolaan statistik data dilakukan dengan bantuan uji non-parametrik Wilcoxon untuk menentukan pengaruh intervensi terhadap tingkat stres akademik. Analisis normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk mengindikasikan bahwa interpretasi data pre-test dan post-test mengikuti distribusi normal dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,028, yang lebih kecil dari 0,05, mengakibatkan penolakan terhadap hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif. Berdasarkan temuan tersebut, konseling kelompok menggunakan penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat dianggap efektif dalam usaha mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuri*, Stres

ABSTRACT

Vernanda Adelia Setyana Putri. 2024. *The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques in Reducing Academic Stress During Final Projects Among Students of the Guidance and Counseling Study Program, Universitas PGRI Madiun. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Supervisors: (1) Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd., (2) Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.*

This study aims to evaluate the effectiveness of group counseling implemented with cognitive restructuring techniques to reduce academic stress among students completing their final projects in the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Madiun. Academic stress experienced by students often negatively affects their physical, emotional, behavioral, and cognitive conditions. Group counseling with cognitive restructuring focuses on changing negative thought patterns into positive ones, improving views on failure, and enhancing motivation through group dynamics. This study employs a One Group Pretest-Posttest experimental design, involving a population of 34 students and using purposive sampling to select 6 students as the sample. Statistical data management is conducted using the non-parametric Wilcoxon test to determine the effect of the intervention on academic stress levels. Normality analysis using the Shapiro-Wilk method indicates that pre-test and post-test data follow a normal distribution with a significance value greater than 0.05. The Wilcoxon test yields a Sig. (2-tailed) value of 0.028, which is less than 0.05, resulting in the rejection of the null hypothesis and the acceptance of the alternative hypothesis. Based on these findings, group counseling with cognitive restructuring techniques can be considered effective in reducing academic stress among students in the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Madiun.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Stress*