

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *RESTRUKTURISASI KOGNITIF* UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN AKADEMIK SISWA**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**ANIKA NUR RIZKYANTI**

**NIM. 1902103040**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**Januari 2025**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *RESTRUKTURISASI KOGNITIF* UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN AKADEMIK SISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk memenuhi salah satu  
persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi Strata 1  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH :**

**ANIKA NUR RIZKYANTI**

**NIM. 1902103040**

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

**Januari 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Skripsi oleh Anika Nur Rizkyanti telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Madiun, 6 Januari 2025

Pembimbing I,



Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd

NIP. 0724058801

Madiun, 6 Januari 2025

Pembimbing II,



Dr. Ratih Christiana, S.Pd., M.Pd

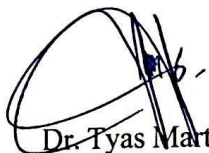
NIP. 0708038702

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Anika Nur Rizkyanti telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Rabu,

15 Januari 2025.

Panitia Penguji



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

NIDN. 0730038504

Ketua



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

NIDN. 0719108601

Sekretaris



Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd.

NIDN. 0724058801

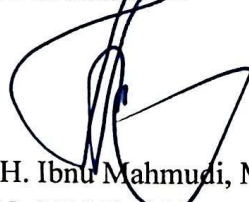
Anggota



Dr. Ratih Christiana, M.Pd.

NIDN. 0708038702

Anggota



Drs. H. Ibnu Mahmudi, M.M.

NIDN. 0019026102

Anggota

Mengetahui:

Dekan FKIP,



Dr. Sardito Gembong, M.Pd.

NIDN. 0022096503

Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan dan Konseling



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

NIDN. 0730038504

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anika Nur Rizkyanti

NIM : 1902103040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 6 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Anika Nur Rizkyanti

NIM.1902103040

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

*Sungguh banyak hal di dunia ini yang bisa jadi kita susah payah menggapainya, memaksa ingin memilikinya, ternyata kuncinya dekat sekali: cukup dilepaskan maka dia datang sendiri. Ada banyak masalah di dunia ini yang bisa jadi kita mati-matian menyelesaikannya, susah sekali jalan keluarnya, ternyata cukup diselesaikan dengan ketulusan, dan jalan keluar atas masalah itu hadir seketika.*

*-Tere Liye*

### **SKRIPSI INI KU PERSEMBAHKAN KEPADA :**

*Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orangtua tercinta, sahabat, orang terkasih, dan keluargaku lainnya yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah yang senantiasa memberikan berbagai nikmat yang luar biasa, nikmat iman dan Islam, Kesehatan, kesabaran, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restruturisasi Kogitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa” tepat pada waktunya.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Studi Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang memungkinkan penelitian ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. selaku rektor Universitas PGRI Madiun
2. Bapak Dr. Sardulo Gembong, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Madiun
3. Ibu Dr. Tyas Martika A. S.Psi., M.Pd. selaku Kaprodi Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian
4. Ibu Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan motivasi dalam Menyusun skripsi ini
5. Ibu Dr. Ratih Christiana, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan motivasi dalam Menyusun skripsi ini.
6. Teristimewa kepada orang tua yang saya cintai yaitu Ayahanda Sujito dan Ibunda Jazilah serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi, mendoakan, serta memberi dukungan penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Terimakasih kepada sahabatku Mahananni Mas'uda yang telah menghibur dikala merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi.

Madiun, 20 Desember 2025

Peneliti

Anika Nur Rizkyanti



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	4
F. Definisi Operasional Variabel .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	6
A. Kajian Pustaka .....	6
1. Bimbingan Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif ....	6
2. Kecemasan Akademik .....	10
B. Kerangka Berpikir .....	13
C. Hipotesis Penelitian .....	14
BAB III METODE PENELITIAN .....	15
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
B. Desain Penelitian .....	16
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	16
D. Teknik Pengambilan Data.....	17
E. Instrument Penelitian .....	18
F. Teknik Analisa Data .....	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	27
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	27
B. Hasil penelitian .....	28
C. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP .....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN .....	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	71

## DAFTAR TABEL

TABEL HASIL ANALISIS .....	53
----------------------------	----

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>DOKUMENTASI KEGIATAN LAYANAN.....</b>	<b>68</b>
--	-----------