

ABSTRAK

Anika Nur Rizkyanti. 2025. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd., (II) Dr. Ratih Christiana, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka melakukan pengujian keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII C di SMP Negeri 8 Kota Madiun. Rasa cemas yang seringkali dipikirkan oleh peserta didik ialah ketika menghadapi ujian atau tes, pada umumnya menunjukkan dengan tanda berupa perasaan tidak tenang, tegang, gelisah, sulit konsentrasi dan cenderung menghindari mengerjakannya. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *restrukturisasi kognitif* untuk menangani rasa cemas akademik peserta didik. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan bentuk *pre-eksperimental design*. Bentuk dari *pre-eksperimental design* yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Madiun, sampel 6 peserta didik kelas VIII C yang memiliki tingkat rasa cemas akademik tinggi.

Hasil penelitian memperoleh data yang menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami perubahan skor setelah diberikan perlakuan, sebagaimana ditunjukkan oleh Negative Ranks ($N = 6$) yang berarti bahwa semua sampel mengalami penurunan skor posttest dibandingkan pretest, tanpa adanya Positive Ranks maupun Ties ($N = 0$). Dengan mean rank sebesar 3,50 dan sum of ranks sebesar 21,00, ini menandakan bahwa perubahan yang terjadi bukan bersifat acak, melainkan akibat dari perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini. Sehingga bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* dapat mengurangi tingkat rasa cemas pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 8 Kota Madiun. Saran yang bisa disampaikan peneliti yaitu kepada guru bimbingan konseling untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam menangani rasa cemas akademik peserta didik.

Kata kunci : kecemasan akademik, teknik *restrukturisasi kognitif*, siswa

ABSTRACT

Anika Nur Rizkyanti. 2025. The Effectiveness of Group Guidance Services with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Student Academic Anxiety. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Supervisor (I) Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd., (II) Dr. Ratih Christiana, S.Pd., M.Pd.

This study was conducted in order to test the effectiveness of group guidance services with cognitive restructuring techniques in reducing academic anxiety experienced by class VIII C students at SMP Negeri 8 Madiun City. The anxiety that is often thought of by students is when facing exams or tests, generally showing signs in the form of feeling uneasy, tense, restless, difficult to concentrate and tend to avoid doing it. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group guidance services cognitive restructuring techniques to deal with students' academic anxiety. The method used in this research is quantitative experimentation with the form of pre-experimental design. The form of pre-experimental design used is one group pretest-posttest design. The population used was class VIII students of SMP Negeri 8 Madiun City, a sample of 6 students in class VIII C who had a high level of academic anxiety.

The results of the study obtained data showing that all participants experienced changes in scores after being given treatment, as indicated by Negative Ranks ($N = 6$) which means that all samples experienced a decrease in posttest scores compared to pretests, without any Positive Ranks or Ties ($N = 0$). With a mean rank of 3.50 and a sum of ranks of 21.00, this indicates that the changes that occur are not random, but rather the result of the treatment provided in this study. So it can be concluded that group guidance with cognitive restructuring techniques can reduce the level of anxiety in class VIII C students at SMP Negeri 8 Madiun City. Suggestions that can be conveyed by researchers are for counseling guidance teachers to apply group guidance services with cognitive restructuring techniques in dealing with students' academic anxiety.

Keywords : *academic anxiety, cognitive restructuring techniques, student*