

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI
MADIUN TINGKAT AKHIR DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA**

SKRIPSI



OLEH

Erma Yuliana

NIM. 2202103001

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

2026

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI
MADIUN TINGKAT AKHIR DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi Sarjana Strata 1
Bimbingan dan Konseling

OLEH

Erma Yuliana

NIM. 2202103001

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

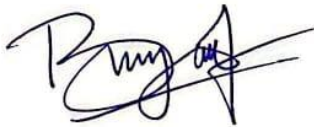
Skripsi oleh Erma Yuliana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 26 Juni 2026
Pembimbing I,



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

Madiun,
Pembimbing II,



Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIDN. 0716128603

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Erma Yuliana ini telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Senin tanggal 13 Juli 2026

Panitia Penguji,

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M. Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua

Dr. Suharni, S. Pd., M. Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris

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

Anggota

Beny Dwi Pratama, S.Psi., M. Psi.
NIDN. 0716128603

Anggota

Dr. Ratih Christiana, M.Pd.
NIDN. 0708038702

Anggota



Mengetahui:

Dekan Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan

Dr. Muh. Waskito Ardhi, S. Pd., M. Pd.
NIDN. 0725028401



Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan Dan Konseling

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M. Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erma Yuliana

NIM : 2202103001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : FKIP

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

Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini plagiat saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun,

Yang membuat pernyataan,



Erma Yuliana
2202103001

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara Putra-Hindia)

“Hidup bukan saling medahului bermimpilah sendiri-sendiri”

(Baskara Putra-Hindia)

“Meskipun pendidikan gak ngejamin hidup kita jadi kaya, tapi pendidikan yang baik ngasih kita cara pandang hidup yang lebih beragam”

(Boy Chandra)

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

1. Allah SWT yang telah melancarkan segala urusan dalam menyelesaikan skripsi.
2. Almamaterku UNIVERSITAS PGRI MADIUN, FKIP, dan Program Studi Bimbingan dan Konseling
3. Bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tanpa Lelah memberikan ilmu kepada kami
4. Bapak Samidi dan ibuku Sri Warni tersayang yang selalu memberikan do’a, dukungan finacial dan semangat untukku.

5. Teman-temanku yang selalu menemani dan telah membantu atau mendukung proses pengerjaan skripsi.
6. Diriku sendiri yang sudah kuat dan mau tetap berjuang walaupun sering cemas dan sering ingin menyerah.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan anugerah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul judul “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Berbasis Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas PGRI Madiun Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja*”. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, serta umatnya dan senantiasa setia hingga akhir zaman.

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Bimbingan dan Konseling pada program studi Bimbingan dan Konseling untuk menempuh program S1 Universitas PGRI Madiun. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik karena tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. Selaku rektor UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd. Selaku dekan FKIP UNIVERSITAS PGRI MADIUN
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M. Pd., Kons., Selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIVERSITAS PGRI MADIUN

4. Dr. Rischa Pramudia, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing I dengan sabar memberi dukungan pengarahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
5. Beny Dwi Pratama, S.Psi., M. Psi. Selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
6. Orangtua tercinta yang telah memberikan doa restu, dukungan baik secara moril maupun materil serta motivasi yang sudah diberikan sehingga dapat mewujudkan cita-cita yang mulia ini.
7. Semua teman-teman seperjuangan BK kelas 8A Angkatan 2022 yang selalu kompak dan ceria semoga sukses semua dalam kehidupan.
8. Semua pihak yang telah membantu penelitian secara langsung maupun tidak langsung sejak persiapan sampai terselesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kelengkapan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih dan mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi dunia pendidikan dan bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Madiun

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional Variabel.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	10
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Desain Penelitian.....	30
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Instrument Penelitian	35
F. Teknik analisis data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Hasil Penguji Hipotesis	50
C. Perbandingan Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	54
D. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....	60
A. Simpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	30
Tabel 3. 2 Desain Quasi eksperimen Nonequivalent Control Group Desain ...	31
Tabel 3. 3 Data Mahasiswa Tingkat Akhir 2025/2026	33
Tabel 3. 4 Distribusi Skor Untuk Jawaban skala likert	36
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi angket Kecemasan	36
Tabel 3. 6 Tabel Kriteria Validitas Instrument	38
Tabel 3. 7 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas	38
Tabel 3. 8 Butir Item Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	38
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 4. 1 Data Sampel Penelitian	44
Tabel 4. 2 Hail Pretest Kelas Control.....	44
Tabel 4. 3 Data Sampel Penelitian	45
Tabel 4. 4 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4. 5 Data Sampel Penelitian	46
Tabel 4. 6 Hasil Posttest Kelas Control.....	46
Tabel 4. 7 Data Sampel Penelitian	47
Tabel 4. 8 Hasil Postes Kelompok Eksperimen	47
Tabel 4. 9 Kelompok Control.....	48
Tabel 4. 10 Kelompok Eksperimen	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas 2 Kelompok	50
Tabel 4. 12 Hasil Homogenitas livene	50
Tabel 4. 13 Hasil Independent T Test (<i>Pretest</i> Control Dan Eksperimen)	51

Tabel 4. 14 Rata-Rata Independent T Test (Eksperimen Dan Kontrol)	51
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas 2 Kelompok.....	52
Tabel 4. 16 Hasil Homogenitas Livene	52
Tabel 4. 17 Rata-Rata Independent T Tes (Eksperimen Dan Control).....	53
Tabel 4. 18 Rata-Rata Independent T Tes (Eksperimen Dan Kontrol).....	54
Tabel 4. 19 Skor Pre-test dan Post-test kelompok control dan eksperimen	54
Tabel 4. 20 Perbandingan rata-rata Pre-test dan Post-test kelompok control dan eksperimen	55

DAFTAR GAMBAR

Gmbar 4. 1 Grafik perbandingan rata-rata Pre-test dan Post-test kelompok control dan eksperimen.....	55
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul Skripsi	66
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	67
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian	68
Lampiran 4. Daftar Nama Responden Penelitian Uji Coba	69
Lampiran 5. Daftar Nama Subjek Penelitian	71
Lampiran 6. Jadwal Pemberian Layanan Tanpa Teknik.....	72
Lampiran 7. Jadwal Pemberian Layanan Teknik Restrukturisasi	73
Lampiran 8. RPLBK Kelompok Kontrol	74
Lampiran 9. Lembar Evaluasi Konseling Kelompok Kontrol	77
Lampiran 10. Lembar Evaluasi Hasil Konseling Kelompok Kontrol	79
Lampiran 11. Angket Kepuasan Konseling Kelompok Kontrol	80
Lampiran 12. RPLBK Kelompok Eksperimen Pertemuan Ke-1	81
Lampiran 13. Lembar Evaluasi Konseling Kelompok Eksperimen Ke-1.....	85
Lampiran 14. Lembar Evaluasi Hasil Kelompok Eksperimen Ke-1.....	87
Lampiran 15. Angket Kepuasan Konseling Ke-1	88
Lampiran 16. RPLBK Kelompok Eksperimen Pertemuan Ke-2	89
Lampiran 17. Lembar Evaluasi Konseling Kelompok Eksperimen Ke-2.....	93
Lampiran 18. Lembar Evaluasi Hasil Kelompok Eksperimen Ke-2.....	95
Lampiran 19. Angket Kepuasan Konseling Ke-2	96
Lampiran 20. RPLBK Kelompok Eksperimen Pertemuan Ke-3	97
Lampiran 21. Lembar Evaluasi Konseling Kelompok Eksperimen Ke-3.....	101
Lampiran 22. Lembar Evaluasi Hasil Kelompok Eksperimen Ke-3.....	103
Lampiran 23. Angket Kepuasan Konseling Ke-3	104
Lampiran 24. Kuesioner Kecemasan	105

Lampiran 25. Hasil Uji Validitas.....	107
Lampiran 26. Tabulasi Data Uji Validitas	109
Lampiran 27. Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	110
Lampiran 28. Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	111
Lampiran 29. Data Tabulasi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	112
Lampiran 30. Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol	113
Lampiran 31. Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	114
Lampiran 32. Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	115
Lampiran 33. Data Tabulasi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	116
Lampiran 34. Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	117
Lampiran 35. Data Perbandingan Skor Mahasiswa Akhir Pretest Dan Posttest ..	118
Lampiran 36. Hasil Uji Reliabilitas	119
Lampiran 37. Hasil Uji Normalitas	120
Lampiran 38. Hasil Uji Independen Sampel T Test	121
Lampiran 39. Ananlisis Statistik Deskriptif	122
Lampiran 40. Dokumen	123