

**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik
Cognitive Restructuring dalam Menurunkan Stres Akademik
Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Angkatan 2022**



Proposal Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

Della Pebrianti

2215075

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2026



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-125/BKPI/5.5/PP.00.9/08/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama	: Della Pebrianti
NIM	: 2215075
Program	: Strata 1
Fakultas	: Tarbiyah
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022

Hasil cek plagiasi sebesar 13%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 27 Agustus 2026

Ka.Prodi BKPI



Komariah, S.Psi.,M.Pd
NIP. 199105212020122026

HALAMAN PERYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Della Pebrianti

NIM : 2215075

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022”** ini Adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.

Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 30 Agustus 2026

Yang menyatakan



Della Pebrianti

NIM. 2215075



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA
BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
BANGKA 33173

E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di- tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

Telah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Della Pebrianti
NIM	: 2215075
Fakultas	: Tarbiyah
Judul Proposal	: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikianlah Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Bangka, 20 Agustus 2026

Pembimbing I

Komariah, S. Psi., M. Pd
NIP.1991105212020122026

Pembimbing II

Dr. Saiful Anwar, M.Pd. I
NIP.19801203202321006



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Della Pebrianti

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan memenuhi hasil perbaikan baik dari segi isi ini, bahasa, serta teknik penulisan. Maka, kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Della Pebrianti
NIM : 2215075
Fakultas : Tarbiyah
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bangka, 24 September 2026
Konsultan II

Konsultan I

Dr. Nikmarjial, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 307.B9/FT/PP.00.9/09/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Della Pebrianti

NIM : 2215075

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 10 September 2026 dengan nilai A (88.80), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Komariah, S.Psi. M.Pd

NIP. 19910521 202012 2 026

Pembimbing II,

Saiful Anwar, M.Pd.I

NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Penguji I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd

NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji II,

Nurul Faqih Tsoro'i, M.Pd

NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Ketua Panitia

Yohan, M.Pd

NNIP. 19771009 200701 1 014

Bangka, 28 September 2026

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Subri, S.Pd.I, M.S.I

NIP. 19740302 200604 1 001

HALAMAN MOTTO

**“ALLAH TIDAK MEMBEBANI SESEORANG MELAINKAN SESUAI
DENGAN KESANGGUPANNYA”**

(QS. AL-BAQARAH:286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan dan perjuangan yang telah dilalui.

Skripsi ini peneliti persembahkan dengan penuh rasa cinta dan terima kasih kepada:

“Kedua Orang Tua Tercinta”

Terima kasih yang tak terhingga kepada Papa dan Alm. Mama yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tidak pernah berhenti. Terima kasih telah menjadi tempat pulang dan menjadi alasan bagi peneliti untuk terus berjuang hingga berada pada tahap ini. Segala pencapaian yang penulis raih tidak terlepas dari doa dan perjuangan Papa dan Mama.

“Keluarga Tercinta”

Terima kasih kepada seluruh keluarga yang selalu memberikan perhatian, dukungan, semangat, dan doa selama proses pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini. Kehadiran dan dukungan keluarga menjadi salah satu kekuatan bagi peneliti dalam melewati setiap proses yang tidak selalu mudah.

“Amamater Tercinta”

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah menjadi tempat peneliti menuntut ilmu, belajar, berkembang, dan memperoleh berbagai pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022

Della Pebrianti

2215075

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Institut Agama Islam Negeri

Syaiikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya stres akademik yang dialami mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) angkatan 2022 akibat berbagai tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan stres akademik mahasiswa BKPI angkatan 2022.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* dan *desain one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 6 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner stres akademik yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres akademik dari 124,16 pada *pretest* menjadi 57,33 pada *posttest*. Hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa BKPI angkatan 2022.

Kata kata kunci: *konseling kelompok, cognitive restructuring, stress akademik, mahasiswa BKPI*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, kesehatan, serta kemudahan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag selaku rector IAIN Syaikh abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Bapak Dr. Subri, S.Pd, M.S.I selaku dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
3. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dan Pembimbing I.
4. Bapak Dr. Saiful Anwar, M.Pd.I selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing II.
5. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Pihak Program Studi dan seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Angkatan 2022, yang telah bersedia membantu dan berpartisipasi dalam proses penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
7. Sahabat penulis, Tsalisa, Ririn, Yayak, Akak, Queen yang telah menemani perjalanan penulis. Kebersamaan, dukungan dan semangat yang di berikan menjadi bagian berharga bagi penulis.
8. Yang tercinta, yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan kepada penulis selama proses penyelesaian studi.

9. Teman-teman seperjuangan, Dila, Jimey, Cindoy, Adik kecil (Maudi), yang telah memberikan bantuan, semangat, kebersamaan, dan berbagai pengalaman selama masa perkuliahan.

10. Semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga segala bantuan, doa, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, baik dalam penyajian maupun pembahasannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, dunia pendidikan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres akademik dan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Akhir kata, semoga segala bantuan dan kebaikan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Bangka, 22 Agustus 2026

Peneliti

Della Pebrianti



NIM. 2215075

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	14

D. Kegunaan Penelitian	15
E. Telaah Pustaka	16
F. Rancangan Sistematika Penulisan.....	23
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	24
A. Stress Akademik.....	24
1. Pengertian Stres Akademik	24
2. Faktor-faktor Stres Akademik.....	26
3. Aspek-aspek Stres Akademik	30
B. Layanan Konseling Kelompok.....	32
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	32
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	34
3. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok	36
4. Tahapan-tahapan Layanan Konseling Kelompok	39
C. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	41
1. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring.....	41
2. Langkah-langkah Teknik Cognitive Restructuring	43
3. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring	49
D. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa.....	51
E. Hipotesis	55
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	56

B. Prosedur Eksperimen	57
C. Variabel Penelitian	59
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian.....	60
E. Waktu dan Tempat Penelitian.....	61
F. Populasi dan Sampel Penelitian	62
G. Teknik Pengumpulan Data	64
H. Instrumen Pengumpulan Data	65
I. Uji Instrumen Penelitian.....	67
1. Validitas Instrumen	67
2. Reliabilitas Instrumen	70
J. Teknik Analisis Data	73
1. Uji Prasyarat	73
2. Uji Hipotesis.....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	78
A. Hasil Penelitian.....	78
B. Pembahasan	93
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Jumlah Sampel Penelitian.....	63
Tabel III. 2 Skor Jawaban Skala Likert	65
Tabel III. 3 Blueprint Skala Stres Akademik.....	67
Tabel III. 4 Hasil Uji Validitas.....	69
Tabel III. 5 Klasifikasi <i>Nilai Alpha Cronbach</i>	71
Tabel III. 6 Klasifikasi <i>Nilai Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	72
Tabel III. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	72
Tabel III. 8 Rentang Nilai N-Gain Score	77
Tabel III. 9 Katagori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	77
Tabel IV. 1 Rumus Kategorisasi Data	79
Tabel IV. 2 Skor Kategorisasi Data.....	80
Tabel IV. 3 Hasil <i>Pre-Test</i> Stres Akademik Mahasiswa	80
Tabel IV. 4 Hasil <i>Post-Test</i> Stres Akademik Mahasiswa.....	88
Tabel IV. 5 Uji Normalitas	90
Tabel IV. 6 Uji <i>Paired Sampel T-Test</i>	91
Tabel IV. 7 Nilai <i>N-Gain Score</i>	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Kerangka Berfikir	54
Gambar II. 2 <i>Design Penelitian One Group Pretest- Posttest Design</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPL	106
Lampiran 2 Kuisisioner Stres Akademik Uji Validitas	111
Lampiran 3 Kuisisioner Stres Akademik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	115
Lampiran 4 LKM.....	117
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas.....	120
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas.....	141
Lampiran 7 Tabulasi Data <i>Pre-Test</i>	143
Lampiran 8 Tabulasi Data <i>Post-Test</i>	144
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	145
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	146
Lampiran 11 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i>	147
Lampiran 12 SK Pembimbing	148
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi.....	156
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian	157
Lampiran 15 Profil Kampus	158
Lampiran 16 Dokumentasi.....	160
Lampiran 17 Riwayat Hidup	161