

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *THOUGHT STOPPING* BERBASIS *COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI *ANXIETY*  
ACADEMIC MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling



oleh :

Zunarto Syahrul Anam  
3320190250

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2023**

**SURAT PERNYATAAN  
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Zunarto Syahrul Anam  
NIM : 3320190250  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Alamat : Desa Pejok Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic* Mahasiswa Tingkat Akhir” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 20 Agustus 2023



**Zunarto Syahrul Anam**  
**NIM. 3320190250**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Zunarto Syahrul Anam

NIM : 3320190250

Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik  
*Thought Stopping* Berbasis *Cognitive Behavior*  
*Therapy* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic*  
Mahasiswa Tingkat Akhir.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan  
ujian skripsi.

Bojonegoro , 17 Agustus 2023

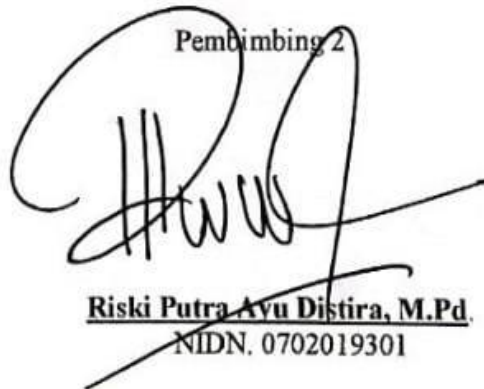
Pembimbing 1



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi.,M.Pd.

NIDN. 0710068404

Pembimbing 2



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN. 0702019301

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Zunarto Syahrul Anam  
NIM : 3320190250  
Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik  
*Thought Stopping* Berbasis *Cognitive Behavior  
Therapy* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic*  
Mahasiswa Tingkat Akhir.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 Agustus 2023

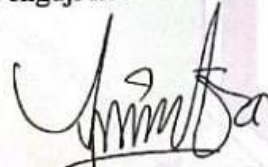
Dosen Penguji

Penguji I



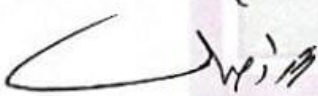
Zeti Novitasari, M.Pd.  
NIDN: 0711118702

Penguji III



Dr. Yunita Dwi S. Setyoningsih, Psi., M.Pd.  
NIDN. 0710068404

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.  
NIDN: 2117056803

Penguji IV



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.  
NIDN: 0702019301

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyanigrum, M.Pd.  
NIDN: 0715049401

## MOTTO

***“BISMILLAHIRROKHMAMANIRRAKHIIM”***

“Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

## PERSEMBAHAN

Untuk Ibu dan Bapak terkasih yang selalu memotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, mendoakan, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Terimakasih atas semua yang telah telampai sampai saat ini, semoga Allah senantiasa memberikan umur panjang dan kesehatan, agar bisa menemani langkah kecilku menuju kesuksesan. Untuk kakak-kakak tercinta dan seluruh keluarga besar, kalian adalah salah satu semangat dalam upayaku untuk mencapai tujuan, mari berjuang bersama untuk membahagiakan kedua orang tua kita.

Para Guru, Bapak Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang sudah diberikan bisa diamalkan dan menjadi ilmu yang bermanfaat serta semoga diberikan ilmu yang panjang dan barokah

Seluruh teman baik seperjuangan BK 2019 khususnya dan seluruh mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro umumnya. Terima kasih sudah menjadi teman baik dan selalu memberikan pengalaman-pengalaman baru, saling berkeluh kasih, semoga pertemanan kita sampai diakhirat

**UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI *ANXIETY ACADEMIC* MAHASISWA TINGKAT AKHIR”. skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk untuk mendapatkan gelar sarjana pada program Strata-1 di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi. M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu membantu dalam proses akademik mahasiswa
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

8. Seluruh Staff Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
9. Kedua orang tua, adik, kakak tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan Konseling Angkatan 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bojonegoro, 17 Agustus 2023

Penulis



**UNUGIRI**

## ABSTRACT

Anam Z A. (2023) *The Effectiveness of Group Counseling Using Cognitive- Based Thought Stopping Techniques Behavior Therapy to Reduce Anxiety Academic of Final Grade Students at UNUGIRI Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, University Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Advisor (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd, and Advisor (2) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd*

**Keywords:** *Anxiety Academic and Thought Stopping, and Guidance and Counseling students of UNUGIRI Bojonegoro*

*anxiety Academic a psychological has the potential to cause other psychological disorders. Anxiety Academic has 3 aspects, namely (1) the presence of physical disturbances that lead to health (2) exhibiting behavior that is not normal (3) the creation of various thoughts. Based on the above problems, it is necessary to have a technique to reduce the problems experienced, namely the thought stopping technique using the group counseling method. The participants in this study were students at Nahdlatul Ulama Sunan Giri University Bojonegoro, Guidance and Counseling study program with a population of 104 students. The sample was determined using purposive sampling with 84 samples. Data collection used the anxiety academic scale method, observation and interviews. This type of quantitative research is true- experiment. The data were analyzed using the Shapirrow- Wilk normality test and the reliability test using Cronbach's alpha value, paired sample T- test with the help of SPSS 2.6. The output of the T- test test obtained a sig (2- tailed) value from the independent 1- text table, the magnitude is 0.000. This shows that Ho is rejected and Ha is accepted, which means there is a significant difference between the control group and the experimental group in the application of the thought stopping technique. to reduce the anxiety academic of UNUGIRI Bojonegoro Guidance and Counseling students.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Anam, Z.A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic* Mahasiswa Tingkat Akhir. Mahasiswa UNUGIRI. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi M.Pd. dan Pembimbing (2) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

**Kata Kunci :** *Anxiety Academic*, *Thought Stopping*, dan mahasiswa Bimbingan Konseling UNUGIRI Bojonegoro

*Anxiety Academic* disebut penyakit psikologis karena berpotensi untuk menimbulkan penyakit psikologis lainnya. *Anxiety Academic* memiliki 3 aspek yaitu (1) adanya gangguan fisik yang mengarah pada kesehatan (2) memperlihatkan perilaku yang tidak normal (3) terciptanya pikiran yang bervariasi. Berdasarkan masalah diatas perlu adanya teknik untuk mengurangi permasalahan yang dialami yaitu dengan teknik *thought stopping* menggunakan metode konseling kelompok. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro program studi Bimbingan Konseling dengan jumlah populasi 104 mahasiswa, penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan hasil 84 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode skala *anxiety academic*, observasi dan, wawancara. Jenis penelitian kuantitatif *True-eksperimen*, data dianalisis menggunakan Uji normalitas *Shapirrow-Wilk* dan uji reliabilitas menggunakan nilai *alpha cronbach*, uji *paired sample T- test* dengan bantuan SPSS 2.6. Hasil output uji *T- test* didapatkan nilai *sig.(2-Tailed)* dari tabel *independent t-test* besarnya yaitu 0.000. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penerapan teknik *thought Stopping* untuk mengurangi *anxiety academic* mahasiswa Bimbingan Konseling UNUGIRI Bojonegoro.

UNUGIRI

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK INGGRIS.....	ix
ABSTRAK INDONESIA.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I</b>	
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Asumsi Definisi.....	7
<b>BAB II</b>	
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1. <i>Anxiety Academic</i> .....	9
2.1.1.1 Pengertian <i>Anxiety Academic</i> .....	9
2.1.1.2 Aspek <i>Anxiety Academic</i> .....	10
2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Anxiety Academic</i> .....	13

<b>2.1.2 Cognitive Behavior Therapy (CBT)</b> .....	14
2.1.2.1 Pengertian Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	14
2.1.2.2 Tujuan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	15
2.1.2.3 Karakteristik Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	16
2.1.2.4 Tahapan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	16
<b>2.1.3 Teknik <i>Thought Stopping</i></b> .....	18
2.1.3.1 Pengertian Teknik <i>Thought Stopping</i> .....	18
2.1.3.2 Variasi Teknik <i>Thought Stopping</i> .....	19
2.1.3.3 Tahapan Teknik <i>Thought Stopping</i> .....	20
<b>2.1.4 Konseling kelompok</b> .....	22
2.1.4.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	22
2.1.4.2 Fungsi konseling Kelompok.....	22
2.1.4.3 Tujuan Konseling Kelompok.....	23
2.1.4.4 Tahapan Konseling Kelompok.....	23
<b>2.1.5. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Thought Stopping</i> berbasis <i>CBT</i> untuk Mengurangi <i>Anxiety Academic</i> Mahasiswa</b> .....	25
<b>2.2. Penelitian Relevan Terdahulu</b> .....	28
<b>2.3. Kerangka Berfikir</b> .....	33
<b>2.4. Hipotesis Penelitian</b> .....	35
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN</b>	
<b>3.1 Rancangan Penelitian</b> .....	37
<b>3.2 Lokasi Penelitian</b> .....	39
<b>3.3. Populasi dan Sampel</b> .....	39
3.3.1 Populasi.....	39
3.3.2 Sampel.....	39
<b>3.4 Waktu Penelitian</b> .....	40

<b>3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....</b>	<b>40</b>
3.5.1 Variabel.....	40
3.5.2 Definisi Operasional.....	41
<b>3.6 Instrumen Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>3.7 Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>44</b>
<b>3.8. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>46</b>
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>4.1 PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
4.1.1.Persiapan Penelitian.....	49
4.1.2. Penyusunan Alat Ukur.....	49
4.1.3. Pelaksanaan Uji Coba.....	53
1.Analisis Validitas.....	53
2.Analisis Reabilitas.....	57
<b>4.2. PELAKSANAAN PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
<b>4.3. UJI EFEKTIFITAS.....</b>	<b>61</b>
<b>4.3.1. Hasil <i>Post Test</i>.....</b>	<b>61</b>
4.3.2. Uji Normalitas.....	63
4.3.3. Uji homogenitas.....	64
<b>4.4. ANALISIS DATA PENELITIAN.....</b>	<b>64</b>
4.4.1. Uji Statistik Deskriptif.....	64
4.4.2. Uji Korelasi.....	65
4.4.3.Uji T-Test.....	66
<b>4.5. PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
<b>BAB V</b>	
<b>PENUTUP.....</b>	<b>76</b>
<b>5.1. KESIMPULAN.....</b>	<b>76</b>
<b>5.2. SARAN.....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR BAGAN

1. Bagan 2.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	34
---	----



## DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 <i>Post-Test Only Control Design</i> .....	38
2. Tabel 3.2 Distribusi Skor untuk Jawaban mahasiswa.....	43
3. Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrument.....	43
4. Tabel 4.1 item pernyataan uji validitas dan reliabilitas.....	50
5. Tabel 4.2 Rata-rata Validasi.....	54
6. Tabel 4.3 item valid.....	54
7. Tabel 4.4 penentuan sampel dari tingkat <i>anxiety academic</i> tertinggi.....	59
8. Tabel 4.5 Kategori dan jumlah responden <i>anxiety academic</i> .....	59
9. Tabel 4.6 Hasil nilai sebelum treatment kelompok eksperimen.....	60
10. Tabel 4.7 Hasil nilai sebelum treatment kelompok kontrol.....	61
11. Tabel 4.8 Hasil Post Test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.....	62
12. Tabel 4.9 Hasil rata-rata.....	63
13. Tabel 4.10 hasil uji statistik deskriptif.....	65
14. Tabel 4.11 tabel hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	67
15. Tabel 4.12 Presentase perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.....	74

UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 3.1. gambaran <i>True-Experimental Design Posttest Only Control Design</i> .....	38
2. Gambar 4.1 Hasil Reliabilitas.....	57
3. Gambar 4.2 Kriteria penilaian dari <i>anxiety academic</i> mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.....	60
4. Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	63
5. Gambar 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	64
6. Gambar 4.4 hasil uji korelasi.....	65
7. G.ambar 4.5 Hasil uji <i>Independent t-Test</i> .....	68
8. Gambar 4.5 Diagram Batang hasil skala kelompok kontrol.....	68
9. Gambar 4.6 Diagram Batang hasil skala Eksperiment yang diberikan perlakuan.....	68

UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN.

1. Surat keterangan izin observasi.....	81
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	82
3. Uji Validasi ahli.....	83
4. Kisi-kisi <i>Blue Print Anxiety Academic</i> .....	89
5. Skala <i>anxiety Academic</i> Sebelum valid.....	92
6. Hasil Input Studi Pendahuluan.....	95
7. Uji Validitas.....	96
8. Hasil Uraian Uji Validitas.....	99
9. Uji Reabilitas.....	101
10. Skala <i>Anxiety Academic</i> valid.....	102
11. Tabulasi <i>Pre-Test sampel</i> .....	104
12. Tabulasi <i>Post Test</i> .....	105
13. Uji <i>Independent t Test</i> .....	106
14. Uji statistik Deskriptif.....	107
15. Uji Korelasi.....	108
16. RPL,Laporan,dan Contoh <i>feed back</i> konseli.....	109
17. Dokumentasi Penelitian.....	142

UNUGIRI