ABSTRAK

Sari, Gita Lolita. 2022. Pengaruh Penggunaan Strategi *Restrukturing Kognitif* dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar matematika siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 1 Galis Pamekasan. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogik dan Psikologi (FPP), Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si dan Elia Firda Mufidah, S. Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Strategi Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok, Kecemasan.*

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan thumanistik kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. *Strategi Restructuring Kognitif* didefinisikan sebagai suatu strategi yang digunakan untuk membantu konseli memodifikasi kognisi yang negatif menjadi positif serta memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan merubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*, pada populasi 32 orang siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 1 Galis Pamekasan. Sampel yang digunkan 7 orang siswa yang diambil secara *purposive sampling*. Pemilihan siswa dipilih berdasarkan hasil skor kecemasan belajar matematika yang rendah melalui pengisian skala pengukuran kecemasan belajar matematitrf5ka siswa.

Hasil penelitian dengan teknik uji *Wilcoxon* pada SPSS for Windows versi 20.0. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diperoleh *asymp.sin* = 0,18. Oleh karena nilai *asymp.sin* 2-tailed = 0,05< α = 0,18. Maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian hipotesis dapat dibuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan *kecemasan belajar matematika* siswa kelas XI-MIPA 3 SMA Negeri 1 Galis

Pamekasan antara sebelum dan sesudah diberikan *treadmend* konseling *restructuring kognitif*. Perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang positif, yaitu menurunnya kecemasan belajar matematika siswa setelah mendapatkan treadment konseling kelompok dalam *restructuring kognitif.*