

**EFEKTIVITAS TEKNIK CBT DALAM KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA PESERTA DIDIK  
SMAN 1 KRIAN**

**SKRIPSI**



**DIRA AYU NANDA OKTAVIA  
NIM 185000075**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

**EFEKTIVITAS TEKNIK CBT DALAM KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA PESERTA DIDIK  
SMAN 1 KRIAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Dira Ayu Nanda Oktavia  
NIM 185000075**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh **Dira Ayu Nanda Oktavia**  
NIM 185000075

Judul Skripsi: Efektivitas Teknik CBT dalam  
Konseling Kelompok untuk  
Mengurangi Kecemasan  
Pembelajaran Jarak pada Peserta  
Didik SMAN 1 Krian

Surabaya, 29 Januari 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

Pembimbing,

Dr. Mudhar, M.Si  
NIDN. 0728112670

Dr. Dra. Moesarofah, M.Psi.  
NIDN. 0721106803

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dira Ayu Nanda Oktavia dengan judul Efektivitas Teknik CBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh pada Peserta Didik SMAN 1 Krian telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 31 Januari 2022.

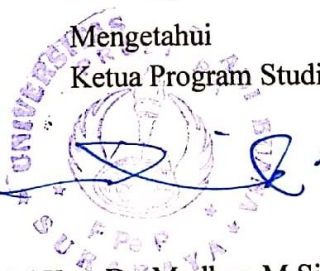
Dewan Penguji:

1. Dr. Dra. Moesarofah, M.Psi. Ketua .....
2. Dr. Dra. Jahju Hartanti, M.Psi. Anggota .....
3. Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd. Anggota .....

Mengesahkan  
Dekan FPP



Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Dr. Santika Remika Hadi, M.Kes. Dr. Mudhar, M.Si.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

**Nama : Dira Ayu Nanda Oktavia**  
**NIM : 185000075**  
**Program Studi : Bimbingan dan Konseling**  
**Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi**

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

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 29 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Dira Ayu Nanda Oktavia

## **MOTTO**

*Everyone has the opportunity to be a great person in spite of different way, some have greatness from birth, some try to achieve success through their own efforts, while others have power at the hands of others.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Efektivitas Teknik CBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh pada Peserta Didik SMAN 1 Krian". Sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S. Selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

3. Dr. Mudhar, M.Si. Selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Dra. Moesarofah M.Psi. Selaku dosen pembimbing I dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan.
5. Dr. Dra. Jahju Hartanti, M.Psi. dan Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd. selaku dewan penguji II dan III.
6. Seluruh dosen program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Orang tua saya Bapak Muh. Didik Darmadi dan Ibu Iin Dara Matasia yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan kepada saya.
8. Nurul Zakqiyah, S.Pd. selaku guru BK dan peserta didik SMAN 1 Krian yang terlibat dalam kegiatan penelitian.
9. Diri saya sendiri dan teman-teman saya, Riris, Iis, kelas BK A1 2018, Mark sebagai inspirasi saya serta pihak-pihak lain yang mendukung kelancaran pengerjaan skripsi ini.



Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 29 Januari 2022

**Penulis**

## DAFTAR PUSTAKA

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR PUSTAKA .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	9
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Variabel Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	13
BAB II LANDASAN TEORI .....	15
A. Kajian Pustaka .....	15

1. Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	15
a. Pengertian Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	15
b. Faktor Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	23
c. Gejala Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	25
2. Teknik CBT dalam Konseling Kelompok .....	28
a. Pengertian Teknik CBT .....	28
b. Prinsip dasar Teknik CBT .....	33
c. Tahap pelaksanaan Teknik CBT .....	39
d. Pengertian Konseling Kelompok .....	48
e. Tujuan Konseling Kelompok .....	51
f. Tahapan dalam Konseling Kelompok .....	54
3. Hubungan antara Teknik CBT dalam Konseling Kelompok dengan Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	59
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	62
C. Kerangka Konseptual .....	65
D. Hipotesis Penelitian .....	70
BAB III METODE PENELITIAN .....	71
A. Rancangan Penelitian .....	71
B. Populasi dan Sampel .....	78
C. Metode Pengumpulan data .....	80

1. Skala Pengukuran Kecemasan Pembelajaran	
Jarak Jauh .....	80
2. Wawancara .....	87
3. Dokumentasi .....	88
4. Uji Validitas .....	88
5. Uji Reliabilitas .....	92
D. Teknik Analisis data .....	94
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN</b>	
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>96</b>
A. Hasil Penelitian .....	96
B. Pembahasan .....	125
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>135</b>
A. Kesimpulan .....	135
B. Saran .....	136
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>139</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>148</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	69
3.1 Tahap Teknik CBT dalam Konseling Kelompok .....	75
3.2 Kategori dengan Pilihan Jawaban Skor .....	82
3.3 Skor Tingkat Skala Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	84
3.4 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	85
3.5 Blue print Skala Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	86
3.6 Hasil Uji Validitas .....	89
3.7 Uji Reliabilitas .....	93
4.1 Hasil <i>Pretest</i> Sampel Penelitian .....	98
4.2 Permasalahan Peserta Didik Selama Pembelajaran Jarak Jauh .....	106
4.3 Hasil <i>Posttest</i> Sampel Penelitian .....	121
4.4 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan Penurunan Kecemasan Peserta Didik .....	123
4.5 Hasil Uji Wilcoxon .....	127

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Formulasi bagian Kecemasan .....	17
2.2 Konsep Dasar Teknik CBT .....	31
3.1 Pre-eksperimen <i>One Group Pretest-Posttest</i> <i>Design</i> .....	72
4.1 Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	125

## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Izin Penelitian .....	148
Surat Keterangan Pengambilan Data .....	149
Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	150
Hasil Pretest dan Posttest .....	153
Skala Pengukuran Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh .....	165
Sintaks Teknik CBT dalam Konseling Kelompok .....	167
Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok .....	172