

**PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM BIMBINGAN
KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN BELAJAR
SISWA KELAS VIII A SMP SANTO YUSUP TROPODO**



Unipa Surabaya

Oleh:

TIMUTEA PURBA

185000018

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

**PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM BIMBINGAN
KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN BELAJAR
SISWA KELAS VIII A SMP SANTO YUSUP TROPODO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh:

TIMUTEA PURBA
185000018

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Timutea Purba
NIM : 185000018
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi
Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap
Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII A SMP
Santo Yusup Tropodo

“Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji”

Surabaya, 31 Juli 2022

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dr. Mudhar.S.Psi., M.si
NIDN.0014086101

Pembimbing

Dr. Hartono, M.Si.
NIDN. 0712096101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Timutea Purba dengan judul Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII A SMP Santo Yusup Tropodo

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Agustus 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Hartono, M.Si.

Ketua

2. Dr. Muwakhidah, S.Pd., M.Pd.

Anggota

3. Dr. Moesarofah, M.Psi

Anggota



Dr. Santika Renika Hadi., M.Kes.
NIDN. 0009026702

Mengetahui
Ketua Program Studi



Mudhar., S.Psi., M.Si
NIDN. 0728126701

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Timutea Purba
NIM : 185000018
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik
Restrukturisasi Kognitif Dalam Bimbingan
Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar
Siswa Kelas VIII A SMP Santo Yusup
Tropodo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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 Univeristas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 31 Juli 2022



Timutea Purba
185000018

HALAMAN MOTTO

“Jika kamu merasa ingin menyerah, lihatlah kembali seberapa jauh kamu sudah berjuang.”

**“Ya TUHAN aku datang melakuna kehendakmu.”
(Mazmur 40:8)**

“GOD IS GOOD”

-Pain today,Pride tomorrow-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Saya mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Japurba Purba dan Mama Rinte Damanik, terima kasih untuk cinta, kasih sayang, pengorbanan yang luar biasa yang telah bapak dan mama berikan, sehingga saya boleh melewati setiap rintangan baik susah maupun senang tetap semangat kuliah bahkan sampai dengan proses penyusunan skripsi ini.
2. Persaudaraan KYM, terutama kepada Pemimpin Umum KYM dan Para Dewan Penasihat, dan juga saudari sekomunitas wilayah Surabaya, yang memberikan kesempatan, dukungan dalam bentuk doa, cinta, perhatian, dan juga materi yang tidak sedikit hingga penulis bisa menyelesaikan study ini.
3. Adik Yesi, adik Yulika, adik-adik vitadulcedo terima kasih untuk kasih sayang dan cintanya kalian kepada saya, karena kalian juga saya kuat dan tetap bertahan sampai detik ini.
4. Opung boru, opung Bawa, oma, Nini dan Bulang yang selalu menasihati, memberikan semangat dan dukungan serta kasih sayang dengan caranya mereka masing- masing kepada saya, terima kasih banyak.
5. Paman Jamson, bibi Terem, bibi Sanni, mama Yesi, mamai nafsi, ongh Rasna, eda Emi, bibi Elin, om Yosup bapak Anna yang juga selalu memberikan semangat serta dukungan kepada saya.
6. Keluarga besar Bapak dan Mama yang namanya tidak sempat saya sebutkan satu persatu.
7. Dosen Pembimbing Bapak Dr. Hartono, M.Si.

8. Seluruh keluarga besar SMP Santo Yusup Tropodo, terutama Ibu Dra. Yohana Sri Piji Rahayu yang setia menemani dan membantu saat penelitian.
9. Sr.Ansila,Sr.Monica, Kakak Serikat, Amerika, Serikat, Natalia, yang selalu ada ketika saya berkeluh kesah, dan yang selalu memberikan dukungan, bantuan, perhatian kepada saya serta saling support satu sama lain layaknya seperti keluarga, terima kasih banyak.
10. Kakak Angnes, adik Meralda, adik Tian, adik Riyal, adik Erlini, adik boy, adik Ifan yang selalu support terima kasih banyak.
11. Sahabat saya Sr.Wendelin, Sr. Eliana, Sr. Gregoria, Riahtan Purba Erpindo Saragih, Imelda Purba, Anggi, Yulanda, Angel Parhusip.
12. Rekan-rekan satu kelas BK AI 2018 dan teman-teman sesama kelompok skripsi yang sama-sama berjuang selama 4 tahun.
13. Saya sendiri yang akhirnya mampu berjuang sampai titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi penulis guna memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari hambatan dan kesulitan tidak lepas dalam mengerjakan skripsi ini. Namun dengan bantuan yang terkira baik berupa materi, bimbingan, saran, doa, pengembangan wawasan dan juga gagasan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat mengatasi persoalan-persoalan tersebut.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan Skripsi mulai dari awal proses penulisan hingga akhir penulisan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor UNIPA Surabaya.
2. Bapak Dr.Santika Rentik Hardi, M.Kes. selaku Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Mudhar,S.Psi.,M.Si. selaku ketua program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Dr. Hartono, M.Si. yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan sabar dan ikhlas membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis selama ini.
6. Kepala sekolah beserta guru dan jajarannya di SMP Santo Yusup Tropodo yang telah membantu dalam pemberian izin untuk melaksanakan penelitian skripsi.
7. Bapak Japurba dan Mama Rinte tercinta yang selalu memberikan dukungan penuh, nasihat, dan juga segala pengorbanan yang tidak

bisa terbalaskan oleh saya dan semua keluarga besar yang saya banggakan.

8. Serta seluruh teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling AI 2018 dan teman-teman sesama kelompok skripsi yang sama-sama berjuang selama 4 tahun.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna, sehingga apabila terdapat kekurangan serta kekeliruan dalam penulisan ini, penulis dengan rendah hati menerima kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga rahmat dan karunia Tuhan selalu beserta kita sekarang dan selama-lamanya, Amin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang terhingga atas segala bantuan dan kerjasama yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 31 Juli 2022

Timutea Purba

185000018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kecemasan Belajar Siswa	8
1. Pengertian Kecemasan Belajar	8
2. Ciri-ciri Kecemasan	12
3. Faktor yang Menunjukkan Reaksi Kecemasan...	15
B. Bimbingan Kelompok	19
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	19
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	22

C. Teknik Restrukturisasi Kognitif	31
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	31
2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif.....	33
3. Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif	35
D. Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Belajar Siswa	39
E. Kerangka Konseptual.....	41
F. Hipotesis	44
 BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Deskripsi Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
1. Deskripsi Populasi Penelitian	47
2. Deskripsi Sampel Penelitian	48
C. Metode Pengumpulan Data.....	50
D. Instrumen	52
1. Instrumen Penelitian	52
2. Validitas	55
E. Metode Analisis Data.....	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
B. Pengujian Hipotesis	62
C. Pembahasan.....	62
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	67
A. Simpulan	67
B. Saran	67
 DAFTAR PUSTAKA.....	69

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
3.1 Populasi Penelitian.....	47
3.2 Sampel Penelitian Siswa.....	50
3.3 Skor Skala.....	51
3.4 Kisi-kisi Skala Pengukuran Kecemasan Belajar Siswa	53
3.5 Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Belajar Siswa	54
3.6 Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran Kecemasan Siswa.....	55
3.7 Uji Reliabilitas	56
3.8 Uji Normalitas Sebaran.....	57
3.9 Uji Homogenitas	58
4.1 Statistik Deskriptif	59
4.2 Hasil Perbandingan Data Pre-test dan Post-test.....	60

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	43
3.1 One Group Pretest Posttest Design.....	45
4.1 Grafik Perbandingan Data Pre-test dan Post-test Dokumentasi	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Penelitian	70
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian	71
Lampiran 3	Kisi-Kisi Skala Kecemasan Belajar Siswa.....	72
Lampiran 4	Butir-Butir Skala Kecemasan Belajar Siswa.....	73
Lampiran 5	RPL.....	74
Lampiran 6	Dokumen	86