

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR DARING PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI



Pradana Apriliya

NIM 185000070

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

2022

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR DARING PADA
MAHASISWA**

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

Pradana Apriliya

NIM 185000070

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Pradana Apriliya

NIM 185000070

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif
Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk
Mereduksi Kejenuhan Belajar Daring Pada
Mahasiswa.

Surabaya, 28 Juni 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



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

Dosen Pembimbing

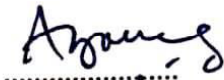

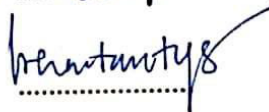
A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Ayong', is written on the page.

Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0707019003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Pradana Apriliya dengan judul Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Juli 2022.

Dewan Penguji:

1. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd Ketua 
2. Dr. Muwakhidah, M.Pd Anggota 
3. Dr. Jahju Hartanti, M.Psi Anggota 

Mengesahkan
Dekan Fakultas Pedagogi dan
Psikologi,



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

Mengetahui
Ketua Program Studi,



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul *“Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa”* dengan baik dan maksud dari penyusunan naskah skripsi ini adalah sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kendala, namun berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak segala hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya tercinta beserta keluarga besar, terima kasih atas dukungan moril maupun materil, semangat, motivasi serta do'a yang tiada henti. Semoga kelak dapat memberikan kebahagiaan dan membuat ayah dan ibu bangga, Aamiin.
2. Terima kasih kepada diriku sendiri yang telah mampu melewati badai kecil kemarin dan mampu bertahan hingga sejauh ini. Kamu hebat, sangat hebat! So proud of you!! Terima kasih atas

kerjasamanya. Bahagia sehat selalu, perjalanan ini masih sangat panjang. I love u ♥

3. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi.
4. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi, M.Si selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling
5. Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan masukan, saran dan motivasi dengan ikhlas dan penuh kesabaran sehingga saya mampu menyelesaikan naskah skripsi ini. Dan juga yang selalu *positive vibes*, selalu mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini, yang sering saya repoti untuk sharing solusi masalah-masalah saya dan yang meyakinkan saya mampu melewati hujan kemarin. Terima kasih banyak ♥
6. Bapak Ibu dosen Prodi BK khususnya dan jajaran dosen di lingkungan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya serta keluarga besar UNIPA Surabaya, terima kasih telah sudi dan ikhlas membagikan ilmunya serta membimbing kami dalam hal akademik selama perkuliahan maupun ilmu-ilmu kehidupan yang sangat berguna bagi kehidupan kami kelak.
7. dr. Era Catur, SpKJ & tim yang ramah dan selalu *full-senyum* yang juga membantu memberikan solusi dari masalah saya dan juga meyakinkan semua ada jalan keluarnya.

8. Tim Promosi dan Tim Psikotes BK Adi Buana yang telah memberikan saya kepercayaan dan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
9. Rekan seperjuangan Prodi BK Angkatan 2018 khususnya BK A2 2018, terima kasih atas kebersamaannya dalam kurun waktu kurang lebih 4 tahun ini telah sudi menjadi tempat berbagi canda tawa, keluh kesah, bantuan, saran serta dukungannya.
10. Penghuni Lab CC (Echa, Ijak, Indri, Ega, Dewdew, Anapik, Dara, Nana, Yafi, Firoh, Yantea, dkk) yang selalu mengisi keseharianku di Lab CC, terima kasih telah membuat mbak yy *full* senyum.
11. Tim Puslat yang telah memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Tim Hore yang selalu memberikan semangat, sharing, sambat dll. dalam perjalanan penyusunan skripsi ini.
13. Novian Eko, Latifah Agnes, Alvinta Dini, Dipatya Aulia, Irviani, dkk. yang selalu mau direpoti dengan kerandoman moodku ini wkwk
14. Teman-teman seperbimbingan yang telah menemani kurang lebih 2 semester terakhir ini
15. Teruntuk ayang, maaf namamu tidak tertulis dihalaman persembahan ini karena hingga naskah skripsi ini selesai dan berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji kamu belum juga ku temukan
16. Para anabulku tercomel yang selalu menjadi penghiburku

17. Semua orang baik yang terlibat dalam penyusunan naskah skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih banyak untuk semuanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, 28 Juni 2022

Pradana Apriliya

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pradana Apriliya
NIM : 185000070
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa 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, 28 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Pradana Apriliya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Variabel Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Kajian Pustaka	13
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	41
C. Kerangka Konseptual.....	44
D. Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel.....	47
C. Metode Pengumpulan Data.....	48
D. Prosedur Pelaksanaan Intervensi	57

E. Teknik Analisis Data	59
F. Jadwal Penelitian	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Hasil Penelitian.....	62
B. Pembahasan	78
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kisi-Kisi Kejenuhan Belajar.....	50
Tabel 3.2 Rentang Skor Penilaian Angket.....	52
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas	52
Tabel 3.4 Koefisiensi Uji Reliabilitas.....	55
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Kejenuhan Belajar Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	56
Tabel 4.1 Rentang Skor Penilaian	62
Tabel 4.2 Hasil Skor <i>Pre-test</i>	63
Tabel 4.3 Hasil Skor Tertinggi	64
Tabel 4.4 Rincian Tahap Intervensi.....	66
Tabel 4.5 Hasil <i>Post-test</i>	71
Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	73
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Kejenuhan Belajar.....	75
Tabel 4.8 Dasar Keputusan Uji <i>Wilcoxon</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Tahapan Konseling Kelompok.....	39
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	44
Gambar 3.1 <i>pretest – posttest group design</i>	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Skor Pre-test.....	65
Grafik 4.2 Hasil Skor <i>Post-test</i>	72
Grafik 4.3 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Angket Kejenuhan Belajar sebelum divalidasi	94
Lampiran 2	Angket Kejenuhan Belajar setelah divalidasi	97
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian.....	99
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	100
Lampiran 5	Hasil <i>Pre-test</i>	102
Lampiran 6	Hasil <i>post-test</i>	104
Lampiran 7	RPL Konseling Kelompok.....	104
Lampiran 8	Dokumentasi	123