

**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING
KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER
MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 2 TAMAN**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**LUFFI FIRANTI
NIM 155000055**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Luffi Firanti
NIM	:	155000055
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelas akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian Pernyataan ini saya buat

Surabaya, 23 Januari 2019
Yang membuat pernyataan



Luffi Firanti
NIM 155000055

**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING
KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER
MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 2 TAMAN**

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

**LUFFI FIRANTI
NIM 155000055**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2019**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Kupersembahkan Untuk

Ucapan Terima Kasih:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan limpah berkah dan nikmat-Nya kepada ku
2. Kepada Kedua orang tua yang tercinta, Ayah saya Said Abidin dan Ibunda tercinta Kemisah yang telah mendo'akan dan mensupport saya dalam menyelesaikan skripsi.
3. Kepada Adik Saya Heny Agustin
4. Kepada Keluarga besar nenek Sarinah yang selalu memberikan penyemangat di saat saya mengerjakan tugas akhir ini
5. Kepada sahabat tante rumpik (Sholikah, Anggun Tiasari, Dwita Nor Laili, Eva Tria, Dwiayu Aprilia P) dan Anggin Rahma J, Rosi Anggraeni, Sifaul Hasana, dan Rohmatul yang senantiasa memberi semangat untuk saya.
6. Teman-teman seperjuangan dan satu bimbingan yang selalu memberi semangat berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan BK A2 2015 yang berjuang bersama dalam satu kelas selama 4 tahun ini.
8. Serta para dosen yang sudah memberi ilmu, dan membimbingku selama 4 tahun ini.
9. Kepada Siswa SMP Negeri 2 Taman yang telah membantu pengambilan data skripsi.
10. Dan untuk kamu yang tak lupa selama ini sudah memberikan semangat, kepercayaan serta motivasi.

Semoga yang saya tulis ini dapat bermanfaat

HALAMAN MOTTO

**“Melakukan yang Terbaik dan
Bersikap Yang Baik Maka Akan
Menjadi yang Terbaik”**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Luffi Firanti
NIM 155000055

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa SMP Negeri 2 Taman

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Mengetahui:
Ketua Program Studi
Bimbingan & Konseling,

Boz Soedarmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP/NPP. 0305391/DY

Surabaya, 23 Januari 2019
Pembimbing,

Drs. H. Sutijono, M.M.
NIDN. 8807020016



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus 1: Jl. Ngagel Indah III No.37 Telp. (031) 4681875, 4681879 Fax. 4681876 Surabaya 60124
Kampus 2: Jl. Teuku Umar Mampang KM 3 Telp. (031) 4681871, 4681283, 4681183 Surabaya 60125
<http://kip.unipgsby.ac.id>

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Luffi Firanti
NIM : 155000055
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Jum'at
Tanggal : 08 Februari
Tahun : 2019



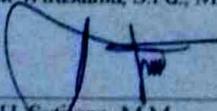
Dr. Suhartini, S.H., M.Si.



Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.



Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.



3. Anggota I

Drs. H. Sutijono, M.M.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu, kesempatan ini penulis mengucapkan banya terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST, MM, DBA. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S. H., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi buana Surabaya
3. Bapak Boy Soedarmadji S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi buana Surabaya
4. Bapak Sutijono, Dr., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Magfirotul Latifah, S.Pd M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, dan dengan sabar menuntun dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. H. M. Ghufron, M.Pd Selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Taman yang berkenan memberikan izin kepada penulis dalam mendukung penelitian dan tugas akhir.
7. Bapak ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan masukan untuk skripsi saya.
8. Kedua Orang tua saya yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh dari awal sampai akhir proses penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang sudah membantu dalam mengerjakan skripsi ini sehingga penulisan ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi

ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadikan manfaat, baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu. Akhir kata penulis berharap semoga bermanfaat bagi kita semua.

Surabaya, 23 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Pernyataan Keaslian Skripsi	ii
Halaman Judul Dalam	iii
Halaman Persembahan	iv
Motto	v
Persetujuan Pembimbing	vi
Pengesahan Ujian	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Ruang lingkup dan Keterbatasan Penelitian	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Variabel Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian tentang Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris....	7
a. Pengertian Kecemasan	7
b. Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris.....	8
c. Ciri-ciri Kecemasan	10
d. Jenis-jenis Kecemasan	11
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan..	12
f. Gangguan Kecemasan.....	14
g. Dampak Kecemasan.....	15
h. Dinamika Kecemasan	16
i. Aspek-Aspek Kecemasan	17
B. Strategi Restructuring Kognitif.....	18
a. Pengertian Teori Behavior	18

b. Pengertian Strategi Restrukturing Kognitif.....	19
c. Manfaat Strategi Restrukturing Kognitif	21
d. Tujuan Restrukturing Kognitif.....	21
e. Prosedur Teknik Restrukturing Kognitif.....	22
C. Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris.....	28
D. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	31
E. Kerangka Konseptual.....	33
F. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel Penelitian	39
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Instrumen Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan / Interpretasi	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa.....	37
3.2 Sampel Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris	38
3.3 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris.....	42
3.4 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Sesudah Dilakukan Validasi	43
3.5 Rencana Kegiatan Konseling Kelompok Restrukturing Kognitif	44
3.6 Item yang Sudah Valid	48
3.7 Data Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris	50
3.8 Rentangan Skor Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris.....	52
4.1 Hasil Skor Pre-test Skala Pengukuran Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris	53
4.2 Uraian Kegiatan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman.....	55
4.3 Hasil Pre-Test Skor Sangat Tinggi	56
4.4 Hasil Post-Test Skor Sangat Tinggi.....	66
4.5 Hasil Uji Wilcoxon	68
4.6 Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	34
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-test Post-test Design</i>	36
4.1 Grafik Hasil Pre-test Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman	54
4.2 Hasil <i>Post-Test</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas SMP Negeri 2 Taman	66
4.3 Grafik Hasil Pre-test dan Post-test Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Taman	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Verbatim Konseling Kelompok.....	83
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	135
Lampiran 3	Format Revisi Skripsi.....	136
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin Penelitian	137
Lampiran 5	Surat Pemberitahuan Ijin Penelitian	138
Lampiran 6	Soal Angket Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bahasa Inggris Sebelum dan Sesudah Validasi.....	139
Lampiran 7	Hasil SPSS Uji Validasi Sebelum dan Sesudah Validasi.....	153
Lampiran 8	Hasil SPSS Uji Wilcoxon.....	154
Lampiran 9	Hasil Excel Pre-Test dan Post-Test	164
Lampiran 10	Documentasi.....	166

