

**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING
KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
BERPENDAPAT SISWA KELAS VIII SMPN 2 KRIAN**

SKRIPSI



**Rika Purnamasari
NIM 155000015**

**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	:	Rika Purnamasari
NIM	:	155000015
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 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, 24 Januari 2019
Yang membuat pernyataan



Rika Purnamasari
NIM.155000015

**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING
KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
BERPENDAPAT SISWA KELAS VIII SMPN 2 KRIAN**

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

**Rika Purnamasari
NIM 155000015**

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

HALAMAN MOTTO

*“Selama ada keyakinan yang kuat, semua yang tidak mungkin bisa menjadi mungkin.
So, stop dreaming and start doing”*

PERSEMPAHAN

Skripsi yang saya buat ini tidak luput dari orang-orang yang sudah membantu saya secara langsung dan tidak langsung. Skripsi Ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT dan junjungan besar Nabi Muhammad SAW.
2. Ayah saya tercinta Sunarso dan ibu saya Siti Aminah.
3. Kakek dan nenek tercinta Zainurrohmi dan Zainudin.
4. Kakak Arysta Ningtyas dan M. Amir Mustofa, dan adik Nanda Mei Sitasari yang selalu memberikan semangat dan doa.
5. Pembimbing saya Bapak Boy Soedarmadji S.Pd., M.Pd.
6. Drs. H. Suwarno, M.Si, selaku Kepala sekolah SMPN 2 Krian.,
7. Guru-guru BK dan ABK di SMPN 2 Krian, khususnya ibu Ida Hayati, S.Pd., M.Pd., dan ibu Rifda Abadiyah.
8. Rekan-rekan mahasiswa BK Angkatan 2015.
9. C4 (Richa, Lenny, dan Tyas) yang telah memberikan semangat dan motivasi.
10. Sahabat terbaik Draicella (Yulia dan Pefi), Anita, dan Kusuma.
11. Genk pak Boy sampai sukses (Pramidya, Robit, Dian, Amel).
12. Genk Sukses (Indri, Ilia, Evi, Meisy, Ovan, Abid).
13. Genk Recyle Squad (Nency, Ayu, Reza).
14. Teman-teman Magang 3 di SMPN 2 Krian.
15. Untuk teman-teman KKN 2019 Ds.Kemasantani Kc.Gondang.
16. Murid-muridku kelas 8-F, 7-A, 7-B, 7-C, 7-D SMPN 2 Krian.

Terimakasih telah membantu saya dalam penggerjaan skripsi ini dan mau untuk mempermudah saya. Semoga tulisan saya dapat memberikan acuan yang baru. Amin.....

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rika Purnamasari
NIM 155000015

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krian.

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 24 Januari 2019

Mengetahui
Kaprodi Bimbingan dan Konseling,

Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd
NIP : 0805391/DY

Pembimbing

Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0730086902



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi 01-B/37 Telp. (031) 3051127, 5941097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dukuh Mentenggul XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Rika Purnamasari

NIM : 155000015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krian..

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 : Selasa

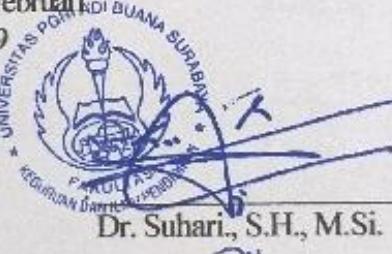
Tanggal : 12 Februari

Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Suhari, S.H., M.Si.



2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

Dra. Kusbandiamni, S.Psi., M.Pd

Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh.
Alhamdulillahirabbil'alamin.

Segala puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas segala rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krian“.

Skripsi ini merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh semua mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan. Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan masukan-masukan kepada penulis. Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Djoko Adi Walujo, ST.,MM.,DBA. selaku Rektor yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua program studi Bimbingan dan konseling dan selaku dosen pembimbing yang membimbing dan membekali penulis selama penyusunan .
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu pendidikan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Drs. H. Suwarno, M.Si., selaku Kepala SMPN 2 Krian, yang berkenan memberikan tempat bagi penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 2 Krian.

6. Guru-guru SMPN 2 Krian yang telah membantu penulis dan memberikan arahan selama pelaksanaan penelitian, terutama kepada Ibu Ida Hayati. S.Pd., M.Pd, selaku guru pamong selama melakukan penelitian sekaligus magang di SMPN 2 Krian, serta bu Rifda Abadiyah yang telah membantu selama penelitian.
7. Kedua orang tuaku Sunarso dan Siti Aminah, kakek Zainudin,serta nenek Zainurrohmi. Kakak Arysta Ningtyas dan M. Amir Mustofa, Adik Nanda Mei Sitasari yang selalu mengiringi langkahku dengan do'a yang tulus, memberikan semangat, dorongan, dan materi.
8. Sahabatku Richa Ayu Alifiani, Lenny Tri Utami, dan Ade Cahyaningtyas yang selalu memberi semangat.
9. Serta tak luput juga rekan-rekan mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, khususnya teman-teman BK A1 2015 dan seluruh pihak yang telah turut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis sudah semaksimal mungkin, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari skripsi ini, baik materi maupun teknik penulisannya, mengingat kurangnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, untuk perbaikan penulisan selanjutnya. Terima Kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Surabaya, 24 Januari 2019

Rika Purnamasari

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Grafik	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar lampiran.....	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	6
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel penelitian	34
C. Variabel Penelitian	36
1. Identifikasi Variabel	36
2. Definisi Operasional Variabel	36
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38

F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Uji Hipotesis.....	55
C. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Siswa Kelas VIII-F SMPN 2 Krian	35
3.2 Sampel Penelitian Siswa Kelas VIII-F SMPN 2 Krian	36
3.3 <i>Blue Print</i> Kecemasan Berpendapat Siswa.....	37
3.4 Skor Skala Pengukuran.....	38
3.5 Hasil Uji <i>Validitas</i> Skala Pengukuran	40
3.6 Koefisien <i>Reabilitas</i> Uji Coba (<i>Try Out</i>).....	48
4.1 Hasil Skor <i>Pre-Test</i> Siswa	50
4.2 Kategori Penilaian	53
4.3 Hasil Skor <i>Pre-Test</i>	53
4.4 Hasil Skor <i>Post Test</i>	53
4.5 Hasil Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	54
4.6 <i>Descriptive Statistics</i>	55
4.7 Hasil Analisis Data Uji <i>Wilcoxon Ranks</i>	56

DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	31
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre test Post test Design</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Format Revisi	67
2. Berita Acara.....	68
3. Surat Ijin Penelitian.....	69
4. Surat Persetujuan Penelitian.....	70
5. Rancangan Intervensi	72
6. Hasil <i>Validasi</i> dan <i>Reliabilitas</i>	84
7. Skala Pengukuran Sebelum Validasi.....	87
8. Skala Pengukuran Setelah Validasi	92
9. Tabulasi <i>Pre-Test</i>	96
10. Tabulasi <i>Post-Test</i>	97
11. RPL Konseling Kelompok	98
12. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	99
13. Verbatim.....	105
14. Dokumentasi.....	174
15. Matriks Penelitian.....	175