

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA  
SMAN 1 WRINGINANOM**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Noer Vita Isnaeni      195000012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA  
SURABAYA  
2023**



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI  
KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
BELAJAR SISWA SMAN 1 WRINGINANOM**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI  
Adibuana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

**Oleh:**

**Noer Vita Isnaeni      195000012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA  
SURABAYA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Noer Vita Isnaeni**

NIM 195000012

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom

Surabaya, 01 Januari 2023

Mengetahui

Ketua Program Studi



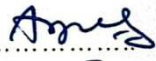


Pembimbing

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Noer Vita Isnaenidengan Judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom. Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Januari 2023

Dewan penguji:

1. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. Ketua.....
2. Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., MPd. Anggota .....
3. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. Anggota .....

Mengesahkan  
Dekan EPP



Dr. Santika Renuka Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseli



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

## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 11 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Noer Vita Isnaeni  
NIM : 195000012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom.

Penguji I



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

Penguji II



Dimas Ardika Miftah Farid S. Pd., M. Pd  
NIDN. 0701079003

Penguji III



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

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Nama** : Noer Vita Isnaeni  
**Nim** : 195000012  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis 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 dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adibuana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 01 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Noer Vita Isnaeni

## **MOTTO**

**“Tangga Kesuksesan Tak Pernah Penuh Sesak Di Bagian  
Puncak”**

**(Napoleon Hill)**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi penulis guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Penulis menyadari hambatan dan kesulitan tidak lepas dalam mengerjakan skripsi ini. Namun, dengan bantuan yang tak terkira baik berupa materi, bimbingan, saran, pengembangan wawasan dan juga gagasan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat mengatasi persoalan-persoalan tersebut.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis memohon maaf atas segala kekurangan.

Penyusunan skripsi ini bisa selesai dengan tepat waktu dengan adanya bantuan dan kerjasama dari pihak lain. Oleh karena itu penulis dalam kesempatan ini ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya

3. Bapak Dr. Mudhar, S, Psi, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adibuana Surabaya
4. Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd dan Bapak Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk penyusunan skripsi ini
5. Keluarga saya terutama kedua orang tua yang selalu yakin dan percaya dengan kemampuan anaknya
6. Sahabat dan teman-teman seperjuangan atas dukungan dan kebersamaan dalam penyelesaian skripsi ini
7. Untuk diri saya sendiri terima kasih telah berjuang sebaik mungkin, pantang menyerah dan terus berkembang untuk menjadi konselor yang baik.

Penulis tentunya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan tersebut. Semoga pengetahuan yang telah diberikan dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu dan semoga rahmat serta karunia Tuhan senantiasa selalu beserta kita sekarang dan selama-lamanya Amin.

Surabaya, 01 Januari 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Variabel Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI .....	9
A. Kajian Pustaka.....	9

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN .....	29
A. Rancangan Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel.....	31
A. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV.....	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan .....	57
BAB V .....	69
KESIMPULAN DAN SARAN .....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71