

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
MENGGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
MELALUI APLIKASI *GOOGLE MEET* TERHADAP
KECEMASAN BELAJAR SISWA SECARA DARING SAAT
PANDEMI COVID-19 DI UPT SMP NEGERI 18 GRESIK**

SKRIPSI



Alfie Noer Rachma

175000023

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
MENGGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
MELALUI APLIKASI *GOOGLE MEET* TERHADAP
KECEMASAN BELAJAR SISWA SECARA DARING SAAT
PANDEMI COVID-19 DI UPT SMP NEGERI 18 GRESIK**

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

Alfie Noer Rachma

175000023

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Alfie Noer Rachma
NIM 175000023

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Aplikasi *Google Meet* Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring di UPT SMP Negeri 18 Gresik

Pembimbing I, Surabaya, 09 Februari 2021
Pembimbing II,



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



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





Unipa Surabaya

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127. (031)

5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus III: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)
8281181, (031) 8281183 Surabaya 60234

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alfie Noer Rachma dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Aplikasi *Google Meet* Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 Di UPT SMP Negeri 18 Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada hari Kamis tanggal 11 Februari tahun 2021.

Dewan Pengaji :

1. Drs. H. Sutijono, M.M.

Ketua

2. Dimas Ardika M.S.Pd., M.Pd.

Anggota

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

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP



Dr. Santika Rezuka Hadi, M.Kes.
NIP. 1967060920012031002

Mengetahui
Ketua Program Studi BK,



* * Dr. Widiyar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfie Noer Rachma
NIM : 175000023
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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan 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, 09 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Alfie Noer Rachma
NIM. 175000023

HALAMAN MOTTO
“MAN JADDA WA JADDA”

Barang Siapa Yang Bersungguh-Sungguh Maka Dapatlah Ia

PERSEMBAHAN

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. Puji dan syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
2. Terima kasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua, yang telah mendoakan dan mendukung saya hingga saat ini. Tidak lupa pula kepada keluarga besar H. Sain dan keluarga besar Sugijanto yang telah memberikan kepercayaan serta selalu mendokan dan memberi semangat kepada saya, sehingga bisa mencapai titik penyelesaian tugas akhir perguruan tinggi.
3. Terima kasih kepada Pak Drs. H. Sutijono, M.M. selaku pembimbing 1 dan Pak Dimas Ardika M.S.Pd., M.Pd., atas bimbingannya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.
4. Terima kasih kepada Lely Wahyu Diana yang selalu menemani dan menyemangat saya dalam menyelesaikan skripsi.
5. Terima kasih kepada Anggi, Pury, Rays, Saka, Septi, Ardian, Surya, Adam dan Ayuki yang selalu memberikan energi positif dalam proses penggerjaan skripsi ini, kalian akan selalu ku kenang.
6. Terima kasih warga kelas Bimbingan dan Konseling A1 2017 kalian hebat. Berkat kalian saya bisa berada pada titik saat ini.
7. Terima kasih banyak untuk UPT SMP Negeri 18 Gresik yang sudah membantu saya dalam pengambilan data skripsi, terutama terhadap bapak Dedik Irawan S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling.

8. Terima kasih banyak untuk almamater tercinta Universitas PGRI Adi Buana Surabaya semoga terus berbenah untuk menjadi universitas terbaik.

KATA PENGANTAR

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

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Aplikasi *Google Meet* Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring Di UPT SMP Negeri 18 Gresik”. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
3. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dosen pembimbing I Bimbingan Skripsi Bapak Drs. H. Sutijono, M.M. dan selaku dosen pembimbing II Bapak Dimas Ardika M.S.Pd., M.Pd. yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan sabar dan ikhlas membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu pendidikan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan di universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan dami kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga bermanfaat bagi semua.

Surabaya, 09 Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

Halamanan Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Abstarct	vii
Halaman Motto	ix
Persembahan	ix
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Grafik	xvi
Daftar Lampiran	xvii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Definisi Operasional Variabel	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka	9
1. Kecemasan Belajar	9
a. Pengertian Kecemasan Belajar	9
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Belajar	11
c. Dampak Kecemasan Belajar	13
2. Konseling Kelompok	15
a. Pengertian Konseling Kelompok	15
b. Tujuan Konseling Kelompok	16
c. Tahapan dalam Konseling Kelompok	19
3. Teknik <i>Cognitive Resrtucturing</i>	20

a.	Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	20
b.	Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
c.	Tahap Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
d.	Manfaat Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	24
4.	Aplikasi <i>Google Meet</i>	25
	a. Pengertian <i>Google Meet</i>	25
	b. Manfaat <i>Google Meet</i>	25
B.	Penelitian Yang Relevan	25
C.	Kerangka Konseptual	26
D.	Hipotesis Penelitian	27
 BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Rancangan Penelitian	28
B.	Populasi dan Sampel	29
	1. Deskripsi Populasi	29
	2. Deskripsi Sampel	29
C.	Metode Pengumpulan Data	30
	1. Skala Pengukuran	30
D.	Validitas	32
E.	Reliabilitas	34
F.	Metode Analisis Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN		
A.	Hasil Penelitian	36
	1. Deskripsi Hasil Penelitian	37
	2. Uji Hipotesis	42
B.	Pembahasan	43
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
A.	Simpulan	51
B.	Saran	51
 DAFTAR PUSTAKA		
		53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Test Post-Test</i>	28
3.2 Populasi Penelitian Kecemasan Belajar Secara Daring Siswa Kelas IX-C UPT SMP Negeri 18 Gresik	29
3.3 Sampel Siswa Kelas IX-C UPT SMP Negeri 18 Gresik ..	30
3.4 Skala Likert	31
3.5 <i>Blue Print</i> Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring UPT SMP Negeri 18 Gresik	31
3.6 Hasil Validitas Analisis Item Skala Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring Dengan Menggunakan Program <i>SPSS For</i> <i>Windows Versi 25</i>	33
3.7 Koefisien Reliabilitas Uji Coba UPT SMP Negeri 18 Gresik	35
4.1 Rumus Rentangan	36
4.2 Rentang Skor Skala Kecemasan Belajar Secara Daring ...	36
4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring..	38
4.4 Rincian Skor <i>Pre-Test</i> Responden Sebelum Mengikuti <i>Treatment</i>	38
4.5 Rentang Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring	39
4.6 Rincian Skor <i>Post-Test</i> Responden Setelah Mengikuti <i>Treatment</i>	39
4.7 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dari Skala Pengukuran Kecemasan Belajar Secara Daring	39
4.9 Statistik Deskriptif <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring	41
4.10 Hasil Uji T <i>Pre -Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

2.1 Kerangka Konseptual	26
-------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

- 4.8 Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* dari Skala Pengukuran Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring ... 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Format Revisi Skripsi	53
Surat Izin Penelitian	60
Surat Persetujuan Penelitian	61
Rancangan Intervensi Konseling Kelompok	62
Skala Pengukuran Sebelum Validasi	85
Skala Pengukuran Setelah Validasi	89
Tabel Validitas Dan Reabilitas Kecemasan Belajar	
Siswa Secara Daring	93
Tabulasi <i>Pre test</i>	95
Tabulasi <i>Post Test</i>	96
Verbatim	97
Lembar Kesediaan Mengikuti Konseling	123
Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Aplikasi <i>Google Meet</i>	128