

## **ABSTRAK**

Ayu, Dira N. 2022. Efektivitas Teknik CBT dalam  
Konseling Kelompok untuk Mengatasi  
Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh pada  
Peserta Didik SMAN 1 Krian.  
Program Studi Bimbingan dan Konseling.  
Fakultas Pedagogi dan Psikologi.  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.  
Pembimbing (1) Dr. Dra. Moesarofah,  
M.Psi.

Kata Kunci: Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh,  
Teknik CBT, Konseling Kelompok.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah pembelajaran jarak jauh peserta didik yang memunculkan kecemasan. Peserta didik tidak mampu beradaptasi dengan proses pembelajaran jarak jauh karena banyaknya permasalahan seperti kendala jaringan internet dan kekhawatiran tidak mampu memahami materi sehingga mengalami ketakutan dimarahi oleh guru karena tidak mampu menjawab pertanyaan. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Teknik CBT dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pembelajaran jarak jauh pada peserta didik SMAN 1 Krian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah kelas XI-IPS 3 SMAN 1 Krian dengan jumlah 11 peserta didik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengukuran kecemasan pembelajaran jarak jauh, wawancara dan observasi. Menggunakan *pretest* dan *posttest one group design* maka uji wilcoxon menggunakan IBM SPSS Statistics 25.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon menggunakan IBM SPSS Statistics 25 menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan pembelajaran jarak jauh sebelum dilakukannya treatment konseling kelompok dengan Teknik CBT sebesar  $137.36 \pm 10$ . Setelah pemberian treatment konseling kelompok dengan Teknik CBT rata-rata kecemasan menurun sebesar  $105.09 \pm 22.51$  dan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,003. Dalam nilai signifikansi kurang dari taraf alpha 0.05 sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa Teknik CBT dalam konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan pembelajaran jarak jauh pada peserta didik SMAN 1 Krian.