

ABSTRAK

Apriliya, Pradana. 2022. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Kejenuhan belajar daring, Konseling kelompok, Restrukturisasi kognitif*

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektivan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar daring pada mahasiswa BK UNIPA Surabaya. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design* yang diberikan kepada 6 orang mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar daring tinggi yang diperoleh dari skor angket *pre-test*. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Didapati hasil dari penelitian ini adalah nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan hasil akhir nilai *post-test* yang diberikan pada keenam mahasiswa tersebut menunjukkan adanya penurunan skor kejenuhan belajar yang semula keenam mahasiswa masuk pada kategori tinggi menjadi kategori rendah. Maka hasil dari penelitian ini berbunyi adanya pengaruh yang signifikan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kejenuhan belajar daring pada mahasiswa BK UNIPA Surabaya.

ABSTRACT

Apriliya, Pradana. 2022. Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Group Counseling Services to Reduce Burnout of Online Learning of College Student. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adi Buana Surabaya University. Supervisor: Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Burnout of online learning, Group counseling, Cognitive restructuring*

This study was conducted to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques in group counseling services to reduce online learning boredom in BK UNIPA Surabaya college. This research design uses a one group pre-test post-test design which is given to 6 students who have a high level of online learning saturation obtained from the pre-test questionnaire scores. This research is included in quantitative research using non-parametric analysis with Wilcoxon test. The result of this research is the value Asymp Sig. (2-tailed) of 0.012. This value is smaller than 0.05, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. With the final results of the post-test scores given to the six students, it showed a decrease in learning saturation scores from the six students in the high category to the low category. So the results of this study read that there is a significant effect of cognitive restructuring techniques in group counseling services to reduce online learning boredom in BK UNIPA Surabaya college.