

**PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURING KOGNITIF
DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
KECEMASAN BELAJAR SISWA KELAS XI MIPA
SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

SKRIPSI



**Novia Sustiana Nais
NIM 185000026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURING KOGNITIF
DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
KECEMASAN BELAJAR SISWA KELAS XI MIPA
SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

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

**Novia Sustiana Nais
Nim 185000026**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh **Novia Sustiana Nais**
NIM 185000026

Judul Skripsi: Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif
Dalam Konseling Kelompok Terhadap
Kecemasan Belajar Siswa Kelas XI MIPA
SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Surabaya, 10 Februari 2022

Pembimbing I,



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

NIDN. 0728126701

Pembimbing II,



Dimas Ardika M., S.Pd M.Pd


NIDN. 0701079003



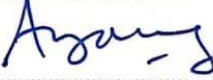
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Novia Sustiana Nais dengan judul Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 10 Februari 2022

Dewan penguji:

1. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Psi Ketua.....

2. Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd Anggota.....

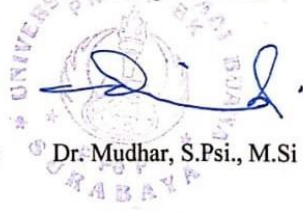
3. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd Anggota.....

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Bernika Santika, M.Pd., M. Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas semua berkat dan rahmat yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ***Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya***. Sebagai persyaratan dalam penyelesaian skripsi studi SI Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penyelesaian skripsi ini tidak akan berhasil tanpa adanya pijak-pihak yang terkait. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin berterima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Bapak Dr. Mudhar S, Psi, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adibuana Surabaya
4. Dr. Mudhar S, Psi, M.Si dan Dimas Andika, S.Pd, M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu untuk dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan masukan untuk skripsi saya.
6. Keluarga saya khususnya kedua orang tua saya yang senantiasa mendoa dan mendukung dari awal sampai akhir proses penulisan skripsi.
7. Sahabat dan teman-teman seperjuangan saya atas kebersamaan dan bantuan yang sangat berarti bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti tentunya tidak mampu menyelesaikan karya ini tanpa bantuan tersebut. Semoga kebaikan yang telah diberikan dapat menjadi manfaat baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu.

Surabaya, 10 Februari 2022

Peneliti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Terima kasih Tuhan Yesus yang senantiasa menuntun dan menjaga saya
2. Kedua orang tua saya yang tercinta Arnoldus Andur dan Agnes Bina yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Keempat kakak saya (Kak Yuliana, Kak Hendrikus, Kak Hermina, Kak Ferdinandus) yang selalu mensupport saya
4. Sahabat seperjuangan saya Rini dan adik Tecik yang selalu memberi motivasi
5. Bapak/ibu dosen yang sudah memberi ilmu, dan membimbing saya dalam tugas akhir ini, semoga apa yang saya tulis ini dapat bermanfaat.
6. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 khususnya A1 BK yang telah memberikan motivasi yang tinggi.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novia Sustiana Nais
NIM : 185000026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa 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 sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya akan bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



Novia Sustiana Nais
185000026

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Halaman Moto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Variabel Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	9
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Metode Pengumpulan Data	38
E. Proses Eksperimen	43
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

3.1 Populasi Penelitian	35
3.2 Tes Penentuan Sampel	36
3.3 Sampel Penelitian	38
3.4 Skala Likert	38
3.5 Kisi-kisi Sebelum Uji Validitas	39
3.6 Kisi-kisi Sesudah Uji Validitas.....	40
3.7 Hasil Rekap Uji Validitas.....	41
3.8 Koefisien Reliabilitas	42
4.1 Interval Skor	49
4.2 Hasil <i>Pre-Test</i>	54
4.3 Hasil <i>Post-Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

3.1 Rancangan Penelitian	34
4.1 Grafik Pre-test Post Test JROH	55
4.2 Grafik Pre-test Post Test AKN	56
4.3 Grafik Pre-test Post RMI.....	58
4.4 Grafik Pre-Test dan Post-Test NSAW	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala kecemasan belajar sebelum dan sesudah	69
Lampiran 2 SPSS Uji Validitas	72
Lampiran 3 Data Validitas	79
Lampiran 4 Tes Penentuan Sampel	80
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i>	81
Lampiran 6 Hasil <i>Post-test</i>	81
Lampiran 7 SPSS Analisis Uji Wilcoxon	81
Lampiran 8 Foto	82
Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	86
Lampiran 10 Surat keterangan Penelitian	87
Lampiran 11 Panduan Treatmen.....	88

