

## ABSTRAK

Nais, Novia Sustiana. 2022. *Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si (2) Dimas Ardika M.S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Teknik Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok, Kecemasan Belajar Siswa.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pikiran irasional siswa yang menimbulkan kecemasan dalam belajar mereka. Masih ada siswa yang belum mampu secara mandiri dalam menempatkan diri dan mengarahkan belajar mereka. Hal itu cenderung membuat siswa berpikir negatif tentang hasil belajar. Pikiran yang tidak realistis/negatif akan membuat siswa merasa ragu dengan diri sendiri, sulit berkonsentrasi serta kurang mampu dalam memaksimalkan diri dengan baik selama kegiatan belajar berlangsung. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar siswa kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*, diberikan kepada 4 orang siswa kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya yang mendapat skor kecemasan belajar tinggi sebagai sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala pengukuran kecemasan belajar siswa. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 26.0 dengan teknik analisis data non parametrik yang menggunakan uji wilcoxon.

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai  $Z = -1.841$  dan  $\text{Sig} (P) = 0,066$  yang berarti  $\text{Sig} (P) > 0,05$ . Karena nilai  $0,066 > 0,05$  maka hipotesis ditolak. Dapat disimpulkan

penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok tidak dapat menurunkan kecemasan belajar siswa secara signifikan kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya.