

ABSTRAK

Isnaeni, Noer Vita 2023. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : *konseling kelompok, teknik Restrukturisasi Kognitif, kecemasan belajar siswa*

Kecemasan belajar siswa manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur berupa suatu keadaan. Kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan siswa mengalami ketakutan, tegang, tidak berdaya, dan kekhawatiran yang berlebihan. Sehingga siswa merasa takut dan tidak percaya diri atas dirinya. Sebab dampak dari kecemasan belajar siswa mengakibatkan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan diri dalam hal belajar di kelas. Oleh karena itu perlu diberikannya layanan konseling kelompok untuk mengurangikecemasan belajar siswa, salah satunya dengan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMAN 1 Wringinanom. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian ini berjumlah 6 konseli, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan uji

Wilcoxon dengan hasil 0,027, karena $0,027 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMAN 1 Wringinanom.

ABSTRACT

Isnaeni, Noer Vita 2023. *The Effectiveness of Group Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Learning Anxiety Students of SMAN 1 Wringinanom*. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adibuana University, Surabaya. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Keywords: group counseling, *Cognitive Restructuring*, *anxiety studen learning*.

Student learning anxiety is a manifestation of various mixed emotional processes in the form of a situation. Unpleasant conditions or feelings that cause students to experience fear, tension, helplessness, and excessive worry. So that students feel afraid and not confident about themselves. Because the impact of student learning anxiety results in a anxiety, worry, and lack of confidence in learning in class. Therefore it is necessary to provide group counseling to services to reduce student learning anxiety, one of which is with this research. This study aims to determine the effectiveness of group pre-test post-test design method. The subjects of this study were 6 counselees, using a purposive sampling technique. The analysis of this study used the Wilcoxon test with a result of 0.027, because $0.027 \leq 0.05$, it can be concluded that group counseling with *Cognitive Restructuring* techniques is effective for reducing student learning anxiety at SMAN 1 Wringinanom.