

**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING
KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
STRES BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII D DI SMP
NEGERI 51 SURABAYA**

SKRIPSI



**Hamidah Hidayati
NIM 155000090**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hamidah Hidayati
NIM : 155000090
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

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

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya 26 Januari 2019
Ya METERAI 1
TEMPEL 1
Tgl. 20
125AFF642043029
ENAM RIBU RUPIAH
Hamidah Hidayati
155000090



**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING
KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
STRES BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII D DI SMP
NEGERI 51 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Hamidah Hidayati
NIM 155000090**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2019**

PERSEMBAHAN

1. Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kanjeng Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi sumber inspirasi dalam segala tindakan dan langkah hidup saya.
3. Untuk kedua orang tuaku, Ayah Katmidi dan Ibu Isma'ul Khusnul Khotimah. Terima kasih atas semua pengorbanan, kasih sayang dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah perjuangan hidup saya. Terima kasih atas fasilitas plus-plusnya (laptop, wifi & mesin print) yang kalian berikan, sehingga skripsi saya berjalan dengan lancar, enjoy dan menyenangkan. **I LOVE YOU**.
4. Terima kasih Mas Sulthonul Brilyan Ali, Adik Rofi'ul Hanif dan Adik Husnul Hamidiyah untuk semangat, doa dan dukungannya selama ini.
5. Terima kasih Bu Dra. Kusbandiami, S. Psi., M. Pd selaku dosen pembimbing yang sudah membimbing dan mengarahkan saya dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, terima kasih atas ilmu dan pengalaman yang sudah diberikan kepada saya.
7. Kepada teman-teman bimbingan skripsi, terima kasih sudah meluangkan waktu untuk berdiskusi dan menjadi kutu buku yang hobby nongkrong di perpustakaan.
8. Terima kasih teman-teman BK A2 2015 yang sudah menemani saya selama 4 tahun ini. Semoga kalian semua sukses! Aamiin.

MOTO

يُسْرًا أَلَسْرَ مَعَ إِنَّ (٥) يُسْرًا أَلَسْرَ مَعَ فَإِنَّ (٦)

**“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”**

(QS. Al Insyirah : 5-6).

سَهْلَ شِئْتِ إِذَا الْحَزْنَ تَجْعَلُ وَأَنْتَ سَهْلًا جَعَلْتَهُ مَا إِلَّا سَهْلًا لَا اللَّهُمَّ

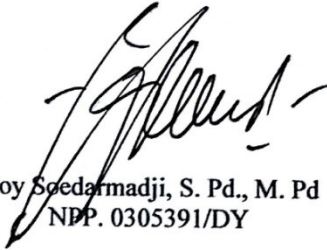
**“Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau
jadikan mudah. Sedangkan yang sulit bisa Engkau jadikan
mudah, apabila Engkau menghendaknya menjadi mudah.”**

HALAMAN PERSETUJUAN

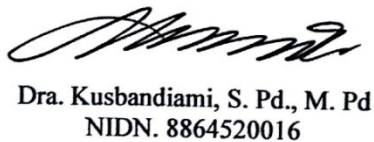
Skripsi oleh : Hamidah Hidayati
NIM 155000090
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi
Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres
Belajar pada Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya telah
diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 25 Januari 2019
Pembimbing,

Mengetahui:
Kaprodi Bimbingan dan Konseling,



Boy Soedarjadi, S. Pd., M. Pd
NPP. 0305391/DY



Dra. Kusbandiami, S. Pd., M. Pd
NIDN. 8864520016



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097
Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181,
8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN


Nama Mahasiswa : Hamidah Hidayati
NIM : 155000090
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi Restructuring Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Kamis
Tanggal : 7 Februari
Tahun : 2019

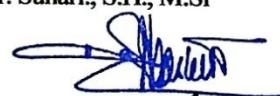
Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



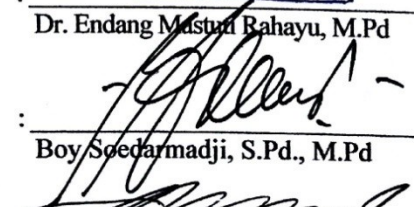
Dr. Suhari., S.H., M.Si

2. Sekretaris



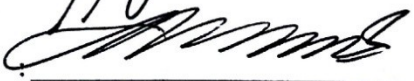
Dr. Endang Murni Bahayu, M.Pd

3. Anggota



Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd

4. Anggota



Dra. Kusbandiami S.Psi., M.Pd

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur kehadirat Allah SWT yang melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya”**, tahun ajaran 2018/2019.

Karena keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman penulis, penulis yakin masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. H. Djoko Adi Walujo, S.T., M.M., DBA., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Kepala sekolah, guru, staf serta siswa-siswi SMP Negeri 51 Surabaya.
6. Keluarga saya yang senantiasa mendukung dari awal hingga skripsi ini selesai.
7. Teman-teman BK A2 2015 yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Surabaya, 20 Januari 2019

Hamidah Hidayati

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan	vii
Moto	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Grafik	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	5
E. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PENELITIAN

A. Dasar Teori	7
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	38
D. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian	40
C. Metode Pengumpulan Data	41
D. Instrumen Penelitian	43
E. Metode Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Hasil Penelitian 51
B.	Uji Hipotesis 58
C.	Pembahasan 60
BAB V PENUTUP	
A.	Simpulan 62
B.	Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 64	
LAMPIRAN 68	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group PreTest – PostTest Design</i>	38
3.2 Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 51 Surabaya Tahun Ajaran 2018/2019	39
3.3 Pengkategorian Skor Stres Belajar	42
3.4 <i>Blue Print</i> Pengembangan Skala Pengukuran Stres Belajar Siswa	43
3.5 Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran Stres Belajar Siswa	46
3.6 Koefisien Reliabilitas Uji Coba (Try Out)	49
4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Skala Stres Belajar Siswa	50
4.2 Rincian Skor <i>Pre-Test</i> Responden Sebelum Mengikuti <i>Treatment</i>	51
4.3 Rincian Skor <i>Post-Test</i> Responden Setelah Mengikuti <i>Treatment</i>	52
4.4 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dari Skala Pengukuran Stres Belajar	52
4.6 Statistik Deskriptif Stres Belajar Siswa	56
4.7 Hasil Rangkuman Analisis Uji Wilcoxon Stres Belajar Siswa	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka konseptual	36

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.5 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dari Skala Pengukuran Stres Belajar.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Berita Acara 66
Lampiran 2	Format Revisi 67
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian 68
Lampiran 4	Surat Balasan Penelitian 69
Lampiran 5	Matrik 70
Lampiran 6	Soal <i>Tryout</i> 71
Lampiran 7	Uji Validitas 75
Lampiran 8	Soal <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> 79
Lampiran 9	Tabulasi <i>Pre-Test</i> 81
Lampiran 10	Tabulasi <i>Post-Test</i> 82
Lampiran 11	RPBK 83
Lampiran 12	Laporan Kelompok 88
Lampiran 12	Verbatim 92