

ABSTRAK

Hidayati, Hamidah. 2019. *Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dra. Kusbandiami, S. Psi., M. Pd.

Kata Kunci: *Strategi Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok, Stres Belajar Siswa.*

Stres belajar adalah kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam rangka belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan ada tidaknya pengaruh strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian praeksperimental dengan *one group pre test-post test design*. Populasi yang diambil adalah para siswa kelas VIII D yang mempunyai masalah stres belajar di SMP Negeri 51 Surabaya tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 31 orang siswa. Dari populasi tersebut diambil sampel penelitian 5 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pemilihan sampel ini dipilih berdasarkan pada hasil skor stres belajar siswa yang tinggi melalui pengisian skala pengukuran stres belajar.

Metode pengumpulan data menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Hasil uji validitas butir skala pengukuran stres belajar siswa berdasarkan hasil dari uji *wilcoxon for windows* versi 23.0 diperoleh *Asymp.Sig (2-tailed) = 0,042*. Maka $Asymp.Sig = 0,042 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh signifikan dalam penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres belajar siswa.

ABSTRACT

Hidayati, Hamidah. 2019. *The Effect of using Cognitive Restructuring Strategies in Group Counseling on Learning Stress in VIII D grade at SMPN 51 Surabaya*. Undergraduate thesis. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Dra. Kusbandiami, S. Psi., M. Pd.

Keywords: *Cognitive Restructuring Strategies, Counseling Groups, Student Learning Stress.*

Learning stress is a problem that occurs because of discrepancies between the environment and the abilities possessed by students in order to study at school. This study aims to prove the presence or absence of the influence of cognitive restructuring strategies in group counseling on learning stress in VIII D grade at SMPN 51 Surabaya.

The research design used was a pre-experimental study with one group pre-post test design. The population taken were students in VIII D who experienced learning problems at SMPN 51 Surabaya 2018/2019 as many as 31 students. From the population, 5 students were taken as research samples using purposive sampling technique, the selection of this sample was chosen based on the results of high student learning scores through filling the learning stress assessment scale.

The method of data collection uses a measurement scale that has been tested for item validity and Cronbach's Alpha reliability test. The results of the validity test of the scale of measurement of student learning stress based on the results of the Wilcoxon test for Windows version 23.0 obtained $\text{Asymp.Sig (2-tailed)} = 0,042$. Then $\text{Asymp.Sig} = 0,042 < \alpha = 0,05$ which means there was significance effect of using cognitive restructuring strategies in group counseling on student learning stress.