

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *RESTRUKTURISASI KOGNITIF*
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK
DALAM MENGHADAPI UJIAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

OLEH

DONATUS LEGO HAYON

NIM : 11116060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 08 Desember 2021

Pembimbing I

Dra. Matilda P. Bone, M.Pd.
NIDN, 0818066201

Pembimbing II

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN, 0815056602

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN, 0815056602

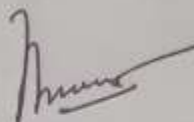
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Damianus Talok, MA
NIDN, 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 (S1) pada tanggal 08 Desember 2021.

Panitia Penguji



Dra. Matilda P. Bone, M.Pd.
Ketua



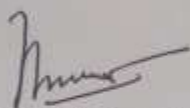
Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Sekertaris



Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si
Penguji I



Drs. Wens Nagul, M. Pd., Kons
Penguji II



Dra. Matilda P. Bone, M.Pd.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Pedang terbaik yang dimiliki ialah sebuah kesabaran tanpa putus asa

(Ali Bin Abi Thalib)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta
2. Kakak dan adik
3. Almamater tercinta Universitas Katolik Widya

Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadiarat Tuhan Yang Maha Esa atas segala bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Efektivitas penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yaitu (1) mengapa teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian?, (2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian?, dan (3) apakah penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian?.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui, (1) alasan penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian, (2) prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian, (3) efektivitas penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

Proses penelitian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, M.A. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dra. Matilda P. Bone, M.Pd. dan Dra. Maria Erlinda, M.Pd. selaku pembimbing 1 dan pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan arahan sejak awal hingga akhir penelitian skripsi.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dengan tulus mengajarkan ilmu pengetahuan sehingga berguna bagi penulisan skripsi.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Yohanes Laga dan Maria Magdalena Oa Dona, kakak Martin Hayon dan adik Rya Hayon, serta semua keluarga besar, yang telah mendukung lewat doa, materi dan moril sejak awal kuliah sampai saat ini. .
6. Teman-teman angkatan tahun 2016 program studi Bimbingan dan Konseling terkhusus Caca Tuan, Yanti Manuk, Ernesrto Nugroho, Eko, Terry yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dukungan bagi kelancaran penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang, Desember 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas Penggunaan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* Melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini yaitu: (1) mengapa teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian? (2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian (3) apakah penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Tujuan penelitian ini untuk: (1) mengetahui alasan penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian, (2) prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian, (3) efektivitas penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian adalah teknik *restrukturisasi kognitif*, layanan konseling kelompok, dan kecemasan menghadapi ujian. Sumber data yang digunakan yakni sumber data sekunder. Jenis data berupa data kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian karena melalui teknik *restrukturisasi kognitif* dapat membantu peserta didik menjadi sadar akan pemikirannya yang mengganggu dan menimbulkan rasa cemas ketika menghadapi ujian. Prosedur penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok dengan tahap-tahap sebagai berikut: tahap pra konseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, tahap pasca konseling. Pada tahap kerja dalam konseling kelompok, konselor membantu peserta didik mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dengan langkah-langkah sebagai berikut: rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif, tugas rumah dan tindak lanjut. Efektivitas penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian, dibuktikan dengan artikel penelitian Ireel (2018). Berdasarkan hasil kajian penelitian ini, maka peneliti memberi saran kepada (1) guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian (2) peneliti diharapkan agar lebih terampil menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

ABSTRACT

Thesis title: The Effectiveness of Using Cognitive Restructuring Techniques Through Group Counseling Services to Reduce Students' Anxiety In Facing Exams. The problems studied in this thesis are: (1) why cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce students' anxiety in facing exams? (2) what are the procedures for using cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce students' anxiety in facing exams? (3) whether the use of cognitive restructuring techniques through group counseling services is effective in reducing students' anxiety in facing exams. The research objectives of this thesis are: (1) knowing the reasons for using cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce student anxiety in facing exams (2) knowing the procedures for cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce student anxiety in facing exams (3) determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce method. The object of the study is cognitive restructuring techniques. Group counseling services, and the ability to face exams. The data source used in this thesis is a secondary data source. This type of data is a type of qualitative data. The results of the study show that cognitive restructuring techniques are related to packaging in facing exams, because understanding the objectives of cognitive restructuring through group counseling services is carried out in four stages, namely the pre-counseling stage. The initial stage, the transition stage, the work stage consisting of the rational stage, identification of the counselee's thoughts in problem situations, recognition and practice, moving from negative thoughts to coping thoughts, recognition and positive reinforcement exercises, homework and follow-up. Final stage. Cognitive restructuring techniques in group counseling services are effective for reducing students' anxiety in facing exams as proven from previous research articles that are relevant to the topic of this thesis. Based on the results of this thesis study, the researchers give suggestions to (1) guidance and counseling teachers are expected to increase their knowledge and skills to be more effective in using cognitive restructuring techniques through self-help counseling services to reduce students' intelligence in facing exams (2) researchers are expected to deepen their knowledge so that they are more skilled at using cognitive restructuring techniques through group counseling services to reduce students' anxiety in facing exams.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulis.....	5
D. Manfaat Penulis.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	7
A. Teknik <i>Restrukturisasi Kognitif</i>	7
1. Pengertian Teknik <i>Restrukturisasi Kognitif</i>	7
2. Tujuan <i>Restrukturisasi Kognitif</i>	8
3. Langkah-langkah Teknik <i>Restrukturisasi Kognitif</i>	8
B. Layanan Konseling Kelompok.....	12
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	12
2. Tujuan Konseling Kelompok	13
3. Manfaat Konseling Kelompok	14
4. Asas- asas Konseling Kelompok.....	15
5. Tahap Konseling Kelompok.....	17
C. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian	22
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian.....	22
2. Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Ujian.....	23
3. Ciri-ciri Kecemasan dalam Menghadapi Ujian	25
4. Komponen Kecemasan dalam Menghadapi Ujian	27
5. Proses Terjadinya Kecemasan Menghadapi Ujian	29
6. Bentuk-bentuk Kecemasan Menghadapi Ujian	30
7. Tingkatan Kecemasan Menghadapi Ujian	31
8. Dampak dari Kecemasan dalam Menghadapi Ujian	33
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	34
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Metode Kajian	42

B. Objek Kajian.....	43
C. Sumber Data	43
D. Jenis Data	45
E. Pembahasan Masalah.....	45
BAB IV PENUTUP.....	56
A. Simpulan	56
B. Saran	57
DAFTARPUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampian 1 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Restrukturisasi Kognitif* untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa kelas VII SMP Negeri 22 Kota Bengkulu.
- Lampian 2 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Efektivitas Teknik *Restrukturisasi Kognitif* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lampian 3 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Pengaruh Teknik *Restrukturisasi Kognitif* terhadap Kecemasan Sosial Siswa Universitas Pendidikan Madalika.
- Lampian 4 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Konseling Kelompok dengan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Universitas Negeri Semarang.
- Lampian 5 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTSN 2 Bandar Lampung.