

ABSTRACT

SITI RAMNI MANIK. The Influence of Group Counseling Services Cognitive Restructuring Techniques on Anxiety in Facing Examinations of SMA Yayasan Cerdas Bangsa Foundation Students. Thesis. Educational and Guidance Psychology Study Program. Faculty of Science Education. Medan State University. 2023.

This research was conducted with the aim of knowing the effect of group counseling on Cognitive Structuring techniques on anxiety in facing exams in class XI SMA Yayasan Cerdas Bangsa. This type of research is a quasi experiment. The research subjects in this study were 8 students of class XI at the Cerdas Bangsa Foundation High School. The collection technique uses an anxiety scale instrument facing exams. The data analysis technique used in this research is the Wilcoxon analysis technique. The results showed that before the Cognitive Structuring technique group counseling service action, the average score on the pre-test of exam anxiety was obtained at 119.75 and after being given Cognitive structuring technique group counseling services, the post-test average score of exam anxiety which was obtained to be 74.75 so that there was a difference in changes in anxiety facing exams obtained entirely from 8 respondents amounting to 50.2%. Thus there is a change in the average score of 30.30%. This shows that there is an influence of group counseling services on anxiety in facing exams in class XI SMA Yayasan Cerdas Bangsa.

Keywords: Anxiety Facing Exams, Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques.

ABSTRAK

SITI RAMNI MANIK. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa SMA Yayasan Cerdas Bangsa. Skripsi. Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan. 2023.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMA Yayasan Cerdas Bangsa. Jenis penelitian adalah *quasi experiment*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas XI SMA Yayasan Cerdas Bangsa. Teknik pengumpulan menggunakan instrument skala kecemasan menghadapi ujian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan layanan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif skor rata-rata pada pre-test kecemasan menghadapi ujian yang diperoleh sebesar 119,75 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif, skor rata-rata post-test kecemasan menghadapi ujian yang diperoleh menjadi 74,75 sehingga terjadi selisih perubahan kecemasan menghadapi ujian yang diperoleh seluruhnya dari 8 orang responden adalah sebesar 50,2%. Dengan demikian terjadi perubahan skor rata-rata sebesar 30,30%. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMA Yayasan Cerdas Bangsa.

Kata Kunci : Kecemasan Menghadapi Ujian, Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif.