

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI *TEST ANXIETY* PADA PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 3 GODEAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan**



Disusun Oleh :

Fitra Fajar Rostiawan

2000001100

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI *TEST ANXIETY* PADA PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 3 GODEAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

**Nama : Fitra Fajar Rostiawan
NIM : 2000001100
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Universitas Ahmad Dahlan**

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI *TEST ANXIETY* PADA PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 3 GODEAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Fitra Fajar Rostiawan
2000001100**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



**Hardi Prasetiawan, M.Pd
NIPM. 19890308 201508 111 1212177**

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI *TEST ANXIETY* PADA PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 3 GODEAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Fitra Fajar Rostiawan
2000001100

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Mengetahui,
Kaprodi BK



Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIPM.19880403 201208 111 1138129

Yogyakarta, Juni 2024
Dosen Pembimbing



Hardi Prasetiawan, M.Pd
NIPM. 19890308 201508 111 1212177

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI *TEST ANXIETY* PADA PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 3 GODEAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Fitra Fajar Rostiawan
2000001100**

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal 15 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Hardi Prasetiawan, M.Pd
Penguji 1 : Agus Supriyanto, M.Pd
Penguji 2 : Aprilia Setyowati, M.Pd

Yogyakarta, 15 Juni 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



**Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NIPN. 19710317 200803 111 0763796**

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitra Fajar Rostiawan
NIM : 2000001100
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : fitra2000001100@webmail.uad.ac.id
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan
Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta
Didik SMP Negeri 3 Godean

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Godean” ini adalah hasil dari pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan studi di perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Juni 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and 'P. 6EALX 165775427'.

**Fitra Fajar Rostiawan
NIM. 2000001100**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitra Fajar Rostiawan
NIM : 2000001100
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : fitra2000001100@webmail.uad.ac.id
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan
Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta
Didik SMP Negeri 3 Godean

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di Institusi Pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Juni 2024

Penulis,



Fitra Fajar Rostiawan

NIM. 2000001100

SURAT PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitra Fajar Rostiawan
NIM : 2000001100
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : fitra2000001100@webmail.uad.ac.id
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan
Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta
Didik SMP Negeri 3 Godean.

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya saya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

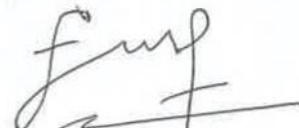
Dosen Pembimbing



Hardi Prasetiawan, M.Pd
NIPM. 19890308 201508 111 1212177

Yogyakarta, Juni 2024

Penulis,



Fitra Fajar Rostiawan
NIM. 2000001100

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya:

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN



Sujud dan puji syukur ke hadirat Allah SWT dengan segala Rahmat dan HidayahNya yang diberikan kepadaku. Serta telah memberikan petunjuk dan segala kemudahan di dalam menyelesaikan skripsi ini dengan segala kerendahan hati. Atas penantian dan perjuangan yang tak cukup mudah dan singkat, dengan hati yang ikhlas serta motivasi tiada ujung dan doa yang diberikan, saya susun karya sederhana ini dan saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Ibunda tercinta Rosini Setiawati, S.Pd., dan Ayahanda Dadan Setiawan, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan dukungan positif, do'a - do'a terbaik untuk anaknya ini, uang bulanan atau bahkan uang mingguan, serta dorongan motivasi yang membuat saya semangat mengerjakan tugas dan tanggung jawab saya. Namun lebih daripada itu terimakasih telah merawat dan mengizinkan saya menempuh studi di kota yang paling istimewa ini hingga saya mendapatkan hak istimewa sebagai seorang "mahasiswa".
2. Kepada kedua kakak saya, Febry Rostiawan, S.Pd., M.Pd., Gr., dan Oky Rahmawati Ekapradana, S.Pd., Gr., yang senantiasa memberikan saya motivasi dalam proses saya menempuh studi sebagai seorang mahasiswa calon sarjana pendidikan. Terimakasih telah meluangkan waktu dan tenaga ketika menjemput serta mengantarkan saya ke stasiun baik untuk pulang maupun pergi kembali ke kota Jogja yang paling istimewa ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Godean” ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman peneliti sehingga masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk membina ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan dan dorongan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini;

4. Hardi Prasetiawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh rasa kesabaran, memberikan motivasi dan semangat kepada penulis untuk mengerjakan skripsi;
5. Agus Supriyanto, M.Pd., Arif Budi Prasetya, M.Pd., dan Aprilia Setyowati, M.Pd., selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan masukan, saran, dan revisi yang berguna untuk perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini;
6. Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd., selaku dosen uji ahli instrumen skala yang telah membimbing penulis dalam menyusun skala penelitian;
7. Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, terkhusus kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang sangat bermanfaat;
8. Catur Haryadi, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Godean yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian ini untuk penyusunan skripsi;
9. Slamet Windarto, S.Pd., dan Dra. Sukarmi selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Godean yang telah banyak memberikan bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian dalam skripsi ini;
10. Teristimewa kedua orang tua saya tercinta yaitu, Rosini Setiawati, S.Pd., dan Dadan Setiawan, S.Pd., terimakasih banyak telah memberikan cinta dan kasih sayang yang tulus, do'a terbaik serta dukungan yang tiada henti untuk keberhasilan dan kebahagiaan anak-anaknya;

11. Kepada kakak saya Febry Rostiawan, S.Pd., M.Pd., Gr., dan kakak ipar saya Oky Rahmawati Ekapradana, S.Pd., Gr., yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dan dukungan kepada saya untuk semangat dalam mengejar cita-cita saya;
12. Kepada Rido Laksono, terimakasih atas *support*, semangat, serta selalu memberikan penguatan positif saat saya galau, bingung, maupun sedih karena masalah cinta atau karena masalah perkuliahan;
13. Sahabat serta teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang telah membantu saya belajar dan memberikan pengalaman berharga selama masa perkuliahan;
14. Kepada adik-adik kelas VIII A dan VIII D SMP Negeri 3 Godean yang sudah berkenan membantu dalam kelancaran penelitian saya;
15. Kepada diri penulis, terimakasih karena sudah kuat dan hebat bisa menghadapi setiap rintangan yang ada walau kadang selalu menunda dan malas untuk mengerjakan sesuatu yang sudah menjadi tanggungjawab diri sendiri, namun selalu memaksakan untuk mencapai target yang diinginkan;
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Teriring do'a semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyaari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Salam hangat dari saya, Fitra Fajar Rostiawan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juni 2024

Penulis,



Fitra Fajar Rostiawan
NIM. 2000001100

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	vi
SURAT PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Landasan Teori.....	13
1. <i>Test Anxiety</i>	13
a. Pengertian <i>Test Anxiety</i>	14
b. Aspek-Aspek <i>Test Anxiety</i>	18
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Test Anxiety</i>	19
d. Ciri-Ciri <i>Test Anxiety</i>	22
e. Gejala <i>Test Anxiety</i>	24
2. Konseling Kelompok.....	26
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	26
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	27
c. Struktur dalam Konseling Kelompok	29
d. Asas-Asas Konseling Kelompok	30
e. Teknik Konseling Kelompok.....	32

f. Tahapan dalam Konseling Kelompok.....	35
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	38
a. Konsep <i>Cognitive Restructuring</i>	38
b. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	39
c. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	40
d. Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	41
e. Indikator Keberhasilan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	44
B. Penelitian Relevan	45
C. Kerangka Berpikir	48
D. Hipotesis	52
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Pendekatan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel.....	60
D. Variabel Penelitian	61
E. Definisi Operasional	62
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	65
G. Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian	68
H. Teknik Analisis Data.....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	76
A. Deskripsi Data	76
B. Analisis Data.....	92
C. Pembahasan Penelitian	100
D. Keterbatasan Penelitian	105
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN.....	114

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Matriks Pelaksanaan Penelitian	56
Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Godean	61
Tabel 3.3 Jumlah Skor Skala <i>Test Anxiety</i>	66
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrument Skala <i>Test Anxiety</i>	67
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen	70
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	73
Tabel 4.1 Kategorisasi <i>Test Anxiety</i>	79
Tabel 4.2 Kategorisasi Hasil <i>Pretest Test Anxiety</i>	79
Tabel 4.3 Pelaksanaan Layanan	80
Tabel 4.4 Tabulasi Skor <i>Posttest</i>	92
Tabel 4.5 Deskripsi Skor <i>Test Anxiety</i> Peserta Didik	93
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	95
Tabel 4.7 Uji Homogenitas	96
Tabel 4.8 Penentuan Nilai t Hitung	98
Tabel 4.9 <i>Paired Samples Statistics</i>	98
Tabel 4.10 <i>Paired Samples Correlations</i>	98
Tabel 4.11 <i>Paired Samples Test</i>	99

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	52
Gambar 4.1 Perubahan Skor <i>Test Anxiety</i> Melalui Layanan	94

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat SK Pembimbing	115
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	117
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian	118
Lampiran 5. Kisi-Kisi Skala <i>Test Anxiety</i>	119
Lampiran 6. Hasil <i>Judgment</i> Uji Validator Ahli Instrumen Skala <i>Test Anxiety</i> ..	123
Lampiran 7. Tabulasi Uji Validitas Instrumen Menggunakan SPSS.....	125
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Instrumen.....	127
Lampiran 9. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i>	128
Lampiran 10. Tabulasi Hasil <i>Posttest</i>	129
Lampiran 11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	129
Lampiran 12. Hasil Uji T berbantuan SPSS.....	130
Lampiran 13. Daftar Hadir Peserta Didik	131
Lampiran 14. <i>Informed Consent</i>	135
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Layanan.....	142

Rostiawan, Fitra Fajar. 2024. "Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Godean". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Test anxiety mengacu pada serangkaian respon fenomenologis, fisiologis, dan perilaku yang menyertai kekhawatiran tentang kemungkinan konsekuensi negatif atau kegagalan pada ujian atau situasi yang bersifat evaluatif. *Test anxiety* yang dialami oleh peserta didik ditandai dengan ambang respons yang sangat rendah untuk kecemasan dalam situasi evaluatif dan cenderung melihat situasi tes sebagai ancaman pribadi. Mereka cenderung bereaksi dengan kekhawatiran yang luas, mental disorganisasi, ketegangan, dan gairah fisiologis ketika terkena situasi yang bersifat evaluasi. Mengingat dampak yang ditimbulkan dari *test anxiety*, perlu adanya upaya untuk mengatasi kondisi tersebut oleh pihak-pihak yang profesional terutama di lingkungan sekolah, yaitu oleh guru BK. Dilakukan *pretest* skala *test anxiety* pada peserta didik kelas VIII A dan VIII B SMP Negeri 3 Godean tahun ajaran 2023/2024. Diketahui dari 64 peserta didik yang mengikuti *pretest*, terdapat 11 peserta didik (17%) yang termasuk kategori rendah, 48 peserta didik (75%) yang termasuk kategori sedang, dan 5 peserta didik (8%) yang termasuk kategori tinggi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *test anxiety* pada peserta didik SMP Negeri 3 Godean.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A - VIII D SMP Negeri 3 Godean tahun ajaran 2023/2024 dengan jumlah 128 peserta didik. Subjek penelitian yang diambil sebanyak 7 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Metode pengumpulan data menggunakan skala TAI-G. Uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan uji reliabilitas instrument menggunakan *internal consistency*, serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS karena data berdistribusi normal.

Berdasarkan analisis penelitian, diketahui adanya perubahan skor rata-rata tingkat *test anxiety* pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, yaitu dari nilai rata-rata 102,3 menjadi 71,4. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai t tabel $< t$ hitung yaitu $2,447 < 9,890$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang menunjukkan adanya keefektifan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *test anxiety* pada peserta didik SMP Negeri 3 Godean.

Kata Kunci: *Test Anxiety*, Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*