

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
MELALUI KONSELING KELOMPOK
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL SISWA**

SKRIPSI

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

OLEH

**RAYMUNDA WENI BANA
NIM: 11117029**

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



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

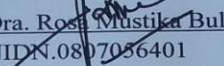
LEMBAR PENGESAHAN

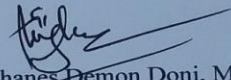
Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 29 Desember 2021

Oleh

Pembimbing I


Pembimbing II


Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd
NIDN.0807036401


Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si
NIDN. 0806086001

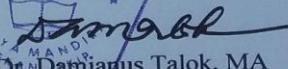
Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN.0815056602

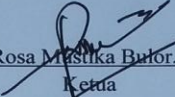
Mengesahkan

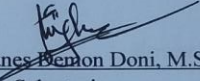
Dekan, FKIP Unwira

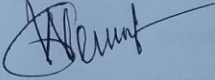

Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

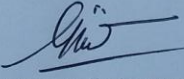
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal 4 Desember 2021.

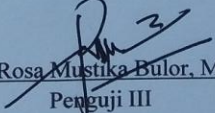
Panitia Ujian


Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd
Ketua


Drs. Yohanes Benon Doni, M.Si
Sekertaris


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


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji II


Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Tuhan memberi berkat untuk setiap ujian dan jawaban untuk setiap Doa.

(Refleksi Pribadi)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta
Bapak Sius Bana dan Mama
Kamila Hati
2. Kakak tersayang Ari Bana, Ita
Bana, Erik Bana dan Deri
Bana (Alm).
3. Adik tersayang Vera Sno'e
dan Luther Haki
4. Alma materku Universitas
Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul *efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa* dengan baik. Masalah yang ditelusuri dalam penelitian ini adalah (1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa? (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa? (3) Apakah penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif mereduksi kecemasan sosial siswa?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. (2) Prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. (3) Efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini dapat diselesaikan atas bantuan dan saran dari berbagai pihak. Berkenaan dengan itu, peneliti menyampaikan terima kasih yang berlimpah kepada:

1. Dra. Damianus Talok, MA., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memfasilitasi peneliti selama kuliah.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, dan masukan kepada peneliti dalam penelitian ini.
4. Pater, Bruder, Bapak, dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Marselina Yunita Aso sebagai pegawai Tata Usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi yang berkaitan dengan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu tercinta Gregorius Bana, Kamila Hati serta kakak dan adik tersayang yang selama ini telah memberikan dukungan, doa, nasehat, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ketiga sahabat terbaik, Ivan Kapitan, Katarina Ukat, dan Ichy Ukat yang selama ini telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan, Lestin, Nata, Ian, Mega, Ina, Roy, yang selalu membantu dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Suster Guidora SSpS, suster Rani, teman-teman, dan adik-adik Asrama Rusunawa Unika Widya Mandira yang selama ini telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu peneliti meminta kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan tulisan ini.

Kupang, Juni 2022

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu 1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa? 2) Bagaimana proses penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa? 3) Apakah penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif mereduksi kecemasan sosial siswa? Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui 1) Alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. 2) Proses penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. 3) Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. Jenis data penelitian ini adalah kualitatif dengan metode kajian studi kepustakaan. Objek kajian ini yaitu teknik restrukturisasi kognitif, konseling kelompok dan kecemasan sosial siswa. Penelitian ini menggunakan sumber data sekunder. Hasil pembahasannya adalah: 1) Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa karena dalam pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, siswa dibantu untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. 2) Prosedur pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa dilakukan melalui tahap-tahap konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, pada tahap kegiatan diterapkan teknik restrukturisasi kognitif melalui tahap-tahap yaitu rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan tindak lanjut. 3) Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa didukung oleh artikel hasil penelitian Arfian dan Rifaldi, dkk. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengemukakan saran kepada: 1) Guru Bimbingan dan Konseling agar dapat membantu siswa mereduksi kecemasan sosial siswa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok. 2) Siswa dapat mereduksi kecemasan sosial yang dialami dengan cara mengikuti layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling. 3) Peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

Kata Kunci: Teknik Restrukturisasi Kognitif, Konseling Kelompok, Kecemasan Sosial.

ABSTRACT

Thesis title: effectiveness of the use of cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce social anxiety. The problems studied in this study are 1) Why can cognitive restructuring techniques through group counseling be used to reduce students' social anxiety? 2) How is the process of using cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' social anxiety? 3) Is the use of cognitive restructuring techniques through group counseling effective in reducing students' social anxiety? Based on these problems, the writing of this thesis aims to find out 1) The reasons for using cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' social anxiety. 2) The process of using cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' social anxiety. 3) Effectiveness of cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' social anxiety. This type of research data is qualitative with the method of studying literature studies. The object of this study is cognitive restructuring techniques, group counseling and student social anxiety. The study used secondary data sources. The results of the discussion are: 1) Cognitive restructuring techniques can be used to reduce students' social anxiety because in the implementation of cognitive restructuring techniques, students are helped to turn negative thoughts into positive thoughts. 2) The procedure for implementing cognitive restructuring techniques to reduce students' social anxiety is carried out through the stages of group counseling, namely the formation stage, the transition stage, the activity stage and the termination stage, at the activity stage applied cognitive restructuring techniques through the stages of rational, identification of the thoughts of the confectionery in problem situations, recognition and practice coping thought (CT), pindah from negative thoughts to coping thought (CT), introduction and exercises of positive boosters, homework and follow-up. 3) The effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce students' social anxiety is supported by articles on the results of Arfian research in 2020 and Rifaldi, et al. (2020). Based on the results of the study, researchers put forward suggestions to: 1) Guidance and Counseling Teachers can utilize the results of this study to help students reduce students' social anxiety using cognitive restructuring techniques through group counseling. 2) Students can take advantage of the results of this study to reduce social anxiety experienced by participating in group counseling services implemented by Guidance and Counseling Teachers. 3) Researchers can utilize the results of this study to implement the researcher's knowledge of cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce students' social anxiety.

Keywords: *Cognitive Restructuring Technique, Group Counseling, Student's Social Anxiety*

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	6
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	6
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	7
3. Permasalahan dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	7
4. Tahap Restrukturisasi Kognitif	8
5. Indikator Keberhasilan	11
B. Konseling Kelompok	12
1. Pengertian Konseling Kelompok	12
2. Tujuan Konseling Kelompok	13
3. Manfaat Konseling Kelompok	14
4. Fungsi Konseling Kelompok	15
5. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	16
C. Kecemasan Sosial.....	19
1. Pengertian Kecemasan Sosial	19
2. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....	20
3. Aspek-aspek Kecemasan Sosial.....	21
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	22
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Metode Kajian	28
B. Objek Kajian	29
C. Sumber Data	29

D. Jenis Data	30
E. Pembahasan Masalah	30
BAB IV PENUTUP	
A. Simpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1:** Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Arfian dan Maghfirotul (2020) tentang Konseling Kelompok *Restructuring Cognitive* Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa.
- Lampiran 2:** Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Rifaldi, dkk. (2020) tentang Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Sosial Siswa.
- Lampiran 3:** Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Anggia, dkk. (2018) tentang Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu.
- Lampiran 4:** Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Mastur, dkk. (2012) tentang Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.
- Lampiran 5:** Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Yusadri, dkk. (2020) tentang Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok.