

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK EFEKTIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL**

**(Studi Deskripsi Kuantitatif pada Warga Asrama Stella Maris Naikoten 2
Kupang Tahun 2018)**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Demi Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**AGNES AKOIT
NIM : 11113028**

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2018**

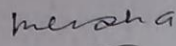
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal,

2018

Oleh

Pembimbing I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

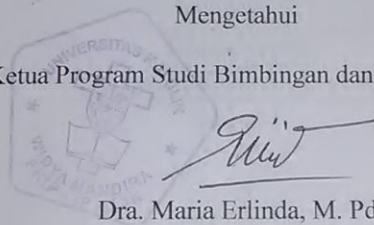
Pembimbing II



Br. Kristinus Sembiring, SVD.M. Pd

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M. Pd

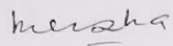
Mengesahkan



Dr. Danarmanis Talok, MA

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 demi memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada tanggal, 2018.

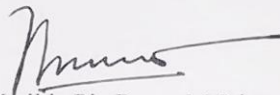
Panitia Ujian



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
Ketua



Dra. Dhiu Margaretha, M. Pd
Sekretaris



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
Penguji I



Dra. Maria Erlinda, M. Pd
Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
Penguji III

MOTTO dan PERSEMBAHAN

Motto:

“Jangan sampai kehilangan jati dirimu
ketika menghadapi kerasnya dunia”

(Refleksi Pribadi)

Persembahan:

Karya ilmiah ini dipersembahkan kepada:

1. Kongregasi PRR
2. Komunitas PRR Naikoten 2 Kupang
3. Ayahanda tercinta Yoseph Benediktus Akoit (Alm)
dan ibunda tercinta Florentina Mengga (Alma)
serta kakak dan adik-adikku..
4. Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas
Katolik Widya Mandira Kupang
5. Almamaterku Universitas Katolik Widya Mandira
Kupang

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas kasih karunia-Nya peneliti masih diperkenankan untuk menikmati hidup dan kehidupan hingga saat ini. Menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini adalah anugerah terindah dari Tuhan karena dengan tulisan ilmiah ini peneliti boleh memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).

Skripsi ini berjudul Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Bimbingan Kelompok Efektif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial (Studi Deskripsi Kuantitatif Pada Warga Asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok efektif menurunkan kecemasan sosial pada warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik Restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial pada warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan banyak pihak, karena itu, dari hati yang paling dalam, peneliti mengucapkan terima kasih yang berlimpah kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu peneliti memperlancar urusan administrasi penelitian sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian pada Asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi arahan, motivasi dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini serta mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang telah membantu peneliti dalam proses penyusunan proposal penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Semua Dosen dan Pegawai pada program studi Bimbingan dan Konseling yang dengan caranya masing-masing telah membantu peneliti.
5. Rekan-rekan seperjuangan khususnya rekan seangkatan dan semua pihak yang telah memotivasi dan menolong peneliti, baik melalui sumbangan pikiran ataupun sumbangan referensi yang bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Suster Pemimpin Umum Kongregasi Putri Reinhah Rosari dan para Suster yang dengan caranya masing-masing telah mendukung dan membantu peneliti selama perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Ayahanda tercinta Yoseph Benediktus Akoit (Alm) dan Ibunda tercinta Florentina Mengga (Alm) yang telah memelihara, merawat, mendidik, dan membesarkan peneliti hingga saat ini, Kakak Yulianus Akoit, S.Pd bersama Istrinya Antonia H.Fernandes S.Kep.Nurs, adik-adikku Siprianus Akoit, SH bersama istrinya Adelina Kase, Gregorius Mengga, A.Md.P, Margaretha Akoit, Paulina Akoit, A.Md serta semua keluarga besar yang dengan caranya masing-

masing telah memberikan motivasi dan selalu setia mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik yang bersifat membangun dari pembaca demi perbaikan mutu skripsi ini.

Kupang, April 2018

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi ini adalah Efektivitas Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Bimbingan Kelompok Efektif Menurunkan Kecemasan Sosial (Studi Deskriptif Kuantitatif pada warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang Tahun 2018). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok efektif menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest* satu kelompok (*One Group Pretest-Posttest Design*). Instrumen yang digunakan angket kecemasan sosial dan pedoman penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok. Analisis data *pretest, posttest* menggunakan rumus mean (rata-rata). Hasil analisis *pretest* kepada 20 orang responden, yang mengalami kecemasan sosial kategori tinggi 8 orang. Kedelapan warga asrama yang mengalami kecemasan sosial kategori tinggi dijadikan subjek penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai *t* hitung dengan nilai *t* tabel. Hasil analisis data menunjukkan *t* hitung = 26.061 Hasil tersebut dikonsultasikan dengan *t* tabel pada taraf signifikansi 1% dengan db N-2 sehingga *t* tabel sebesar 0.7067. Dengan demikian *t* hitung > *t* tabel (26.061 > 0.7067) Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis Nol (*H₀*) yang mengatakan teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang ditolak dan hipotesis alternatif (*H_a*) yang mengatakan teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang diterima. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok efektif menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut: 1) Bagi warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang diharapkan mengaplikasikan langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif dalam kehidupan selanjutnya agar tidak mengalami kecemasan sosial ketika akan tampil di depan umum sehingga relasi sosial dengan sesama dalam komunitas asrama, masyarakat, dapat terjalin dengan baik. 2) Bagi pemimpin asrama diharapkan membuat program bimbingan berkelanjutan bagi warga asrama yang mengalami kecemasan sosial dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTO dan PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Defenisi Konseptual.....	4
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Teknik Restrukturisasi	9
B. Bimbingan Kelompok.....	15
C. Kecemasan Sosial.....	23
D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	28
E. Kerangka Berpikir.....	29
F. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Defenisi OperasionalVariabel Penelitian	36
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Fase Penelitian	44
G. Pengumpulan Data	46
H. Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Alokasi Pertemuan Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Bimbingan Kelompok.....	34
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Angket.....	42
Tabel 3.3 <i>Reliability Statistics</i>	44
Tabel 3.4 Kategori Pemberian Skor.....	48
Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Sosial.....	54
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> Kecemasan Sosial.....	54
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Sosial.....	57
Tabel 4.4 Data Hasil <i>Postest</i> Kecemasan sosial.....	58
Tabel 4.5 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Hasil <i>Pretest dan Postest</i>	59
Tabel 4.6 Interpretasi Skor Kategori Kecemasan Sosial.....	61
Tabel 4.7 <i>Paired Samples Statitics</i>	62
Tabel 4.8 <i>Paired Samples Correlations</i>	63
Tabel 4.9 <i>Paired Samples Test</i>	63

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kecemasan Sosial Warga Asrma Stella Maris.....	56
Grafik 4.2 Data Hasil <i>Postest</i>	59
Grafik 4.3 Perbedaan Hasil <i>Pretest dan Postest</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 : Pedoman Observasi
- Lampiran 02 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 03 : Kisi-kisi Angket Kecemasan Sosial
- Lampiran 04 : Angket Uji Coba
- Lampiran 05 : Tabulasi Uji Coba Angket Kecemasan Sosial
- Lampiran 06 : Hasil Uji SPSS Angket Kecemasan Sosial
- Lampiran 07 : Daftar Nama Responden Uji Coba Angket Kecemasan Sosial
- Lampiran 08 : Pedoman Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif
- Lampiran 09 : Permohonan Izin Penelitian dari peneliti kepada Ketua Program Studi Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 10 : Permohonan Izin dari Ketua Program Studi Ketua Program Studi Kepada Bapak Dekan FKIP UNWIRA
- Lampiran 11 : Permohonan Izin dari Dekan FKIP UNWIRA kepada Suster Pemimpin Asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang
- Lampiran 12 : Angket Kecemasan Sosial
- Lampiran 13 : Tabulasi Analisis Pretest Angket Kecemasan Sosial
- Lampiran 14 : Daftar Nama Responden Penelitian
- Lampiran 15 : Daftar Nama Subjek Penelitian
- Lampiran 16 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 17 : Deskripsi Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif melalui Bimbingan Kelompok
- Lampiran 18 : *Self Report* subjek Penelitian
- Lampiran 19 : Lembaran Kerja Subjek Penelitian

Lampiran 20 : Tabulasi Analisis Posttest Angket Kecemasan Sosial

Lampiran 21 : Surat Keterangan selesai penelitian dari Suster Pemimpin Asrama
Stella Maris Naikoten 2 Kupang

Lampiran 22 : Foto-foto Penelitian