

*Original Article*

## Konseling kelompok *restructuring cognitive* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA

Arfian Fatchul Hardiyanto<sup>\*1)</sup>, Maghfirotul Lathifah<sup>2)</sup>  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya<sup>12)</sup>

<sup>\*)</sup> Alamat korespondensi: Jl. Raya Banar Pilang 1, Pilang, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, 61261 Jawa Timur, Indonesia; E-mail: arfianfatchul97@gmail.com

**Article History:**

Received: 08/08/2020;  
Revised: 13/09/2020;  
Accepted: 20/09/2020;  
Published: 30/09/2020.

**How to cite:**

Hardiyanto, A.F. & Lathifah, M. (2020). Konseling kelompok *restructuring cognitive* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 161–168. DOI: 10.26539/terapeutik.42436



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Hardiyanto, A.F. & Lathifah, M (s).

**Abstrak:** Kecemasan sosial kerap kali menyerang siswa remaja yang baru saja memasuki kehidupan pendidikan baru di kelas pertama mereka. Namun kecemasan ini akan berkurang apabila individu tersebut mampu beradaptasi. Kegagalan dalam beradaptasi harus direduksi guna mengembalikan kepercayaan diri siswa agar mereka mampu mencapai prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan menguji teknik *restructuring cognitive* guna mereduksi kecemasan sosial siswa. Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan menggunakan *One Group Pre-Test Post-Test Design* dengan populasi 34 siswa X IPA 3 SMA Sejahtera Surabaya. Dari populasi 34 siswa telah didapat sampel menjadi 5 orang menggunakan instrument yang sudah divalidasi sebelumnya. Berdasarkan hasil uji hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *restructuring cognitive* dalam konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan sosial siswa yang bernilai 0,043 dimana  $0,043 \leq 0,05$  (taraf signifikan), maka kesimpulan yang didapat teknik *restructuring cognitive* dalam konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X IPA 3 SMA Sejahtera Surabaya.

**Kata Kunci:** Restrukturisasi Kognitif, Konseling, Kecemasan Sosial

**Abstract:** Social anxiety usually attacks adolescent students who just entering new education's life in their first life study. Basically, this anxiety issue will decrease if the student can be resilient enough to survive and face it. The failure of the adaptation process must be a reduction to reset the confidence of the student to help them achieve the goals. The purpose of the research is to found the fact 'is it restructuring cognitive technique effective enough to reduce student's social anxiety?'. This research is used one group pre-test post-test design with 34 populations of 10 grade Sejahtera Senior High School Surabaya. Based on those populations, 5 students became the research sample recruited by using instruments that were already validated before. Based on the result, there is a decreasing number reached up to 0. 043 of student's social anxiety after group counseling process applied which is it's very significant. So, we can conclude that restructuring cognitive is effective enough to reduce student's social anxiety at Sejahtera Senior High School Surabaya.

**Keywords:** Cognitive Restructuring Technique, Counseling, Social Anxiety

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan awal dimana seorang individu memasuki usia dewasa. Masa ini adalah masa transisi dimana seseorang individu beranjak dari ketergantungan yang khas pada usia kanak-kanak menuju kemandirian serta kematangan baik secara fisik maupun secara mental (Santrock, 2003). Melalui proses transisi inilah kerap kali mengakibatkan terjadi perubahan-perubahan baik secara mental dan juga fisik. Secara spesifik kita akan membahas perubahan yang terjadi secara mental terhadap anak usia remaja. Secara mental usia remaja memiliki ketidakstabilan perasaan yang mengganggu aktivitas-aktivitas keseharian. Ketidakstabilan mental yang dimaksud turut andil dalam permasalahan kepribadian individu.

Salah satu permasalahan kepribadian yang kerap kali terjadi di kalangan remaja adalah kecemasan. Lebih spesifik lagi kecemasan yang kerap terjadi di usia anak remaja merupakan kecemasan berinteraksi dengan lingkungannya. Faktor kuat yang menyebabkan fenomena ini adalah tidak seluruh individu pada usia remaja mampu dengan nyaman berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Mutahari, 2016). Penelitian yang dilakukan Mutahari juga mengungkapkan bahwa kecemasan pada anak usia remaja mayoritas terjadi pada saat para siswa bertemu dengan lingkungan baru seperti teman, guru-guru, maupun aturan sekolah baru yang harus ditaati. Gejala yang mudah ditemukan dan dijadikan indikasi adalah perilaku malu ketika berinteraksi dengan orang lain dan keengganan berbicara di depan orang banyak. Indikasi-indikasi tersebut menurut Stefan G. Hofmann dikatakan sebagai kecemasan sosial (*social anxiety*) (Stefan, 2010). Gejala lain yang mengindikasikan sikap individu yang memiliki kecemasan pula adalah hilangnya kepercayaan diri dalam berbuat sesuatu terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting. Perilaku khas kecemasan seperti rasa ragu-ragu, mudah sekali cemas, tidak yakin akan suatu hal maupun pilihan, cenderung menghindar baik dengan subyek maupun obyek, tidak punya inisiatif, mudah merasa patah semangat, takut tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya adalah deskripsi gejala kecemasan tersebut (Moshman, 2005). Mengacu pada pendapat Stefan dan Moshman mengenai indikasi kecemasan sosial, gejala kecemasan sosial kerap kali pula ditemukan pada siswa. Seperti yang kita ketahui di Indoensia anak usia remaja berada pada tingkatan SMP-SMA dalam jenjang pendidikan mereka. Lebih spesifik lagi yang disinggung dengan 'interaksi kehidupan baru' sebelumnya dapat dikaitkan dengan siswa-siswa yang memasuki dunia pendidikan baru, seperti siswa kelas 6 yang baru lulus kemudian memasuki kelas 7 di bangku SMP serta kelas 9 SMP yang baru lulus dan meneruskan di kelas 10 SMA.

Permasalahan utama pada penelitian ini adalah kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan tegang yang terdorong secara sadar atau tidak sadar untuk berbuat sesuatu. Kecemasan muncul untuk memperingatkan adanya bahaya atau memberikan isyarat pada ego. Isyarat ini akan terus menguat apabila tidak ada respon tindakan yang tepat untuk mengatasi 'ancaman' tersebut. Individu yang tidak mampu mengontrol gejala kecemasan melalui cara-cara yang rasional akan merangsang ego untuk mengandalkan cara-cara yang tidak realistis yaitu tingkah laku yang mencerminkan pada pertahanan ego (*defense mechanism*) (Corey, 2013). Berdasarkan pemaparan tersebut jika dikaitkan pada kehidupan bersosial maka dapat kita simpulkan bahwa kecemasan sosial adalah keadaan tentang individu ketika dihadapkan pada aktivitas sosial (berinteraksi dengan orang lain). permasalahan kecemasan ini tentunya jika dibiarkan akan merugikan siswa. Sekolah adalah miniatur kehidupan nyata bagi siswa. Di sekolah, siswa dirangsang baik secara akademik dan non akademik. Selain mengajarkan hal-hal akademis pada siswa, sekolah juga turut andil dalam pembentukan keterampilan berperilaku sosial siswa. Dengan menempatkan siswa pada kelas-kelas tertentu, membentuk beberapa kelompok kecil untuk pembelajaran, serta kegiatan-kegiatan kebersamaan yang lain termasuk organisasi siswa harapannya siswa dapat menjadi makhluk sosial seluruhnya yang menerapkan perilaku sosial dengan saling membutuhkan dan interaksi satu sama lain. Apabila melalui usaha-usaha tersebut siswa tetap tidak bisa beradaptasi, mengasingkan diri, mengalami ketidaknyamanan ketika berinteraksi dengan yang lain, maka siswa-siswa yang mengalami hal demikian perlu untuk ditindak lanjuti. Bentuk tindak lanjut yang dapat digunakan untuk membantu siswa dengan permasalahan tersebut adalah konseling.

Berbicara mengenai konseling, konseling sendiri adalah proses bantuan profesional yang diberikan pada individu yang membutuhkan guna memandirikan individu tersebut untuk menyelesaikan permasalahannya. Konseling memiliki dua tipe, yaitu konseling individu dan konseling kelompok. Konseling kelompok sendiri didefinisikan sebagai layanan yang memungkinkan siswa berada dalam suatu kelompok untuk melakukan pembahasan dan mencari solusi permasalahan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok dengan konselor sebagai pemimpin sehingga siswa dapat mencapai progress diri secara maksimal (Hermansyah, 2017). Dalam upaya untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kita dapat menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok dipilih atas dasar dua hal, pertama agar tujuan memandirikan siswa untuk menyelesaikan masalah (dalam konteks ini adalah menyelesaikan masalah kecemasan sosial), dan yang kedua sebagai upaya pembiasaan siswa untuk hidup bersosial sehingga secara tidak langsung merangsang kepekaan siswa untuk berinteraksi dengan orang

lain melalui diskusi kelompok yang menjadi kegiatan utama konseling kelompok. Mengenai teknis pelaksanaan konseling kelompok, Winkel menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses dinamis antar individu yang terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari dan dibina dalam suatu kelompok yang terdiri dari 4-8 orang (Winkel & Hastuti, 2005).

Mengenai prosedur bimbingan kelompok Hartono menjelaskan bahwa ada beberapa tahapan dalam konseling kelompok, diantaranya: (a) membentuk kelompok (inisiasi) dengan agenda kegiatan seperti mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terima kasih serta mengajak anggota kelompok untuk berdoa bersama, (b) pembinaan hubungan baik bersama-sama pemimpin dan anggota kelompok membangun suasana keakraban, kebersamaan untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dan penuh semangat melalui perkenalan antar individu, (c) membentuk norma kelompok dimana pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas (adab) dalam konseling kelompok serta membentuk kesepakatan-kesepakatan mengenai apa yang dilarang dan boleh dilakukan pada saat kegiatan konseling kelompok berlangsung, (d) identifikasi kasus dimana anggota kelompok memaparkan permasalahan serta memilih prioritas masalah yang akan diselesaikan lebih dulu dalam proses kelompok, (e) merumuskan tujuan dimana kegiatannya adalah pemimpin kelompok menjelaskan kembali simpulan tentang masalah yang telah disepakati serta memberikan penjelasan tentang tujuan pelaksanaan konseling kelompok, (f) memilih implementasi strategi dimana konselor sebagai pemimpin kelompok memberikan salah satu strategi dalam pemecahan permasalahan yang menjadi prioritas termasuk menjelaskan secara rasional pemilihan strategi, memberikan contoh menerapkan strategi, melatih anggota kelompok menerapkan strategi, serta memberikan pekerjaan rumah, (g) *assessment* dan *follow up* dimana pada tahap ini secara bersama ditemukan hasil dari penerapan strategi, memberikan tanggapan terhadap pelaksanaan konseling kelompok, serta penyampaian pesan dan kesan serta menyimpulkan dari kegiatan konseling kelompok oleh anggota (Hartono, 2016).

Guna mereduksi permasalahan kecemasan sosial siswa, peneliti menggunakan teknik *restructuring cognitive*. *Restructuring cognitive* adalah sebuah teknik konseling berpusat untuk mevalidasi dan mengkonstruksi ulang pikiran atau pernyataan serta keyakinan negatif (tidak rasional) yang menjadi faktor pemicu kecemasan. Strategi ini berasumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang 'tidak sehat' dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan perasaan individu tersebut (Aryani, 2016). Peneliti memilih teknik tersebut berdasarkan beberapa pertimbangan seperti kondisi emosional remaja yang menjadi inti penelitian ini. Dapat kita ketahui bersama bahwa remaja adalah proses transisi yang mengakibatkan perubahan-perubahan pada individu. Menurut Moshman perubahan pesat juga terjadi pada intelektualitas pada remaja (Moshman, 2005). Berdasarkan fakta perubahan intelektual yang signifikan pada individu remaja, maka peneliti berasumsi bahwa *restructuring cognitive* cocok dan mampu untuk diaplikasikan terutama pada individu remaja usia SMA (rentang usia 15-18 tahun) sebab usia remaja juga diimbangi dengan peningkatan kemampuan berpikir yang lebih berkembang, analogi berpikir yang lebih tepat, serta kemampuan prediksi sebab-akibat yang lebih luas. Peneliti berasumsi pula bahwa permasalahan kecemasan bermula dari kemunculan pemikiran-pemikiran negatif yang belum tentu terjadi dalam menghadapi suatu suasana baru. Untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran negatif ini maka perlu dikonstruksi ulang sehingga menyisakan pemikiran-pemikiran baru yang lebih positif dan rasional. Asumsi ini didukung oleh definisi teknik itu sendiri dan pendapat ahli Cormier & Nurius yang dikutip oleh Krisnayana yang berisi bahwa *restructuring cognitive* berakar pada penghapusan olahan kognitif yang sumbang, pikiran dan keyakinan irasional guna mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik (Krisnayana, 2014). Merujuk pada pendapat ahli dan permasalahan kecemasan sosial siswa, distorsi kognitif yang salah serta pikiran dan keyakinan irasional diwujudkan dalam perilaku ketakutan-ketakutan yang belum terjadi seperti penghakiman publik atas bentuk interaksi individu, perasaan takut diamati, sampai dikritik orang lain. Jelas bahwa hal tersebut tidak rasional sebab belum tentu terjadi. Maka pemilihan *restructuring cognitive* tepat adanya untuk mereduksi kecemasan sosial yang muncul akibat pemikiran negatif siswa.

Telaah lebih jauh dilakukan untuk menguji seberapa efektif teknik ini untuk mengurangi masalah kecemasan. Beberapa penelitian dilakukan untuk menguji variabel yang sama. Didapati bahwa penelitian

oleh Komarudin tahun 2017 dengan hasil nilai Z sebesar = 2,023 ( $p < 0,050$ ), menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan pelatihan kognitif-perilaku sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta. Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa menurun setelah mendapat perlakuan, dengan rata-rata penurunan sebesar 15,61% (Komarudin, 2017). Apakah kecemasan berbicara di depan kelas relevan dengan kecemasan sosial siswa yang dibahas pada penelitian ini? Menurut Weaver yang dikutip oleh Khoshlessan dan Kumar berbicara di khalayak publik merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan. Kebanyakan orang tidak suka menjadi pusat perhatian ketika mereka di kelas dikarenakan mereka malu dan memiliki perasaan cemas ketika mereka harus tampil di depan kelas. Maka pemikiran negatif yang identic antara kecemasan berbicara di depan kelas dengan kecemasan sosial siswa masih relevan sebab didasarkan pada pemikiran-pemikiran negatif yang timbul dari orang-orang sekitar (sosial). Penelitian lain yang membuktikan bahwa *restructuring cognitive* efektif untuk meredakan permasalahan kecemasan adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizkiawati dkk pada tahun 2017 dengan sampel satu siswa kelas X SMAN Jatiningor (Rizkiawati, 2017).

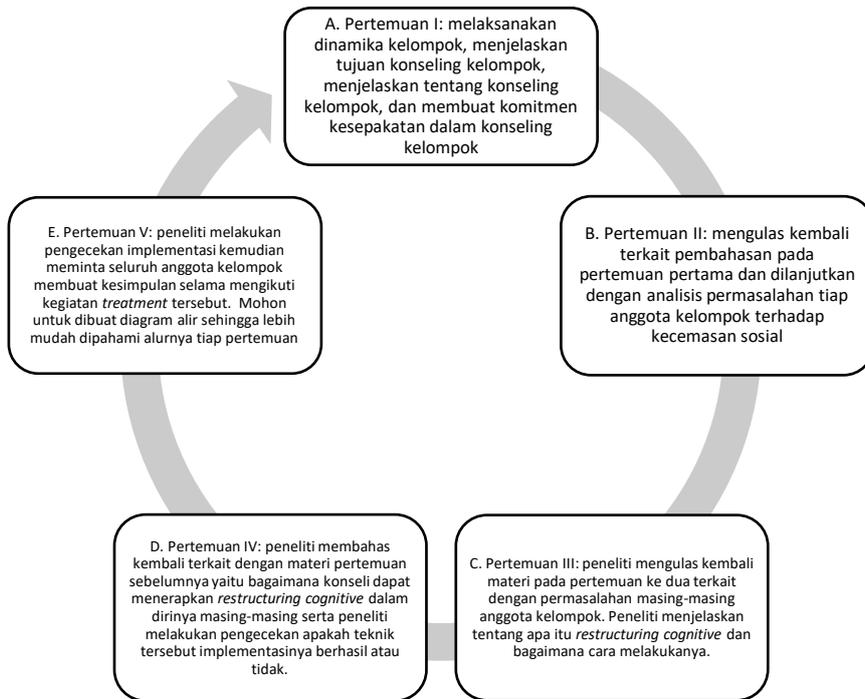
Kita sudah mengetahui bersama bagaimana dampak serius bersifat jangka panjang yang diakibatkan oleh kecemasan sosial siswa apabila permasalahan ini tidak ditangani dengan baik. Berdasarkan pemaparan-pemaran sebelumnya maka peneliti optimis bahwa *restructuring cognitive* efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

## Metode

---

Penelitian ini mengaplikasikan kaidah rancangan *one group pre-test post-test* yang masih dalam kelompok penelitian pra-eksperimental (Suryabrata, 2014). Penelitian ini menggunakan populasi para siswa kelas XI IPA 1 SMA Sejahtera Surabaya sebanyak 30 orang siswa yang terindikasi mengalami tanda-tanda perilaku kecemasan sosial. Metode pengambilan sampel dari populasi menggunakan metode *purposive sampling* menggunakan skala Linkert dengan jumlah item valid 28 butir dengan tingkat validitas dan reliabilitas 0.7. *Purposive sampling* adalah teknik menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2017). Berdasarkan metode tersebut didapatkan 10 sampel penelitian. Setelah dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) siswa yang memiliki kecemasan sosial akan diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *restructuring cognitive*.

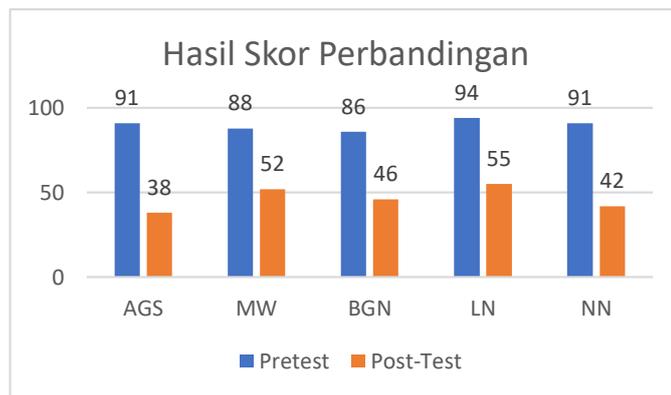
*Treatment* membutuhkan waktu kurang lebih selama 6 minggu dengan 5 kali pertemuan dengan agenda:



Gambar 1. Alur penelitian

## Hasil dan Diskusi

Setelah melakukan *treatment* pertemuan selama beberapa minggu, melakukan asesmen, observasi, dan penilaian lanjutan dengan wawancara serta diskusi maka didapatkan skor *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan dari hasil skala pengukuran:



Gambar 2. Grafik Hasil *Pre-test Post-test*

Mengacu pada grafik perhitungan skor sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, dapat kita lihat bahwa terjadi penurunan kecemasan siswa sebelum diberikan *treatment*. Penurunan ini kemudian diuji kembali menggunakan uji *Wilcoxon* pada *SPSS* untuk menganalisis sejauh mana tingkat signifikansi penurunan yang terjadi. Berikut adalah hasil uji *Wilcoxon* pada *SPSS 24 Windows10*.

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon*

	Descriptive Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	5	90,00	3,082	86	94
<i>Posttest</i>	5	46,60	6,986	38	55

Berdasarkan tabel 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai rata-rata kecemasan sosial siswa kelas X SMA Sejahtera Surabaya sebelum diberikan *treatment restructuring cognitive* sebesar 90,0 dan setelah diberikan *treatment*, rata-rata kecemasan sosial siswa menurun 43,4 poin yakni 46,6. Penurunan sebanyak 43 poin dibulatkan menjadi rumus Z (-2,023) dengan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,043 dimana  $0,043 \leq 0,05$  yang melampaui standar signifikan. Standar deviasi sebelum diberikan *treatment* sebesar 3,082 dan meningkat menjadi 6,986. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan (penurunan) sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *restructuring cognitive* efektif untuk mereduksi kecemasan siswa kelas X SMA Sejahtera Surabaya.

Hasil observasi peneliti menunjukkan ada perubahan perilaku pada seluruh sampel berupa berkurangnya tanda-tanda kecemasan seperti pemikiran takut, berkeringat, dan jantung berdebar ketika diminta guru maju ke muka kelas. Selain itu perubahan nyata juga nampak ketika sampel bersosialisasi dengan teman sebaya dimana yang tadinya sebelum mendapatkan *treatment* mereka merasa tidak nyaman dan tidak mau bergaul dengan teman-temannya, beberapa waktu setelah *treatment* para sampel mulai membuka diri untuk ikut bergaul.

Bentuk perubahan perilaku ini tidak instan. Perubahan perilaku baru nampak pada minggu ke 3 dalam masa pemberian *treatment* dan berlanjut hingga beberapa minggu setelah *treatment* selesai. Selain itu perlu digaris bawahi bahwa tidak semua sampel memiliki kemampuan dan kecepatan perubahan perilaku dalam kurun waktu yang sama. Namun itu tidak menjadi alasan untuk menghambat penelitian sebab rata-rata para sampel sudah menunjukkan perubahan perilaku.

Peneliti menganalisis keberhasilan ini didukung oleh beberapa faktor, yakni:

- Jauh sebelum penelitian, peneliti sudah mengakrabkan lebih dulu kepada populasi sehingga populasi maupun yang nantinya menjadi sampel sudah terbentuk kelekatan dan sudah familiar dengan peneliti. Nilai familiar ini yang membuat para sampel sudah merasa nyaman dengan peneliti yang dalam peneliti ini sekaligus berperan juga sebagai pemimpin kelompok. Kelekatan yang sudah terbentuk jauh sebelum penelitian diadakan berdampak pada lancarnya komunikasi dan baiknya afeksi yang diterima oleh para sampel.
- Selain kelekatan dengan peneliti, kelekatan antar sampel juga mendukung keberhasilan penelitian ini. Peneliti menggunakan populasi satu kelompok belajar (kelas) sehingga anggota dalam kelompok konseling juga merupakan teman kelas sehari-hari. Karena sudah terbiasa bertemu setiap hari dan sudah saling kenal sebelumnya maka rasa canggung tidak sebesar apabila anggota kelompok tidak satu kelas. Ini adalah bentuk keuntungan menggunakan penelitian tindakan kelas sebagai pakem penelitian sebab kelekatan (*attachment*) yang berusaha dibentuk dalam awal sesi akan lebih mudah dilakukan
- Metode pengambilan sampel relevan dengan tahap-tahap yang berlaku, sehingga penelitian ini tepat sasaran dan representatif. Maksud dari relevansi yang dibahas adalah adanya kecocokan dimana permasalahan kecemasan sosial berdasarkan penjabaran ahli sebelumnya muncul pada lingkungan baru yang dalam konteks penelitian ini adalah tahun-tahun pertama jenjang pendidikan dan sampel yang diambilpun juga merupakan kelas awal pada jenjang pendidikan tersebut. Meski tidak menutup kemungkinan bahwa di setiap kelas memiliki permasalahan serupa meski pembiasaan sudah berjalan (di kelas yang lebih tinggi), mayoritas permasalahan kecemasan dengan tema penelitian yang diangkat sesuai dengan kebutuhan serta bentuk pelayanan yang diusung dengan sifat layanan kuratif juga sudah tepat dalam penelitian ini. Maka hasil penelitian menjadi tepat sasaran dan berhasil dengan angka signifikan.

Selain faktor keberhasilan yang berperan dalam penelitian ini, melalui penelitian ini pula mengungkap beberapa fakta diantaranya:

- a. Penelitian ini menambah jajaran validasi teknik *restructuring cognitive* digunakan sebagai upaya untuk mereduksi kecemasan. Mengingat banyak sekali penelitian tentang kecemasan dan tidak semuanya menggunakan teknik yang sama dengan penelitian ini, maka hasilnya dapat dijadikan rujukan bilamana pembaca baik kalangan profesional mencari teknik yang efektif untuk membantu pengurangan kecemasan.
- b. Faktor kecemasan yang berakar dari pemikiran negatif-irasional berhasil dibuktikan melalui penelitian ini. Temuan di lapangan, penelitian terdahulu, indikator, dan deskriptor item semua menyatakan pemikiran irasional sebagai penyebab kecemasan (bentuk pemikiran irasional seperti: takut jika akan dicemooh teman-teman jika menjawab salah, takut akan dimarahi guru jika maju ke muka kelas, dan takut dianggap sok kenal ketika membuka diri kepada teman sebaya).

## Simpulan

---

Bedasarkan hasil analisis dan perhitungan yang sudah dijabarkan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *restructuring cognitive* efektif untuk mereduksi kecemasan pada siswa kelas X SMA Sejahtera. Melalui hasil kajian ini kesimpulan yang dapat diambil pula adalah masalah kecemasan dapat diatasi bahkan seharusnya diatasi sedini mungkin ketika gejalanya baru muncul yakni pada tahun-tahun pertama pendidikan sekolah. Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai motivasi bagi guru BK yang bertugas di sekolah tersebut untuk memberikan pelayanan yang sama guna mengatasi masalah kecemasan sosial siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan hal yang positif sehingga seharusnya tidak ada alasan untuk tidak mengimplementasikannya sebab anak-anak kita yang memiliki permasalahan adalah tanggungjawab kita sebagai konselor untuk menolong. Rasa takut yang menghinggapi anak-anak kita sebaiknya kita abaikan dulu agar pelayanan dan kesehatan mental anak-anak kita dapat terwujud. Selain itu, peneliti juga amat sangat membuka kesempatan bagi peneliti lain apabila ingin mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian lanjutan sehingga memperkaya khasanah kajian ilmiah khususnya tentang *restructuring cognitive* dan kecemasan sosial.

## Ucapan Terima Kasih

---

Ucapan terimakasih ini kepada Alm.Bpk Suyanto selaku ayah saya yang telah memberikan wawasan dan tuntunan kepada saya, terima kasih kepada adik dan ibu saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Kepada Bu Amiek dan Bu Atul selaku pembimbing. Dan juga tak luput kepada guru BK SMA Sejahtera Surabaya yang telah banyak membantu di dalam proses penelitian ini. Untuk kepala sekolah SMA Sejahtera Surabaya saya ucapkan banyak terima kasih karena telah mengizinkan saya melakukan penelitian di tempat ini. Terima kasih kepada Mas Putut selaku senior saya untuk *sharing* ilmu ke BK an. Terima kasih kepada Dani, Kemas, Bagus, Linda selaku teman untuk membantu proses penelitian ini. Terima kasih kepada Daus dan Irwan yang selalu memberikan saya hiburan selama saya merasa lelah akan penelitian ini. Terima kasih kepada teman teman BK 2016 yang telah berjuang bersama sampai pada proses ini.

## Daftar Rujukan

---

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: aEdukasi Mitra Grafika.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (E. Koswara, Penerjemah)*. Bandung: Refika Aditama.
- Hartono. (2016). Local Culture, Career Counseling, and Students Career Maturity. *International Conference on Educational Technology*. Surabaya: Adi Buana.

- Hermansyah, A. (2017). *Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. Bandar Lampung: Institut Agama Islam Negeri.
- Komarudin. (2017). Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI. *Journal of Health Studies*, 8-17.
- Krisnayana, T. A. (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA NEGERI 3 SINGARAJA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja. Vol I*.
- Moshman, D. (2005). *Adolescent Psychological Developmental: Rationality, Morality and Identity (Second)*. Mahwah, New Jersey, London: Lawrence Earlbaum Associates Publisher.
- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 13-23.
- Rizkiawati. (2017). Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif pada Klien Usia Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring Form. *Social Work Jurnal*, 154-272.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*.
- Stefan, H. G. (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition (Second)*. London, United Kingdom: Academic Press, Elsevier.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian. Cetakan Ke-25*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo.