

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI KECEMASAN
SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**DANIYANTI
NPM : 2211080218**



**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H/2026 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI KECEMASAN
SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA
NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan



DANIYANTI
NPM : 2211080218

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Prof. Dr. Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed.D.

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena kecemasan sosial pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung, yang ditunjukkan melalui perilaku seperti gugup ketika diminta berbicara di depan kelas, takut menyampaikan pendapat, enggan bertanya kepada guru, sering menghindari presentasi, serta merasa cemas terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan kurang optimalnya proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran kecemasan sosial peserta didik serta mendeskripsikan implementasi layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X yang mengalami kecemasan sosial, serta guru bimbingan dan konseling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial peserta didik ditandai dengan rasa gugup, takut dinilai negatif, menghindari situasi sosial, serta kurang percaya diri dalam berinteraksi. Implementasi layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi masalah, pengenalan pikiran negatif, pengubahan pikiran irasional menjadi rasional, serta evaluasi hasil konseling. Teknik ini terbukti membantu peserta didik dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis, sehingga mampu mengurangi tingkat kecemasan sosial yang dialami. Dengan demikian, layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan sebagai upaya dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik di sekolah.

Kata kunci: Konseling Individu, *Cognitive Restructuring*, Kecemasan Sosial

ABSTRACT

This study was motivated by the phenomenon of social anxiety among tenth-grade students at SMA Negeri 11 Bandar Lampung, which is reflected in behaviors such as nervousness when speaking in front of the class, fear of expressing opinions, reluctance to ask questions to teachers, avoidance of presentations, and anxiety about being judged by others. This condition has an impact on low self-confidence and less optimal learning processes. Therefore, this study aims to analyze the description of students' social anxiety and to describe the implementation of individual counseling services using cognitive restructuring techniques in reducing social anxiety.

This research employed a qualitative approach with a descriptive research type. The subjects of this study were tenth-grade students experiencing social anxiety and guidance and counseling teachers. Data collection techniques included interviews, observations, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing.

The results of the study indicate that students' social anxiety is characterized by feelings of nervousness, fear of negative evaluation, avoidance of social situations, and lack of confidence in social interactions. The implementation of individual counseling services using cognitive restructuring techniques was carried out through several stages, namely problem identification, recognition of negative thoughts, restructuring irrational thoughts into rational ones, and evaluation of counseling outcomes. This technique proved effective in helping students transform negative thinking patterns into more positive and realistic ones, thereby reducing the level of social anxiety experienced. Thus, individual counseling services using cognitive restructuring techniques are effective as an effort to reduce students' social anxiety in the school setting.

Keywords : *Individual Counseling, Cognitive Restructuring, Social Anxiet*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Daniyanti
NPM : 2211080218
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung” adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri. Bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk atau disebut dalam footnote atau daftar pustaka.

Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 23 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan



DANIYANTI
2211080218



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama I Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung

Nama : Daniyanti

NPM : 2211080218

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 19850062023211015

Pembimbing II

Prof. Dr. Andi Thahir, S. Psi M.A., Ed.D
NIP. 199102162020122017

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rahma Diani, M.Pd.
NIP. 198904172015032008



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukardane 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung** oleh **Daniyanti NPM: 2211080218**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)** telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Selasa, 28 Juli 2026** pukul **11.00-12.30 WIB**.

TIM PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd.

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd.

Penguji Utama : Dr. Rahma Diani, S.Pd., M.Pd.

Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd.

Penguji Pendamping II : Prof. Dr. Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed.D

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Nanang Supriadi, S.Si., M.Sc

NIP. 197911282005011005

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ¹

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.¹

(Ar-Ra'd Ayat 28)

Orang lain nggak akan paham *Struggle* dan masa sulit kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *Success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.



¹ Al-Quran Dan Terjemahan, Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah, QS. Ar-Ra'd Ayat 28

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kehadiran Allah subhaanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan karunia. Taufiq, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam tidak lupa semoga selau terlimapahkan kepada Rasulullah SAW sebagai pembawa cahaya kebenaran. Terimakasih saya ucapkan kepada orang-orang yang berperan penting dalam proses penyelesaian skripsi ini. Dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan hidup saya, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Papi Amirhan. Papi terhebat dan cinta pertamaku. Terimakasih selalu berjuang tak kenal lelah dalam mengupayakan kehidupan yang terbaik untukku, terimakasih untuk semua do'a dan dukungan papi, aku bisa berada dititik ini. Berkorban keringat, tenaga dan fikiran. Papi memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun, papi mampu mendidik dan membimbing anak-anaknya dengan baik dan juga selalu memberikan motivasi kepadaku. papi adalah seseorang yang sangat berharga dalam dihidupku, yang selalu menjadi penyemangat dihidupku dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, papi harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian dihidupku.
2. Mami Nuraini. Pintu surgaku dan wanita hebat yang melahirkanku. Terimakasih banyak mamiku tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, memberikan dukungan, semangat dan motivasi serta mami yang selalu melangitkan do'a-do'a nya demi kemudahan dan kelancaranku dalam menjalani kehidupan diperkuliahan serta kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Sehingga, aku dapat menyelesaikan studiku sampai mendapatkan gelar sarjana. Mami memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun, mami mampu mendidik dan membimbing anak-anaknya dengan baik dan juga selalu memberikan motivasi kepadaku.

mami adalah seseorang yang sangat berharga dalam dihidupku, yang selalu menjadi penyemangat dihidupku dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, mami harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian dihidupku Dalam tiap halaman skripsi ini ada tetes keringat dan air mata mami dan papi yang mengalir diam-diam dibalik keberhasilan penulis. Penulis persembahkan karya ini untuk kalian sebagai wujud cinta, bakti dan terima kasih atas segalanya.

3. Kepada kakakku Farida Oktapiani A.Md.Keb., kepada abangku Syaiful Badri, kepada adikku Amnur Kabiرو Dan kepada kakak sepupuku Maulidia Utami A.Md.Keb., S.K.M. Terimakasih atas segala dukungan secara moral maupun materi, terimakasih sudah menjadi kakak, abang dan adik sekaligus teman cerita yang memberikan semangat, doa, motivasi dan dukungannya serta selalu memberikan semangat kepadaku sehingga aku dapat menyelesaikan studiku sampai mendapatkan gelar sarjana.
4. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya banyak hal untuk bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik.
5. Terakhir kepada sosok jiwa yang lemah, wanita sederhana bermimpi setinggi langit Daniyanti Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang Allah berikan. Dan ribuan terimakasih diucapkan kepada diri sendiri karna sudah mampu mempertanggung jawabkan semua kepercayaan yang sudah diberikan termasuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dengan jerih payah sendiri.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Daniyanti, biasa dipanggil Yanti. Lahir pada tanggal 29 November 2002 di Bandar Lampung, Kecamatan Teluk Betung Timur. Yang merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Amirhan dan Ibu Nuraini. Saya memiliki kakak bernama Farida Oktaviani, abang bernama Syaiful Badri, dan adik bernama Amnur Kabirol.

Awal studi penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 1 Keteguhan pada tahun 2008-2014, dilanjutkan pendidikan di SMP Negeri 27 Bandar Lampung pada tahun 2014-2017, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Islamiyah Teluk Betung Bandar Lampung pada tahun 2017-2020. Setelah lulus SMA penulis tidak langsung melanjutkan kuliah tetapi bekerja terlebih dahulu selama 2 tahun.

Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung menjadi mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) melalui jalur UM-Mandiri. Kemudian pada 14 Juli 2025 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) Sekaligus Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung di Jalan Gatot Subroto No . 30. Bumi Waras, Bandar Lampung (35228)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung” Shalawat serta salam diperuntukkan kepada nabi Muhammad SAW, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajarannya agama-Nya. Peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan S1 dalam ilmu pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Dr. Nanang Supriadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rahma Diani, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Tika Febriani, M.Pd selaku Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd yang telah membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas dan memberikan arahan, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Prof. Dr Andi Thahir, S. Psi., M.A, Ed.D yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dengan sabar, tulus dan Ikhlas sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Staff UIN Raden Intan Lampung yang senantiasa sabar memberikan pelayanan yang terbaik kepada penulis.
8. Bapak/Ibu guru SMA Negeri 11 Bandar Lampung yang telah bersedia memberikan informasi dalam proses penelitian dan

pelayanan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Seluruh anggota keluarga yang telah ikut serta dalam mendoakan segala proses agar dapat berjalan dengan lancar.
10. Sahabat terbaikku yang selalu membantu dalam segala hal, menghibur, menyemangati dan memberi dukungan baik tenaga, waktu dan materi serta menemani setiap proses dalam penyelesaian skripsi ini
11. Para sahabat-sahabat yang dirumah maupun dikampus terimakasih atas dukungan dan doanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Teman-teman BKPI kelas G serta teman-teman BKPI angkatan 2022
13. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu pengetahuan maka sekiranya para pembaca dapat memberikan saran dan masukan guna melengkapi hasil penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya.

Bandar Lampung, 23 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan

Daniyanti
2211080218

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Fokus dan Sub Fokus Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis	15
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	15
H. Metode Penelitian	18
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	18
2. Tempat Penelitian	19
3. Sumber Data Penelitian.....	19
4. Metode Pengumpulan Data.....	20
5. Pengujian Kredibilitas Data	21
6. Analisis Data Penelitian.....	22
7. Keabsahan Data	24
I. Sistematika Pembahasan.....	25
BAB II LANDASAN TEORI.....	26
A. Layanan Konseling Individu	26
1. Pengertian Konseling Individu	26
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu.....	27
3. Asas-asas Konseling Individu.....	28

4. Keterampilan Dasar Dalam Konseling Individu	29
5. Proses Layanan Konseling Individu	30
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	32
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	32
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	33
3. Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	34
4. Tahap <i>Cognitive Restructuring</i>	36
C. Kecemasan Sosial	37
1. Pengertian Kecemasan Sosial	37
2. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial	38
3. Gejala Kecemasan Sosial	39
4. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial.....	40
5. Indikator Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik	41
D. Perkembangan Psikososial Remaja Menurut Erick H. Erikson	41
1. Tugas Perkembangan Psikososial Remaja Awal	43
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
1. Profil SMA Negeri 11 Bandar Lampung	46
2. Visi dan Misi.....	46
3. Data Guru Bk	47
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	47
1. Gambaran Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.....	47
2. Bagaimana Tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA 11 Bandar Lampung	54
BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....	64
A. Analisis Data Penelitian	64
1. Gambaran Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.....	64
2. Tahapan-tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA 11 Bandar Lampung	70

B. Temuan Lapangan.....	77
BAB V PENUTUP	87
A. Simpulan	87
B. Rekomendasi	88
DAFTAR RUJUKAN.....	91
LAMPIRAN	95



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA Negeri 11 Bandar Lampung.....	11
Tabel 3.1 Data Guru BK SMA Negeri 11 Bandar Lampung	47
Tabel 3.4 Gambaran Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung	48
Tabel 3.5 Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.....	54
Tabel 4.1 Reduksi Data Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling tentang Gambaran Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.....	64
Tabel 4.2 Display Data Hasil Wawancara Guru Bimbingan Koseling tentang Kecemasan sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung	66
Tabel 4.3 Reduksi Data Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling tentang Tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.....	70
Tabel 4.4 Display Data Wawancara Guru Bimbingan dan onseling tentang Pelaksanaan <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA 11 Bandar Lampung.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini, maka diperlukan penegasan terhadap istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian. Penegasan judul ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai fokus penelitian, sehingga pembahasan yang dilakukan lebih terarah sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengurangi kecemasan sosial pada peserta didik. Oleh karena itu, penulis terlebih dahulu menjelaskan beberapa istilah penting yang terdapat dalam judul penelitian **“Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung”**. Berikut adalah penjelasan mengenai judul tersebut:

1. Implementasi

Implementasi adalah proses penerapan atau pelaksanaan suatu kegiatan yang telah direncanakan secara terstruktur dilakukan dengan mekanisme tertentu, serta memerlukan keterampilan, kepemimpinan dan motivasi agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai.² Implementasi juga bisa diartikan sebagai suatu proses pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara teliti serta mengikuti standar tertentu untuk mencapai tujuan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa implementasi dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung dalam rangka mengurangi kecemasan sosial yang dialami peserta didik.

² Unang Wahidin and others, ‘Implementasi Pembelajaran Agama Islam’, *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 10.1 (2021), 21–32.

2. Layanan Konseling Individu

Pengertian konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat menginspirasi masalah-masalah yang dihadapinya.³ Layanan konseling individu atau perorangan memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/ konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.⁴ Dengan demikian, konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien dengan tujuan membantu klien untuk menjadi mandiri, dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor hanya menjadi pemotivasi atau motivator agar klien dapat menemukan ide dan gagasan untuk memecahkan masalahnya sendiri.

3. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* terdapat konsep dasar restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau kesalahan berpikir, dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan. Restrukturisasi kognitif adalah suatu cara untuk menata kembali pikiran yang menimbulkan atau menyebabkan irasional pada individu sehingga berakibat adanya penyesuaian diri yang rendah. Dasar pemikiran yang digunakan dalam restrukturisasi kognitif adalah upaya untuk memperkuat keyakinan dan kepercayaan yang realistis. Tujuannya mengubah keyakinan-keyakinan irrasional menjadi rasional, mengurangi pikiran-pikiran negatif, dan mengubah proses berpikir disfungsional.⁵

³ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, h. 159

⁴ Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. H.46

⁵ Pujiati, Iis, and Harwanti Noviandari. "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa." (2018).

4. Kecemasan Sosial

Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berinteraksi dengan seseorang atau dalam situasi tertentu.⁶ Kecemasan sosial adalah: istilah untuk ketakutan, masa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial, dengan orang lain. Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berpikir jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Kecemasan sosial adalah: “ketakutan, kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, yang mengarah pada perasaan tidak kuat, malu diri, merasa bodoh, dan depresi bahkan ketika mereka tampil baik dalam interaksi sosial”.⁷

5. Peserta Didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Sementara peserta didik secara terminologi adalah anak didik atau individu yang mengalami perubahan, perkembangan sehingga masih memerlukan bimbingan dan arahan dalam membentuk kepribadian serta sebagai bagian dari struktural proses pendidikan. Dengan kata lain peserta didik adalah seorang individu yang tengah mengalami fase perkembangan atau pertumbuhan baik dari segi fisik dan mental maupun fikiran. Sebagai individu yang tengah mengalami fase perkembangan, tentu peserta didik tersebut masih banyak

⁶ Swarjana, I. Ketut, and M. P. H. Skm. *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi covid-19, akses layanan kesehatan–lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel, dan contoh kuesioner*. Penerbit Andi, 2022.

⁷ Pujiati, Iis, and Harwanti Novindari.

memerlukan bantuan, bimbingan dan arahan untuk menuju kesempurnaan.⁸

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menurut UUD No.20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang kondusif, agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi diri mereka, potensi tersebut mencakup kekuatan spiritual dan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi diri sendiri, bangsa, dan negara.⁹

Tujuan pendidikan nasional itu memiliki implikasi imperatif bagi semua jenjang, jenis dan jalur pendidikan untuk memantapkan proses pendidikannya ke arah pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan di Indonesia tidak hanya mengutamakan perkembangan aspek kognitif atau pengetahuan peserta didik, tetapi juga perkembangan individu sebagai pribadi yang unik dan utuh. Oleh karena itu setiap satuan pendidikan diharapkan memberikan layanan yang dapat memfasilitasi perkembangan peserta didik secara optimal, salah satunya dengan adanya layanan Bimbingan dan Konseling. Kegiatan layanan bimbingan dan konseling ini adalah untuk membimbing peserta didik dalam melakukan tugas-tugas perkembangan masa remajanya. Masa remaja merupakan suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap, masa yang rawan mudah kena pengaruh hal-hal yang negatif. Namun harus diakui pula bahwa masa remaja adalah masa yang sangat baik untuk mengembangkan potensi positif yang dimiliki. Oleh karena itu mereka harus

⁸ Harahap, Musaddad. "Esensi peserta didik dalam perspektif pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 1.2 (2016): 140-155.

⁹ Republik Indonesia, "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional", 2003, 1-57.

diberikan bimbingan agar kualitas hidup mereka lebih baik dengan mengembangkan potensi positif yang ada pada mereka.¹⁰

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk sikap, perilaku, serta pola pikir yang lebih baik. Melalui pendidikan, seseorang mengalami perubahan dari kondisi tidak mengetahui menjadi mengetahui, serta dari sikap yang kurang baik menjadi lebih baik. Konsep ini sejalan dengan ajaran Islam yang menempatkan ilmu pengetahuan sebagai hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hal tersebut sebagaimana tercermin dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Taha ayat 25–28, yang menggambarkan doa Nabi Musa AS.

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي ۖ يَفْقَهُوا قَوْلِي ۖ

Artinya : “Dia (Musa) berkata, “Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku agar mereka mengerti perkataanku”¹¹

Berdasarkan penjelasan ayat tersebut, dapat dipahami bahwa orang-orang yang menuntut ilmu dan memiliki pengetahuan akan memperoleh kedudukan yang tinggi dan mulia di hadapan Allah SWT. Ilmu pengetahuan menjadi sarana untuk meningkatkan derajat manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, setiap muslim dianjurkan untuk terus menuntut ilmu, karena dengan ilmu seseorang mampu berpikir secara rasional, mengambil keputusan yang tepat, serta membedakan antara hal yang baik dan buruk. Dengan demikian, ilmu pengetahuan dapat menjadi landasan dalam menjalani kehidupan yang lebih baik dan terhindar dari berbagai perilaku negatif.

¹⁰ Sabhayati Asri Munandar et al., “Pengertian Pendidikan Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan,” Al Urwatul Wutsqa 2, no. 1 (2022): 1–8.

¹¹ Al-Quran Dan Terjemahan, Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah, QS. Taha Ayat 25-28

Masa remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Masa remaja kadangkadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung pada masa dewasa.¹² Perkembangan masa anak-anak dan masa dewasa yang digambarkan karena perubahan aktual yang luas seperti pergantian peristiwa intelektual dan sosial. Berkenaan dengan peningkatan remaja, harus dipahami bahwa siklus kemajuan ini terjadi karena pengalaman belajarnya. Salah satu usaha formatif dalam masa remaja adalah mempunyai tanggung jawab dan sosial. Berbeda dengan masa anak-anak, dalam masa remaja peningkatan sosialnya lebih luas. Di masa remaja, mereka ingin berteman di lingkungan yang lebih luas.¹³

Kemajuan sosial mempengaruhi remaja dalam hubungan sosial mereka, misalnya dengan teman, lingkungan serta orangtua. Aktivitas sosial di kalangan remaja mulai menampilkan minat untuk bergabung dengan lingkungan sosialnya dan dalam kemudahan berubah menjadi fase yang signifikan dalam pengembangan kepribadian dan peningkatan kemampuan, di mana persahabatan tentang pengakuan terhadap teman adalah hal yang utama. Saat memasuki masa remaja, yang menjadi tantangannya terkait dengan remaja yaitu adanya koneksi sosial. Para remaja dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan mereka saat ini, khususnya situasi dan lingkungan sekolah serta temanteman.¹⁴ Bagaimana jika individu mempunyai kemampuan interaksi sosial yang rendah individu akan mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri, sehingga akan berakibat pula kepada pergaulannya. Selain individu yang mempunyai kemampuan interaksi yang rendah akan cenderung diam dan tidak mempunyai

¹² Ermis Suryana et al., "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

¹³ Novita Riyanti, "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* 2, no. 1 (2020).

¹⁴ Ibid

teman. Namun, proses adaptasi peserta didik terhadap lingkungan sekolah tidak selalu berjalan mulus, terutama di tingkat pendidikan menengah. Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh peserta didik adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merujuk pada perasaan cemas dan gugup yang timbul saat berinteraksi dengan orang lain atau dalam situasi sosial tertentu.¹⁵

Kecemasan merupakan bentuk emosi yang adaptif sehingga anak-anak dapat mengatasi manusia, benda, atau kondisi yang membahayakan keselamatan atau kesejahteraan mereka baik secara fisik maupun psikis. Anxiety disorder adalah sekelompok gangguan yang ditandai dengan kecemasan yang intens dan persisten, ketakutan yang tidak proporsional dengan bahaya nyata yang dialami, dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Seseorang dengan anxiety disorder menunjukkan karakteristik ketegangan motorik (gelisah & gemetar), hiperaktif (pusing & jantung berdebar), dan takut pada harapan dan pikiran. Rasa cemas yang diabaikan dapat menjadi gangguan kecemasan dimana akan menimbulkan tingkah laku yang tidak normal.¹⁶

Kecemasan Sosial (Social Anxiety) adalah perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi-situasi yang mengancam, yang umumnya berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitkan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subyektif dari ketegangan atau kegugupan (nervousness). Perilaku yang ditunjukkan dalam situasi ini misalnya adalah yaitu orang tampak ragu-ragu dan menghindar (walau kadang-kadang mereka tidak gugup), penghindaran sosial

¹⁵ Ayu Intan Delima and Citra Ayu Kumala Sari, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Remaja," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 7, no. 1 (2021): 29– 37, <https://doi.org/10.15548/atj.v7i1.2450>.

¹⁶ Lidia Oktamarin et al., "Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini," *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, no. 02 (2022): 119–34, <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>.

(social avoidance) yaitu menghindari interaksi sosial dan distress sosial sebagai reaksi afektif, serta ketakutan akan evaluasi orang lain.¹⁷ Terkait permasalahan kecemasan, terutama pada kondisi kecemasan sosial atau cemas menghadapi lingkungan sosial yang ditandai dengan terjadi pada diri peserta didik berupa perasaan takut untuk dipersepsi, serta tidak memadai dalam suatu situasi sosial yang dapat menyebabkan timbulnya perilaku tertentu. Kecemasan sosial ditandai dengan adanya rasa takut yang muncul disebabkan malu dan penilaian kurang baik dari orang lain dalam kondisi sosial. Hal ini terjadi ketika peserta didik akan melakukan interaksi sosial telah dilanda perasaan takut dan malu tersebut yang kemudian membuat peserta didik menghindari situasi sosial. Keadaan seperti ini cenderung dialami peserta didik pada periode remaja, mengingat remaja merupakan suatu periode usia yang labil, proses transisi perkembangan emosi, biologis, kognitif, serta perkembangan sosial.¹⁸

Remaja dengan gangguan kecemasan sosial memiliki ketakutan terus-menerus dan berlebihan dari situasi sosial, pengawasan interpersonal, dan merasa takut malu atau mendapat penghinaan. Remaja mungkin tampak sangat pemalu dan melekat pada orang yang dekat. Remaja dengan gangguan ini menunjukkan perilaku menangis atau membuat ulah. Remaja dengan fobia sosial memiliki hubungan sebaya yang buruk, ditolak oleh teman-teman, memiliki persahabatan berkualitas yang lebih sedikit, dan memiliki resiko lebih tinggi terhadap viktimisasi. Remaja dengan gangguan kecemasan sosial memiliki sifat umum: pemalu, terlihat pendiam, atau menarik diri ketika bertemu orang-orang atau situasi baru atau asing. Perilaku lain yang ditunjukkan adalah kegelisahan (seperti wajah memerah, menunduk, atau mencari kesibukan untuk diri). Banyak anak-anak dan remaja menunjukkan gejala

¹⁷ Ayu Wandira, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Mereduksi Social Anxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan" (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2020).

¹⁸ Abi Apriyadi, "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja," *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 70–83.

emosional yang intensif seperti rasa takut berlebihan, fisik banyak berkeringat dan gemetar.¹⁹

Kecemasan sosial akan menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat, mengamati dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk tentang apa yang sedang ia lakukan. Kecemasan sosial adalah ketakutan pada situasi sosial pada saat berinteraksi dan perform dengan orang lain yang dapat membawa pada perasaan, penilaian, evaluasi dan rendah diri. Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah ketakutan akan dinilai dan dievaluasi orang lain yang menyebabkan perasaan tidak mampu, malu dan depresi. Remaja yang cenderung membuat penilaian antara keadaan dirinya dengan keadaan orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding dapat memunculkan rasa cemas pada diri remaja, karena dalam melakukan penilaian tersebut remaja cenderung mengandalkan penilaian subyektif daripada penilaian obyektif.²⁰ Menurut Sriarti reaksi negatif bisa membuat remaja hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi pemikiran umum mereka tentang perasaan sehingga belum ada kejutan yang harus didiktekan oleh orang tersebut, khususnya keadaan antusias yang temperamental. Jadi dalam keadaan yang sulit, remaja tidak bisa berpikir secara normal dan segala sesuatu di sekitar terlihat salah. Keadaan genting yang dialami remaja saat ini tidak logis, sehingga menimbulkan ketegangan sosial.²¹

Beberapa dampak yang diketahui jika adanya penilaian negatif pada dirinya antara lain sering menyebabkan peserta didik menjadi minder, tertutup, memiliki rasa malu dan rasa gelisah akan diadili oleh orang yang berada pada sekitar serta ancaman akan menjadi malu ketika seorang peserta didik akan melakukan pembicaraan didepan umum. Rasa tidak percaya diri untuk

¹⁹ Dinie Ratri Desiningrum, "Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus" (psikosain, 2017).

²⁰ Nanik Kholifah, "Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 3, no. 2 (2016): 60–68.

²¹ Riyanti, "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja Vol 2. Hal. 86-92 (2020)."

melakukan sebuah interaksi sosial, selalu berfikir akan melakukan hal yang memalukan pada dirinya didepan orang banyak atau akan diadili orang lain dengan kritis dan keras merupakan hal yang sering dialami oleh peserta didik yang mengalami kecemasan sosial.

Menurut teori *cognitive behavior*, kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial. Kecemasan ini muncul akibat adanya distorsi kognitif yang memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku individu disampaikan oleh Clark & Wells. Kecemasan sosial juga berkaitan dengan persepsi individu bahwa dirinya akan dinilai secara negatif oleh orang lain sehingga memunculkan rasa cemas dalam interaksi sosial. Secara umum, kecemasan sosial ditandai dengan beberapa indikator, yaitu rasa takut dievaluasi negatif, kecemasan dalam situasi sosial, ketegangan saat tampil di depan umum, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta munculnya gejala fisik seperti gugup dan gemetar.²²

Dengan mempertimbangkan indikator tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta observasi di SMA Negeri 11 Bandar Lampung untuk mengetahui kondisi kecemasan sosial peserta didik kelas X. Adapun hasil identifikasi awal tersebut disajikan pada Tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1
Data Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA Negeri 11
Bandar Lampung

No	Nama	Peserta Didik Mengalami Kecemasan Sosial
1	AP	✓ Peserta didik merasa takut dievaluasi negatif ketika berbicara didepan umum atau presentasi didepan kelas

²² Clark, D. M., & wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98887-004>

		✓ Peserta didik merasa cemas ketika berbicara didepan umum atau presentasi didepan kelas ✓ Peserta didik merasa tegang ketika berbicara didepan umum atau presentasi didepan kelas ✓ Peserta didik merasa khawatir ketika berbicara didepan umum atau presentasi didepan kelas ✓ Peserta didik sering merasa gelisah ketika berbicara didepan umum atau presentasi didepan kelas. ✓ Peserta didik sering merasa gugup dan gemetar ketika berbicara didepan umum atau presentasi didepan kelas
--	--	---

Sumber: Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 11 Bandar Lampung

Berdasarkan data pada Tabel 1.1, dapat disimpulkan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan sosial dengan indikator yang cukup lengkap, terutama pada aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif, kecemasan saat tampil di depan umum, serta munculnya reaksi fisik seperti gugup dan gemetar. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami tidak hanya bersifat ringan, tetapi sudah mempengaruhi aspek kognitif, afektif, dan perilaku peserta didik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta didik sebenarnya memiliki potensi akademik yang baik, namun tidak mampu menampilkan kemampuannya secara optimal karena adanya hambatan psikologis berupa kecemasan sosial. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada rendahnya partisipasi dalam pembelajaran, kurangnya kepercayaan diri, serta terhambatnya perkembangan potensi diri peserta didik.

Wawancara mendalam selanjutnya dilakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 11 Bandar Lampung, diperoleh informasi bahwa kecemasan sosial pada

peserta didik diidentifikasi melalui observasi perilaku di kelas serta komunikasi dengan guru mata pelajaran.

“ Guru BK menjelaskan bahwa langkah awal yang dilakukan adalah mengidentifikasi peserta didik yang mengalami kecemasan sosial melalui observasi perilaku di kelas serta komunikasi dengan guru mata pelajaran. Dari hasil identifikasi tersebut, guru BK menyatakan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan sosial umumnya memiliki pikiran seperti takut salah, takut ditertawakan, dan merasa tidak mampu, sehingga perlu dibimbing untuk mengubah cara berpikir tersebut secara bertahap. Guru BK kemudian menentukan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, yaitu melalui konseling individu. Dalam pelaksanaannya, layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif. Selain itu, guru BK juga memberikan penguatan dan motivasi kepada peserta didik agar lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial, serta melakukan kerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau perkembangan peserta didik secara berkelanjutan.”²³

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran penting dalam membantu mengurangi kecemasan sosial peserta didik melalui layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. Layanan ini dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, sehingga mampu membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan dalam situasi sosial.

Salah satu pendekatan konseling yang sering digunakan oleh konselor atau praktisi konseling dalam menangani permasalahan cara berpikir yang kurang tepat dapat mengakibatkan perilaku tertentu yaitu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* atau yang disingkat CBT.

²³ Yusobta Fahdly Fisyawal, S.Pd. Wawancara Guru BK SMA Negeri 11 Bandar Lampung, 14 April 2026

Pendekatan yang dikembangkan oleh *Aaron Beck* ini berfokus pada bagaimana proses berpikir seseorang berkaitan dengan perilaku, emosi, dan kondisi psikologis. CBT merupakan terapi kognitif perilaku yang mengkombinasikan kognitif dengan perilaku. Pada pelaksanaan konseling yang mengarahkan konseli untuk dapat melakukan modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan pentingnya peran otak untuk menganalisa pola pikirannya. Tujuannya agar konseli dapat mengubah status pikiran dan perasaan dengan harapan membantu mengubah tingkah laku yang negatif ke arah positif.²⁴

Tujuan dari pendekatan Cognitive Behavior Therapy yaitu sebagai upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik, teknik yang digunakan dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan bagi seorang yang mempengaruhi emosi dan perilakunya.²⁵ Teknik *cognitive restructuring* adalah metode yang digunakan untuk mengubah pola pikir negatif atau keyakinan yang tidak rasional, dengan menggantinya menjadi pemikiran yang lebih realistis dan positif. Melalui pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *cognitive restructuring*, diharapkan peserta didik dapat mengatasi pikiran-pikiran irasional dan mulai membangun cara berpikir yang lebih rasional dan sehat.

Berdasarkan uraian tentang layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang layanan konseling individu melalui metode *cognitive restructuring* dengan masalah kecemasan sosial. Oleh

²⁴ priyadi, "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja (2022)."

²⁵ Meity Rahmatiya, Suryaati, and Hartika Utami Fitri, "Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Regulation Anak Didik Pemasarakatan (Andikpas) Di Lpka Kelas I Palembang," *Journal of Islamic Extension Guidance* (2023): 245–251, <https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>.

karena itu, peneliti mengangkat judul **Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.**

C. Fokus dan Sub Fokus Masalah

Pada penelitian ini agar tidak terlalu menyimpang dari fokus pembahasan yang akan dilakukan, maka pada penelitian ini penulis ingin memfokuskan pada implementasi layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA 11 Bandar Lampung

Adapun sub fokus pada penelitian ini yaitu terfokus pada :

1. Gambaran kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA 11 Bandar Lampung.
2. Tahapan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA 11 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis gambaran kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.
2. Untuk menganalisis tahapan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam menambah informasi atau pengetahuan tentang hakikat dari bimbingan dan konseling, serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi guru dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah menggunakan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan sosial pada peserta didik.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini memberikan kesempatan untuk memahami sejauh mana Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu proses konseling di sekolah dan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah ketika menyelesaikan permasalahan yang sama.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat memberi pengetahuan bagi peserta didik bahwa ada pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan sosial peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian dari M Rifaldi, M Syarafuddin dengan judul “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa” Dalam penelitian ini disebutkan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan kecemasan sosial siswa dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Persamaannya penelitian yaitu sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi

kecemasan sosial siswa. Perbedaannya penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada implementasi layanan.²⁶

2. Penelitian dari Furqon Janna Ina dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Rational Emotive Behavioral Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Di Sekolah”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok melalui rational emotive behavioral therapy terhadap pengurangan kecemasan sosial siswa di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui rational emotive behavioral therapy berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa di sekolah. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti kecemasan sosial pada peserta didik di sekolah. Perbedaannya dalam penelitian yang dilakukan oleh Furqon Juna Ina adalah pada pemberian layanan dan metode penelitiannya Furqon Juna Ina menggunakan layanan konseling kelompok dan metode penelitiannya kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu dan metode penelitiannya kualitatif.²⁷
3. Penelitian dari Ari Purnomo dengan judul “Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA Boyolali”. Hasil penelitian menunjukkan tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Berdasarkan kajian empirik dan teoritik di atas dapat disimpulkan bahwa perlu dibuat Panduan Teknik

²⁶ Muhammad Rifaldi, “Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Vol 1, Hal. 42-47 (2020),” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 1, no. 02 (2020): 42–47

²⁷ Ina, Furqon Janna Pengaruh layanan Konseling Kelompok Melalui Rational Emotive Behavioral Therapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Di Sekolah (*Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang*). Diss. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017.

Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali yang siap untuk diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifan. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama meneliti kecemasan sosial peserta didik dan juga sama-sama menggunakan teknik yang sama yaitu restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ari Purnomo adalah pada metode penelitiannya. Ari Purnomo menggunakan metode penelitian R&D sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.²⁸

4. Penelitian dari Luluk Atul Jannah dengan judul “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Saat Presentasi”. Hasil penelitian menunjukkan Teknik *cognitive restructuring* berhasil menurunkan kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas. Persamaannya penelitian ini fokus pada penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan. Perbedaan penelitian ini fokus pada kecemasan saat presentasi, sementara penelitian ini lebih fokus pada kecemasan sosial secara umum.²⁹
5. Penelitian dari Ika Nur Zulaikha, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, Awik Hidayati dengan judul “Meningkatkan Kemandirian Belajar melalui Konseling Behavior dengan Teknik *Cognitive Restructuring*” Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dalam kemandirian belajar siswa setelah intervensi teknik *cognitive restructuring*. Persamaannya yaitu Menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk intervensi. Perbedaan penelitian

²⁸ Purnomo, Ari, Ma'rifatin Indah Kholili, and Citra Tetona Suryawati. "Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA Boyolali." *Medi Kons: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling UNISRI Surakarta* 7.1 (2021).

²⁹ Jannah, Luluk Atul. "Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Saat Presentasi Di Depan Kelas Di MTs Al-Mukhlisin Galis." *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 2 (2020): 90-102.

Fokus pada kemandirian belajar, sementara penelitian ini berfokus pada kecemasan sosial peserta didik.³⁰

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena sosial, hukum, dan kebijakan secara mendalam melalui eksplorasi pengalaman, makna, serta pola interaksi di dalamnya. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses interpretatif terhadap data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali wawasan yang lebih kompleks mengenai suatu fenomena berdasarkan pengalaman subjek penelitian. Proses penelitian ini melibatkan berbagai upaya penting, seperti merumuskan pertanyaan dan prosedur.³¹

Pendekatan ini dipilih karena dianggap mampu menggali secara komprehensif realitas sosial yang kompleks dan kontekstual, khususnya terkait implementasi layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik. Selama proses penelitian, peneliti melakukan pengamatan langsung di lapangan, mencatat secara sistematis setiap peristiwa yang terjadi, serta melakukan analisis reflektif terhadap dokumen dan data yang ditemukan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara induktif, yaitu menarik kesimpulan berdasarkan pola, kategori, dan tema yang muncul dari lapangan.³²

³⁰ Zulaikha, Ika Nur, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, and Awik Hidayati. "Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Konseling Behavior dengan Teknik Cognitive Restructuring." *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5.1 (2022): 43-50.

³¹ John W. Creswell, *Design Research: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed Methods*, 2018, Hal 3.

³² Lexy J Moleong and Tjun Surjaman, "Metodologi Penelitian Kualitatif," 2014.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyajikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara rinci dan sistematis fenomena yang terjadi sesuai dengan fakta di lapangan.³³ Dalam penelitian deskriptif kualitatif, responden diminta untuk mengungkapkan pengalaman hidup, pandangan, dan pemahaman mereka terkait fenomena yang diteliti. Selanjutnya, pengalaman tersebut direkonstruksi dan dianalisis oleh peneliti secara sistematis untuk menemukan makna dan pola yang relevan dengan fokus penelitian.³⁴

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Bandar Lampung yang berlokasi di Jl. Laks. R.E.Martadinata kecamatan sukamaju, Kec. Teluk Betung Timur, Kota Bandar Lampung, Lampung 35223.

3. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

Data primer merupakan informasi utama yang diperoleh langsung dari sumber pertama melalui kegiatan wawancara dan observasi di lapangan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang di butuhkan.³⁵ Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan dari guru BK SMA Negeri 11 Bandar Lampung, yang berperan dalam memberikan informasi yang relevan dan diperlukan untuk penelitian.

³³ Arikunto Suharsimi, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik," Jakarta: Rineka Cipta 134 (2006): 252.

³⁴ Matthew B Miles, A Michael Huberman, and Johnny Saldana, "Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook," (No Title), 2014.

³⁵ Sandu Siyoto and Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (literasi media publishing, 2015)hal 66.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sekunder. Sumber data sekunder tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, misalnya melalui dokumen atau bukti yang telah ada.³⁶ Data yang dikumpulkan meliputi dokumen, foto, dan tabel yang berfungsi sebagai pelengkap data primer. Sumber utama data dalam penelitian ini diperoleh dari Guru BK di SMA Negeri 11 Bandar Lampung. Sementara itu, data sekunder mencakup catatan RPL maupun program layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.

4. Metode Pengumpulan Data

Adapun beberapa metode pengumpulan data penelitian kualitatif, yaitu:

a. Metode Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang melibatkan pengamatan langsung terhadap perilaku, interaksi, dan situasi di lingkungan alami subjek penelitian. Dengan kata lain, observasi dilakukan guna mendapatkan informasi yang sebenarnya mengenai perilaku subjek yang diamati. Kelebihan utama dari observasi adalah kemampuannya untuk mendapatkan data yang valid dan akurat tentang perilaku dan interaksi sosial.³⁷

Teknik observasi ini dilakukan dengan mengamati secara langsung kepada objek penelitian. Observasi ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan sosial peserta didik di kelas X.

³⁶ Ibid, hal 68.

³⁷ Jhon W Ceswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches/John W Creswell. -3rd Ed., Muqarnas, 2014.*

b. Metode Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik utama dalam pengumpulan data kualitatif yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, sikap, dan pandangan subjek penelitian. Menurut Creswell, wawancara kualitatif memungkinkan para peneliti untuk mendapatkan pandangan mendalam dari peserta mengenai topik penelitian.³⁸

Dalam wawancara, peneliti memperoleh data secara langsung melalui keterangan dan informasi yang diberikan. Wawancara dilakukan dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Metode ini dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk mengeksplorasi informasi secara lebih mendalam, selain dari pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya. Fokus wawancara mencakup proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, foto, video, maupun karya-karya besar yang semuanya memberikan informasi yang penting dalam proses penelitian.³⁹ Data yang dikumpulkan berupa catatan sekolah, arsip, dan dokumen terkait yang mendukung data penelitian.

5. Pengujian Kredibilitas Data

Untuk menguji kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Pengertian dari triangulasi data adalah sebuah teknik pemeriksaan data dimana memanfaatkan sesuatu yang lain untuk tujuan perbandingan atau pengecekan data.

³⁸ Ibid

³⁹ Aisyah Sekar Sari, Nadia Aprisilia, and Yessi Fitriani, 'Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif', *Indonesian Research Journal on Education*, 5.4 (2025), 543

Menurut Meleong dalam Tohirin triangulasi merupakan teknik pemeriksaan kesahihan data sebagai pembandingan terhadap data tersebut. Selanjutnya ia menyatakan bahwa triangulasi berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori triangulasi data dengan penggabungan antara teknik (observasi, wawancara, dokumentasi) untuk mengumpulkan datanya untuk memperoleh data yang teruji keabsahannya dan memperoleh data yang kredibel.

Dapat disimpulkan bahwa teknik triangulasi diartikan sebagai perbandingan dengan menanyakan kepada orang-orang di sekitar secara lisan tentang penelitian tersebut guna memahami dan mengetahui permasalahan peneliti, membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan kemudian hasil dari penelitian itu digabungkan sehingga menjadi akurat dan saling melengkapi.

6. Analisis Data Penelitian

Analisis data adalah untuk menemukan pola, tema, dan hubungan dalam data yang diperoleh. Data yang dikumpulkan dari wawancara, observasi, dan dokumen dianalisis untuk mengidentifikasi makna yang lebih dalam serta memahami kompleksitas fenomena yang sedang diteliti. penelitian ini dilaksanakan pada saat pengumpulan data berlangsung. Selanjutnya ketika wawancara, peneliti terlebih dahulu sudah melaksanakan analisis pada jawaban dari pertanyaan yang sudah di wawancarai. Apabila jawaban yang sudah dianalisis dirasa masih kurang ataupun belum memuaskan, maka peneliti dapat mengajukan pertanyaan kembali hingga data yang didapatkandianggap sudah dapat dipercaya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Creswell and Poth, yaitu:⁴⁰

a. Tahap Reduksi Data

Reduksi data adalah proses menyederhanakan data yang diperoleh dari lapangan, yang biasanya berjumlah besar, dengan mencatatnya secara teliti dan rinci. Proses ini melibatkan merangkum data, memilih informasi utama, memusatkan perhatian pada hal hal penting, mengidentifikasi tema dan pola, serta mengabaikan informasi yang tidak relevan. Reduksi data bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, memudahkan peneliti dalam pengumpulan data lanjutan, dan mempermudah pencarian informasi jika diperlukan di kemudian hari.

b. Tahap Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dilakukan dengan menyusun informasi secara terorganisir, sehingga memudahkan peneliti untuk memahami situasi atau fenomena yang sedang diteliti.

c. Tahap Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan awal yang dihasilkan bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak ditemukan bukti kuat yang mendukung selama proses pengumpulan data berikutnya. Salah satu cara untuk melakukan verifikasi adalah dengan menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan data dari berbagai sumber atau metode untuk memastikan konsistensi temuan. Tetapi apabila kesimpulan yang ditemukan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan

⁴⁰ Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

mengumpulkan data, maka kesimpulan yang ditemukan merupakan kesimpulan yang kredibel.

7. Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data, penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah suatu pendekatan analisis data yang mensintesis data dari berbagai sumber. Triangulasi diartikan sebagai mengumpulkan dan menggunakan data dari beberapa sumber yang berbeda. Triangulasi data bukan berarti mengumpulkan data dengan beberapa metode yang berbeda. Sebagai contoh dalam triangulasi data mengenai adopsi teknologi maka data dapat diperoleh data dari wawancara dengan berbagai pihak (manager, staf, pelanggan, dan termasuk teknologi informasi serta rekan usaha lainnya), data dari hasil observasi, dan data dari penelaahan dokumen (hasil rapat, dokumentasi transaksi dan lainnya).⁴¹

Langkah-langkah triangulasi yaitu:

- 1) Triangulasi sumber data (data triangulation), yang dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dengan objek kajian.
- 2) Triangulasi pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan.
- 3) Triangulasi metode, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data (observasi, interview, studi dokumentasi, fokus group)
- 4) Triangulasi teori, dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori relevan, sehingga dalam hal ini tidak digunakan teori tunggal tapi dengan teori yang jamak.⁴²

⁴¹ Amiaji Sarosa, *Analisis Data Kualitatif* (Yogyakarta: PT. Kanisus, 2021)

⁴² Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan: Ideologi, Epistemologi Dan Aplikasi* (Yogyakarta, 2006).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi metode dimana pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam metode pengumpulan data dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

I. Sistematika Pembahasan

1. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini penulis menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang, focus dan sub focus penelitian, rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori

Landasan teori merupakan bagian dari penelitian yang akan digunakan dalam panduan dalam penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek penelitian

Membahas tentang gambaran umum objek melakukan suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas tentang analisis data yang telah diteliti, kemudian membahas tentang data- data yang sudah dikumpulkan saat wawancara, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.

5. Bab V Penutup

Menjelaskan mengenai kesimpulan yang sudah didapat oleh peneliti dari pengolahan data yang sudah dijelaskan dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan saran terhadap pihak terkait dan diharapkan saran tersebut dapat membantu untuk perbaikan proses selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya. Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.⁴³

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Konseling ditandai oleh adanya hubungan profesional antara konselor yang terlatih dengan konseli. Hubungan ini biasanya dilakukan secara perorangan, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang. Hal ini dirancang untuk membantu konseli memahami dan memperjelas pandangannya tentang ruang lingkup kehidupan dan untuk belajar mencapai tujuannya dan juga untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.⁴⁴

⁴³ Anidar, Jum. Buku konseling individual.(Penerbit Widina, 2024) hal 43.

⁴⁴ Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal : 105

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang sistematis dan terencana untuk membantu individu mengembangkan potensi dirinya, memahami diri, serta mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupannya, baik secara pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Pelayanan ini sangat penting, terutama dalam lingkungan pendidikan, karena dapat mendukung perkembangan siswa secara optimal dan membantu mereka mencapai kemandirian. Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termasuk dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.⁴⁵

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni: ⁴⁶

⁴⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989) hal: 24-25

⁴⁶ Anidar, Jum. *Buku konseling individual*. (Penerbit Widina, 2024) hal 44-45

- b. Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- c. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- e. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- f. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik
- g. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- h. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- i. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

3. Asas-asas Konseling Individu

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, dengan di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut yaitu:⁴⁷

- 1) Asas Kerahasiaan: Konselor menjaga kerahasiaan individu yang menjadi pasien.

⁴⁷ Dra Suhertina, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling," (Pekanbaru: CV Mutiara Pesisir Sumatera, 2014) hal 36

- 2) Asas Keterbukaan: Dalam proses bimbingan dan konseling, suasana keterbukaan sangat diperlukan dari pihak konselor maupun klien.
- 3) Asas Kemandirian: Individu harus memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri.
- 4) Asas Kesukarelaan: Layanan bimbingan dan konseling harus dilakukan dengan kesukarelaan dan kepedulian.
- 5) Asas Kegiatan: Pelayanan bimbingan dan konseling harus dilakukan dengan kegiatan yang bervariasi dan dinamis.
- 6) Asas Kedinamisan: Layanan bimbingan dan konseling harus dilakukan dengan cara yang efektif dan efisien.
- 7) Asas Kekinian: Layanan bimbingan dan konseling harus dilakukan dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi klien.
- 8) Asas Kenormatifan: Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.
- 9) Asas Keahlian: Pelayanan bimbingan dan konseling harus dilakukan oleh tenaga ahli yang khusus dididik untuk pekerjaan tersebut.
- 10) Asas Tut wuri Handayani: Suasana umum yang hendak tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara pembimbing dengan peserta didik

4. Keterampilan Dasar Dalam Konseling Individu

Sofyan, S Willis mengatakan bahwa keterampilan dasar konseling merupakan kunci sebuah keberhasilan agar tujuan konseling dapat tercapai. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon konseli dengan Teknik atau keterampilan yang benar, sesuai dengan keadaan konseli saat itu. Respon yang baik seperti pernyataan-pernyataan verbal dan nonverbal yang dapat menyentuh, merangsang dan mendorong konseli untuk dapat terbuka sehingga dapat menyatakan dengan bebas perasaan, pemikiran, dan pengalamannya.⁴⁸

⁴⁸ “Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta 2013).h.157.”

Keterampilan dasar konseling yang harus dimiliki seorang konselor adalah sebagai berikut:

- 1) *Attending*, yakni keterampilan berupa pemberian perhatian, baik verbal maupun nonverbal melalui kontak mata, Bahasa tubuh dan mendengarkan. *Attending* adalah sebagai Penerimaan Konselor terhadap konseli tanpa syarat. Komponen *Attending* Kontak Mata, Sikap Tubuh, Bahasa tubuh (*gesture*), Tingkah laku verbal, Lingkungan yang nyaman
- 2) *Listening*, yakni keterampilan menangkap inti dan makna pembicaraan tanpa prasangka atau penilaian. Ada dua cara untuk mengkomunikasikan bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan konseli, yaitu dengan:
 - a) Bahasa tubuh Memberikan gambaran kepada konseli bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan.
 - b) Mendengarkan aktif Respon konselor memberikan umpan balik atau merefleksi isi ucapan, pikiran dan perasaan konseli Keterampilan refleksi dan merangkum.
 - c) *focusing* (Pemusatan) Mengarahkan arah pembicaraan konseli – bahasa tidak terstruktur, tidak sistematis, tidak jelas, terlalu berputar-putar bahkan keluar dari permasalahan awal yang disampaikan kepada konselor. Pemusatan membantu konselor kerangka berfikir yang lengkap dan sistematis

5. Proses Layanan Konseling Individual

Secara menyeluruh dan umum, proses konseling individual dari kegiatan paling awal sampai kegiatan akhir, terentang dalam lima tahap. Dalam keseluruhan proses layanan konseling perorangan, konselor harus menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya.⁴⁹

⁴⁹ Trisnowati, Eli. *Implementasi Teori Konseling Individual*. (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024). Hal 2-4

1) Pengantar (Introduction)

Proses pengantar mengantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya. Proses pengantar ini ditempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, tidak menyalahkan, penuh pemahaman, dan penstrukturan yang jelas. Apabila proses awal ini efektif, klien akan termotivasi untuk menjalani proses konseling selanjutnya dengan hasil yang lebih menjanjikan.

2) Penjajagan (Investigation)

Proses penjajagan dapat diibaratkan sebagai membuka dan memasuki ruang sumpek atau hutan belantara yang berisi hal-hal yang bersangkut paut dengan permasalahan dan perkembangan klien. Sasaran penjajagan adalah hal-hal yang dikemukakan klien dan hal-hal lain perlu dipahami tentang diri klien. Seluruh sasaran penjajagan ini adalah berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalahartikan dan/atau terhambat perkembangannya pada diri klien.

3) Penafsiran (Interpretation)

Apa yang terungkap melalui penjajagan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan masalah klien. Hasil proses penafsiran ini pada umumnya adalah aspek-aspek realita dan harapan klien dengan berbagai variasi dinamika psikisnya. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan prognosis, dapat memberikan manfaat yang berarti.

4) Pembinaan (Intervention)

Proses pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Dalam tahap ini disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor, serta keinginan klien. Dalam langkah ini konselor dan klien mendiskusikan

alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakannya.

5) Penilaian (*Inspection*)

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukan dalam konseling perorangan, yaitu penialaian segera, penilaian jangka pendek, dan penialaian jangka panjang. Penialian segera dilaksanakan pada setiap akhir sesi layanan. sedang penialaian pasca layanan selama satu minggu sampai satu bulan, dan penialian jangka panjang dilaksanakan setelah beberapa bulan. Fokus penilaian segera diarahkan kepada diperolehnya informasi dan pemahaman baru (*understanding*). dicapainya keringanan beban perasaan (*comfort*). dan direncanakannya kegiatan pasca konseling dalam rangka perwujudan upaya pengentasan masalah klien (*action*).

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Ellis menyatakan *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional. Menurut Lazarus *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Menurut Martin dan Pear bahwa *Cognitive Restructuring* adalah strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran adaptif.⁵⁰

Berdasarkan beberapa pengertian *Cognitive Restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* berfokus pada upaya mengganti pikiran (pernyataan) dan keyakinan negatif menjadi pikiran

⁵⁰ Bradley T. Erford, 40 Teknik (Yogyakarta; Pustaka Pelajar,2017) h.255

(pernyataan) dan keyakinan positif. *Cognitive Restructuring* merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Ellis. Teknik ini menekankan pada perubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Dengan prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya. *Cognitive Restructuring* (CR) tidak hanya membantu konseli menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif.⁵¹

Teknik *Cognitive Restructuring* berusaha merestrukturisasi sistem kepercayaan individu agar menjadi lebih realistis, rasional dan logis. Menurut Ellis, banyak orang menjalani kehidupan yang tidak bahagia dan menderita gangguan psikologi karena mereka memelihara pikiran-pikiran yang tidak realistis dan tidak masuk akal.⁵²

Dengan *Cognitive Restructuring* pendekatan kognitif mengajarkan individu untuk berpikir secara lebih adaptif, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Treatment dengan pendekatan ini dapat mengambil berbagai bentuk tindakan, semua bentuk treatment tersebut berasumsi bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif. Oleh karena itu treatment kognitif berusaha untuk merubah pola pikir yang membuat individu “terjebak “ dari pola pikir yang salah.

2. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Hofman dan Asmundson, mendiskusikan *Cognitive Restructuring* memungkinkan konselor profesional konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menggunakan strategi-strategi tertentu, seperti:

⁵¹ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm. 255

⁵² Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm. 255

logical disputation, socrating questioning, dan eksperimen perilaku, untuk menantang realitas mereka.

Meichenbaum, mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dipenuhi konselor dan klien sambil menjalani ketujuh langkah yang dideskripsikan oleh Doyle, sebagai berikut :⁵³

- a) Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, untuk melakukan ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada klien. Konselor profesional juga dapat membantu klien menggunakan imagery reconstruction untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu. Proses ini melibatkan klien membayangkan sebuah situasi dalam gerak lambat, sedemikian rupa sehingga klien dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan di seputar insiden.
- b) Klien perlu mengubah proses pikirannya, konselor profesional dapat membantu klien memenuhi tujuan ini belajar mengubah pola-pola berfikirnya. Konselor profesional dapat membantu klien dalam menjadi sadar akan perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu klien untuk “mengevaluasi pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru”.
- c) Perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi diri dan mengubah ide tentang dirinya dan dunianya, mulai dengan memerintahkan klien untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.

3. Langkah-langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle dalam Erford, mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *cognitive restructuring* ada tujuh langkah spesifik yang wajib diikuti oleh seorang konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan

⁵³ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm.256

proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi. Penjelasan dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :⁵⁴

- a) Kumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik;
- b) Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada;
- c) Periksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik.
- d) Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif;
- e) Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik;

⁵⁴ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm.255

- f) Ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik;
- g) Kombinasikan thought stopping dengan simulasi, pemikiran positif, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas deadline, apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari body image.

4. Tahap *Cognitive Restructuring*

Doyle mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif terdapat tiga bagian utama yaitu assesmen dan diagnosa; mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja, memonitor pikiran-pikiran remaja melalui Thought Record. Tiga tahap-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:⁵⁵

1) Tahapan pertama : Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling

2) Tahapan kedua : Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi. Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah yang dihadapinya. Dalam wawancara, konselor bertanya kepada konseli dalam situasi yang membuatnya menderita dan tertekan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi yang berlangsung.

3) Tahapan ketiga : Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui Thought Record.

⁵⁵ Bradley T. Erford, *Ibid*, hal. 260-267.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, halhal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format “Thought Record (Rekaman Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Tahapan keempat : Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif. Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record dimodifikasi.

C. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain; individu menghindari situasi dimana ia mungkin dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau menampilkan perilaku lain yang memalukan.⁵⁶ kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.⁵⁷

Gunarsa mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan sebagai perasaan yang tidak menentu, merasa khawatir terhadap kondisi atau situasi yang belum jelas, perasaan tersebut akan mendorong individu melarikan diri atau menghindar karena telah menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa tertekan atau ketegangan emosi yang berhubungan

⁵⁶ Fitri Fausiah dan Julianti Widury. Psikologi Sosial Klinis Dewasa, Jakarta: UIPress.2014, hlm. 78

⁵⁷ Ekajaya, Darma Syahrullah. "Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang." *Psyche 165 Journal* (2019): 93-102.

transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja.⁵⁸ Kecemasan sosial adalah ketakutan berlebihan menerima kritik dari orang lain, yang mengarahkan individu menghindari interaksi dengan sekelompok orang atau kelompok sosial.⁵⁹

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu kondisi individu mengalami ketakutan ataupun kekhawatiran berlebihan terhadap keadaan sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada keadaan sosial karena kekhawatirannya akan mendapat penilaian negatif dari individu lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial dan interaksi sosial.

2. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Salah satu penyebab kecemasan sosial pada individu adalah bila individu memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut. Menurut Moshman, terjadi perubahan pesat pada awal masa remaja, dan biasanya terjadi pada remaja usia 10 – 13 tahun. Dalam hal ini, secara fisik, terjadi perubahan besar bersamaan dengan pubertas yang dialami. Secara kognitif, terjadi perubahan fundamental dalam kemampuan intelektual. Secara sosial, terdapat variasi perubahan besar yang bersamaan dengan pandangan yang berfokus pada orientasi kelompok sebayanya. Sedangkan secara pendidikan, terjadi perpindahan dari sekolah dasar dan memasuki jenjang sekolah lanjutan tingkat pertama.⁶⁰

Masa remaja juga sering disebut sebagai masa sosial karena hubungan sosial yang terjadi pada masa remaja semakin nampak jelas, dan biasanya terkait dengan teman

⁵⁸ Singgih D Gunarsa and Y S Gunarsa, "Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Orang Tua," Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2006.

⁵⁹ Swasti, Idei Khurnia, and Wisjnu Martani. "Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup." *Jurnal Psikologi UGM* 40.1 (2013): 39-58.

⁶⁰ Hamzah Mutahari, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015- 2016," *Journal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2016): 13–23.

sebayanya yang membuat remaja mengupayakan adanya penerimaan sosial dari kelompok sebayanya. Oleh karena itu, apabila terjadi penolakan oleh teman sebayanya, maka akan terjadi kecemasan yang dialami remaja. Bahkan, remaja pun akan merasa kehilangan atau merasa tidak berharga jika temanteman sebayanya menolaknya untuk bergabung dalam satu kelompok.⁶¹

Selain itu, perkembangan emosi yang belum stabil sering kali menjadikan remaja menggebu-gebu dalam berpendapat. Namun, permasalahan muncul ketika remaja tidak mau menerima pendapat orang lain dalam kelompoknya dan menganggap dirinya sebagai yang paling benar atau bahkan merasa dirinya selalu salah dan merasa tidak mampu melawan pendapat orang lain, seiring perkembangan kognitifnya yang berjalan ke arah penyempurnaan. Dengan demikian, terdapat sebagian remaja yang cenderung cemas dalam menghadapi lawan bicara atau bahkan temannya sendiri karena takut akan penilaian negatif dari orang lain dan lingkungannya terhadap dirinya.⁶²

3. Gejala Kecemasan Sosial

Simtom Kecemasan Sosial Ingman mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa cara yaitu.⁶³

1. Gejala Fisik
 - a) Keringat yang berlebihan.
 - b) Detak jantung yang berdebar-debar
 - c) Wajah memerah
 - d) Bergetar
 - e) Sakit perut
 - f) Mati rasa
 - g) Pusing

⁶¹ Ibid., hal 14

⁶² Ibid., hal 15

⁶³ Khair, *Positive Parenting Brief Family Therapy untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Sosial pada Remaja*. Diss. Universitas Gadjah Mada, 2018.

2. Gejala Tingkah Laku
 - a) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
 - b) Penundaan
 - c) Cara bicara tidak lancar
 - d) Gelisah
 - e) Menolak interaksi sosial
3. Gejala Kognitif
 - a) Kesadaran diri yang tinggi
 - b) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
 - c) Kewaspadaan yang berlebihan
 - d) Berpikir merendahkan diri sendiri

Dari penjelasan gejala-gejala kecemasan sosial diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga gejala, yaitu simptom fisik, psikologi, dan kognitif.

4. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Menurut La Greca & Lopez aspek-aspek kecemasan sosial terdiri dari:

- 1) Ketakutan akan evaluasi negatif, (*Fear of negative evaluation*) merupakan bahwa individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik.
- 2) Penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*Social avoidance and distress in general*) merupakan inividu akan cenderung menghndar dari tempattempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.
- 3) Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*Social avoidance specific to new situation*) erupakan individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu. Dalam hal ini adanya masalah-masalah sosial yang dialami individu dapat mengakibatkan timbulnya perasaan terasing, keputusasaan, problem identitas dan masalah-masalah

yang berhubungan dengan ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.⁶⁴

5. Indikator Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik

La Greca dalam Olivers menyatakan bahwa penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum seperti melihat bagaimana kemampuan individu dalam membangun relasi. Indikator dalam dimensi ini antara lain:⁶⁵

- 1) Merasa tidak nyaman ketika mengajak orang lain karena takut akan respon penolakan.
- 2) Merasa gugup dan gemetar saat berinteraksi dengan orang lain dan juga saat berbicara didepan umum.
- 3) Ketakutan akan pikiran sendiri, takut berinteraksi dengan orang lain dan juga takut berbicara didepan umum
- 4) Sangat tegang saat berbicara didepan umum
- 5) Khawatir akan dievaluasi negatif oleh orang lain
- 6) Merasa malu ketika mengerjakan tugas kelompok.

D. Perkembangan Psikososial Remaja Menurut Erick H. Erikson

Merupakan jembatan dari tangga anak-anak menuju tangga kedewasaan. Terdapat perbedaan pandangan tetapi tidak signifikan terkait dengan penentuan rentang waktu masa remaja. Ada pakar yang menyebutkan rentang usia remaja adalah dari usia 12–18 tahun yang terbagi menjadi dua periode, yaitu periode pra pubertas dari usia 12-14 tahun dan periode pubertas dari usia 14–18 tahun.⁶⁶

World Health Organization (WHO) juga membagi periodisasi remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal dari usia 10-14 tahun dan masa remaja akhir dari usia 15-20 tahun. Sementara Hurlock

⁶⁴ Annette M La Greca and Nadja Lopez, "Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships," *Journal of abnormal child psychology* 26 (1998): 83–94.

⁶⁵ Rahmadina Hanny Priyanka, "Profil Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling : Studi Deskriptif Di SMA Negeri 2 Cirebon Tahun Ajaran 2022/2023." , 2022, 7–21.

⁶⁶ Azizah, A. (2013). *Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual)*. *Konseling Religi :Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316. <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v4i2.1008>

membagi periodisasi masa remaja menjadi tiga periode yaitu remaja awal (*early adolescence*) dari usia 12-14 tahun, remaja madya (*middle adolescence*) dari usia 15-18 tahun dan remaja akhir (*late adolescence*) dari usia 19-21 tahun. Masing masing periode ini mempunyai ciri-ciri yang berbeda-beda.⁶⁷

Menurut Utomo & Ifadah masing-masing tahapan pada periodisasi masa remaja mempunyai titik fokus yang berbeda, dimana pada masa remaja awal merupakan masa transisi dari anak-anak kepada masa pubertas dan anak pada masa ini ingin bertindak seperti orang dewasa tetapi pada hakikatnya dia belum siap menjadi dewasa. Fokus perkembangan remaja awal ini tertuju kepada perubahan fisik yang dialaminya dimana terjadinya kematangan seksual yang sesungguhnya. Sementara pada masa remaja madya atau disebut dengan masa pubertas fokus aktivitas remaja pada penemuan jati diri, pertumbuhan pedoman kehidupan dan melibatkan diri pada kegiatan di masyarakat. Sedangkan pada masa remaja akhir, remaja sudah mulai mempunyai sikap positif terhadap sistem tata nilai, sudah mempunyai rencana hidup yang jelas dan mapan, sudah menentukan sikap hidup berdasarkan nilai yang diyakininya dan dalam menentukan pendamping hidup berdasarkan pertimbangan yang matang dari berbagai aspek.⁶⁸

Salah satu aspek yang berkembang pada masa remaja adalah aspek psikososial. Perkembangan psikososial adalah perkembangan individu yang dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan individu lain. Perkembangan ini melibatkan perasaan, emosi dan kepribadian individu serta perubahan yang terjadi setelahnya.⁶⁹ Dalam hal ini, perkembangan psikososial juga dimaknakan sebagai proses belajar bagi individu dalam

⁶⁷ Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. Jurnal Psikoislamedia, 1(1), 243–256.
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>

⁶⁸ Utomo, S. T., & Ifadah, L. (2019). Kenakalan remaja dan psikososial. Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam, 5(2), 1–22.
<https://doi.org/10.36835/dakwatuna.v5i2.409>

⁶⁹ Putri, W. T. A. (2021). Menanggapi fenomena anak-anak yang mengemis dalam perspektif perkembangan psikososial. Buana Gender, 6(1), 67–86.
<https://doi.org/10.22515/bg.v6i1.1351>

menyesuaikan diri dengan norma-norma dan aturan yang ada di lingkungannya.⁷⁰ Salah satu tokoh yang berkontribusi dalam mencetuskan teori perkembangan psikososial adalah Erick H. Erikson. Menurut Erikson, terdapat delapan tahapan perkembangan psikososial individu yang saling berkaitan antara tahapan yang sebelumnya dengan tahapan berikutnya. Teori ini melihat delapan kronologis yang akan dialami manusia dalam kehidupannya sebagai akibat dari perubahan lingkungannya. Teori ini mencoba mensinkronkan antara perkembangan individu dengan harapan sosial. Menurut Erikson, setiap tahapan perkembangan mempunyai tantangan tersendiri yang disebut dengan krisis.⁷¹ Dengan kata lain, krisis adalah suatu masalah yang harus dihadapi oleh individu dalam setiap tahapan perkembangannya.⁷²

1. Tugas Perkembangan Psikososial Remaja Awal

Pada tahap ini remaja akan menyesuaikan terhadap perubahan perkembangan psikososial yang dipenuhi melalui tugas sebagai berikut:⁷³

a) Identitas kelompok

Selama tahap remaja awal, tekanan untuk memiliki suatu kelompok semakin kuat. Remaja menganggap bahwa memiliki kelompok adalah hal yang penting karena mereka merasa menjadi bagian dari kelompok dan kelompok dapat memberi mereka status. Keüka remaja mulai mencocokkan cara dan minat berpenampilan, gaya mereka segera berubah. Bukti penyesuaian diri remaja terhadap kelompok teman sebaya dan ketidak cocokkan

⁷⁰ Utami, W., Putri, E. M. I., & Andini, N. L. (2020). Perkembangan psikososial anak jalanan pada remaja di kabupaten Bojonegoro. *Asuhan Kesehatan*, 11(2), 1–6. <http://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/jurnal-penelitian> kesehatan/article/view/285

⁷¹ Sobh, Z. M. (2020). Identity among adolescent Arab-Americans in Dearborn, Michigan: An Eriksonian perspective. University of Michigan-Dearborn.

⁷² Nurhayati, T. (2015). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi*, 4(1), 1–15. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/edueksos/article/view/649>

⁷³ Santrock, J. W. 2017. *Adolescence: Perkembangan Remaja* Edisi 6. Jakarta: Erlangga

dengan kelompok orang dewasa memberi kerangka pilihan bagi remaja sehingga mereka dapat memerankan penonjolan diri mereka sendiri sementara menolak identitas dari generasi orang tuanya. Menjadi individu yang berbeda mengakibatkan remaja tidak diterima dan diasingkan dari kelompok.

b) Identitas Individual

Pada tahap pencarian ini, remaja mempertimbangkan hubungan yang mereka kembangkan antara diri mereka sendiri dengan orang lain di masa lalu, seperti halnya arah dan tujuan yang mereka harap mampu dilakukan di masa yang akan datang. Proses perkembangan identitas pribadi merupakan proses yang memakan waktu dan penuh dengan periode kebingungan, depresi dan keputusasaan. Penentuan identitas dan bagiannya di dunia merupakan hal yang penting dan sesuatu yang menakutkan bagi remaja. Namun demikian, jika setahap demi setahap digantikan dan diletakkan pada tempat yang sesuai, identitas yang positif pada akhirnya akan muncul dari kebingungan. Difusi peran terjadi jika individu tidak mampu memformulasikan kepuasan identitas dari berbagai aspirasi, peran dan identifikasi

c) Identitas peran seksual

Masa remaja merupakan waktu untuk konsolidasi identitas peran seksual. Selama masa remaja awal, kelompok teman sebaya mulai mengomunikasikan beberapa pengharapan terhadap hubungan heteroseksual dan bersamaan dengan kemajuan perkembangan, remaja dihadapkan pada pengharapan terhadap perilaku peran seksual yang matang yang baik dari teman sebaya maupun orang dewasa. Pengharapan seperti ini berbeda pada setiap budaya, antara daerah geografis, dan diantara kelompok sosioekonomis.

d) Emosionalitas

Remaja lebih mampu mengendalikan emosinya pada masa remaja akhir. Mereka mampu menghadapi masalah

dengan tenang dan rasional, dan walaupun masih mengalami periode depresi, perasaan mereka lebih kuat dan mulai menunjukkan emosi yang lebih matang pada masa remaja akhir. Sementara remaja awal bereaksi cepat dan emosional, remaja akhir dapat mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengekspresikan dirinya dapat diterima masyarakat. Mereka masih tetap mengalami peningkatan emosi, dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan, dan kebimbangan



DAFTAR RUJUKAN

- Abi Apriyadi. (2022). *Cognitive Behavioral Therapy Spiritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja*. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83.
- Anidar, J. (2024). *Buku Konseling Individua*. Penerbit Widina.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu Intan Delima and Citra Ayu Kumala Sari, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Remaja,” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 7, no. 1 (2021): 29– 37, <https://doi.org/10.15548/atj.v7i1.2450>.
- Ayu Wandira, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Mereduksi Social Anxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan” (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2020).
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.).
- Creswell, J. W. (2018). *Design Research: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Methods*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Desiningrum, D. R. (2017). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain.
- Dewa Ketut Sukardi. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. H.46
- Ekajaya, D. S. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas. *Psyche Journal*, 165, 93–102.
- Endraswara, S. (2006). *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*. Yogyakarta.

- Ermis Suryana et al., “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.
- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2014). *Psikologi Sosial Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2006). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Orang Tua*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harahap, M. (2016). Esensi peserta didik dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 1(2), 140–155.
- Jannah, I. F. (2017). *Pengaruh layanan konseling kelompok melalui Rational Emotive Behavioral Therapy terhadap pengurangan kecemasan sosial siswa*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Jannah, L. A. (2020). Efektivitas teknik cognitive restructuring untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. *Edu Consilium*, 2, 90–102.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Khair. (2018). *Positive Parenting Brief Family Therapy untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Sosial pada Remaja*. Universitas Gadjah Mada.
- Kholifah, N. (2016). Peran teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 60–68.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83–94
- Lidia Oktamarin et al., “Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini,” *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, no. 02 (2022): 119–34, <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*.

- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung.
- Mutahari, H. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial siswa. *Jurnal Riset Mahasiswa BK*, 5(3), 13–23.
- Nevid, J. S., et al. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Oktamarin, L., et al. (2022). Gangguan kecemasan pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(2), 119–134.
- Priyanka, R. H. (2022). *Profil Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir*.
- Prayitno. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.
- Prayitno & Amti, E. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- priyadi, “Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja (2022).”
- Pujiati, I., & Noviadari, H. (2018). Pengaruh konseling cognitive behavior teknik cognitive restructuring untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.
- Purnomo, A., Kholili, M. I., & Suryawati, C. T. (2021). Pengembangan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik. *Medi Kons*, 7(1).
- Rahmatiya, M., Suryati, & Fitri, H. U. (2023). Efektivitas teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self regulation. *Journal of Islamic Extension Guidance*, 245–251.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Rifaldi, M. (2020). Pengaruh teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan sosial siswa. *Counsnesia Journal*, 1(2), 42–47.
- Riyanti, N. (2020). Teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Jurnal BK Borneo*, 2(1).
- Sabhayati Asri Munandar et al., “Pengertian Pendidikan Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan,” *Al Urwatul Wutsqa* 2, no. 1 (2022): 1–8.
- Sari, A. S., Aprisilia, N., & Fitriani, Y. (2025). Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(4), 543.
- Sarosa, A. (2021). *Analisis Data Kualitatif*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.

- Suhertina. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.
- Suryana, E., et al. (2022). Perkembangan remaja dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan*. Yogyakarta: Andi.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi UGM*, 40(1), 39–58.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Trisnowati, E. (2024). *Implementasi Teori Konseling Individual*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Unang Wahidin and others, 'Implementasi Pembelajaran Agama Islam', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 10.1 (2021), 21–32.
- Untari, R. S. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. UMSIDA Press.
- Walgito, B. (1989). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wandira, A. (2020). *Pengaruh layanan konseling kelompok teknik cinema therapy*. UIN Sumatera Utara.
- Wilis, S. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yunus, H. S. (2010). *Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zulaikha, I. N., Maynawati, A. F. R. N., & Hidayati, A. (2022). Meningkatkan kemandirian belajar melalui teknik cognitive restructuring. *JCOSE*, 5(1), 43–50.



Lampiran 1 Surat Balasan Pra Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG
Jl. Laks. RE. Martadinata Km. 4 Sukamaji Teluk Betung Timur Bandar Lampung - Lampung 35236
 Telp : (071) 480719, 5803825 Fax :
 Laman : sman11bandarlampung.sdi.mil.id E-mail : sman11bandarlampung@gmail.com

Nomor : 420/1110/IV.40/11/2026
 Lampiran : -
 Hal : Izin Melaksanakan Pra Penelitian

Kepada Yth,
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Sehubungan surat dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui Wakil Dekan I dengan Nomor : B-Un. 16/DT/PP.009.1/04/2026, tentang permohonan izin melaksanakan pra penelitian di SMA Negeri 11 Bandar Lampung kepada mahasiswa :

Nama : Daniyanti
 NPM : 2211080218
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Berkaitan dengan hal tersebut maka Kepala SMA Negeri 11 Bandar Lampung *mengizinkan* mahasiswa tersebut untuk melaksanakan pra penelitian di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.

Demikian surat tugas ini dibuat, agar dapat diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 07 April 2026
 Kepala SMA Negeri 11 Bandar Lampung,

YOHARNES, S.Si, M.Si
 Pembina Utama Muda/IV/c
 NIP. 19750822 200604 1 005

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian


PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG
Jl. Laks. RE. Martadinata Km. 4 Sukamaju Teluk Betung Timur Bandar Lampung - Lampung 35236
 Telp : (0721) 480719, 5603820 Fax : -
 Laman : sman11bandarlampung.sch.id Pos- el : sman11bandarlampung@gmail.com


Nomor : 420/1197/IV.40/11/2026
 Hal : Surat Balasan Penelitian
 Lamp : -

Berdasarkan Surat Permohonan Penelitian yang kami terima dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Tanggal 28 April 2026 Nomor : B-/Un.16/DT/PP.009.7/06/2026, maka yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMA Negeri 11 Bandar Lampung, menerangkan bahwa :

Nama : Daniyanti
 NPM : 2211080218
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Bahwa mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SMA Negeri 11 Bandar Lampung sebagai salah satu bahan penulisan penelitian dengan judul :

"IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG"

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 12 Juni 2026
 Kepala Sekolah,

Yohannes S.Si, M.Si
 Pembina Utama Muda / IV/c
 NIP. 19750822 200604 1 005

Lampiran 3 RPL



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG
Jl. Laks. RE. Martadinata Km. 4 Sukamaju Teluk Betung Timur Bandar Lampung - Lampung 35236
 Telp : (0721) 480719, 5603820 Fax : -
 Laman : sman11bandarlampung.sch.id Pse-el : sman11bandarlampung@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN INDIVIDU
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang layanan	Konseling Individu
C	Topik/Tema Layanan	Mengurangi Kecemasan Sosial melalui Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
D	Fungsi	Pemahaman
E	Rasional	Peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung mengalami kecemasan sosial yang berdampak pada interaksi sosial, kepercayaan diri, serta partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Kecemasan sosial tersebut ditandai dengan adanya rasa gugup, takut dinilai negatif oleh orang lain, serta kecenderungan menghindari situasi sosial seperti berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat, atau melakukan presentasi. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat perkembangan akademik dan emosional peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui implementasi layanan konseling individu yang mampu membantu peserta didik mengatasi permasalahan tersebut secara optimal. Salah satu teknik yang efektif adalah <i>Cognitive Restructuring</i> (Restrukturisasi Kognitif), yang bertujuan membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan sosial. Melalui teknik ini, peserta didik diarahkan untuk mengganti pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional, positif, dan adaptif. Dengan penerapan layanan konseling individu menggunakan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>, peserta didik diharapkan mampu membangun cara berpikir yang lebih realistis, meningkatkan kepercayaan diri, serta lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, kecemasan sosial peserta didik dapat berkurang secara bertahap.
F	Tujuan Umum	Membantu peserta didik mengurangi kecemasan sosial dengan mengidentifikasi serta mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis dan adaptif.
G	Tujuan Khusus	1. Membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat berada dalam situasi sosial, seperti rasa takut dinilai atau kekhawatiran berlebihan terhadap respon orang lain.

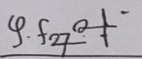
		2. Meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam memunculkan kecemasan sosial. 3. Membimbing peserta didik dalam mengubah pikiran negatif atau irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif melalui teknik <i>Cognitive Restructuring</i> . 4. Mengurangi tingkat kecemasan peserta didik dalam berinteraksi sosial sehingga mereka lebih percaya diri dan mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.
G	Sasaran layanan	Peserta Didik Kelas X Yang Mengalami Kecemasan Sosial
I	Waktu	3 Kali Pertemuan X 40 Menit di Ruang BK SMAN 11 Bandar Lampung
K	Metode/ Teknik	Teknik Cognitive Restructuring (Restrukturisasi kognitif)
L	Media / Alat	Kursi, alat tulis lembar kerja identifikasi pikiran, jurnal pikiran
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	Pembukaan (5 menit)	1. Konselor mengucapkan salam serta berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan individu, Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan individu, cara-cara dalam bimbingan individu. 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, dll) 3. Memperjelas dan mendefinisikan masalah 4. Mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan 5. Negosiasi kontrak dalam konseling 6. Menjelaskan Tujuan dan Manfaat Konseling 7. Membangun suasana yang nyaman dan terbuka
	2. Tahap Inti (30 Menit)	1. Menggali masalah kecemasan sosial yang dialami siswa 2. Menjelaskan konsep hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku 3. Mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat situasi sosial 4. Menganalisis dan menantang pikiran negatif tersebut 5. Menyusun pikiran alternatif yang lebih realistis dan positif 6. Latihan berpikir rasional dalam situasi sosial tertentu

3.Tahap penutup (5 Menit)	1. Menyimpulkan hasil sesi konseling 2. Memberikan tugas rumah (jurnal pikiran) 3. Memberi penguatan dan motivasi 4. Menjadwalkan pertemuan lanjutan
Evaluasi	1. Evaluasi Proses: Partisipasi aktif siswa selama sesi. 2. Evaluasi Hasil: Kemampuan siswa mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif. 3. Instrumen Evaluasi: Catatan konselor, jurnal pikiran siswa, observasi perkembangan sosial siswa di kelas.

Bandar Lampung, 4 Agustus 2025

Guru BK SMAN 11 Bandar Lampung

Kepala SMAN 11 Bandar Lampung


Yusobta Fahdly Fiswawal, S.Pd.
 NIP. 200001272024211003



Lampiran 4

Transkrip Wawancara Guru Bk

Waktu Wawancara : 02 Juni 2026
 Lokasi : Ruang BK SMA Negeri 11 Bandar Lampung
 Narasumber : Yusobta Fahdly Fisyawal, S.Pd. (Guru BK)
 Pewawancara : Daniyanti (Mahasiswi UIN Raden Intan Lampung)

No	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Guru BK
1	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh pak.	Walaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh.
2	Gimana kabarnya, Pak	Alhamdulillah baik. Kakanya gimana
3	Alhamdulillah baik juga pak. Izin memperkenalkan diri, terlebih dahulu ya Pak. Nama saya Daniyanti, Mahasiswi UIN Raden Intan Lampung. Tujuan kedatangan saya ke sini yaitu untuk mewawancarai Bapak terkait penelitian saya yang berjudul “Implementasi layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.”	Oke..., terimakasih daniya selamat datang di SMA 11 Bandar Lampung, perkenalkan diri juga nama Bapak Yusobta Fahdly Fisyawal biasa di panggil pak Fadli ya, saya juga alumni UIN alumni 2022 masuk tahun 2018. Saya selaku guru BK di SMA Negeri 11 Bandar Lampung, kalau memang kak daniya membutuhkan bantuan saya, InsyaAllah saya akan membantu terkait judul skripsi tersebut.

4	Baik, Pak . Kita mulai langsung saja ya, Pak.	Iya, silakan.
5	Apa saja ciri-ciri kecemasan sosial yang terlihat pada peserta didik?	Kalau AP ini, em... sebenarnya dia tu bukan tidak bisa, ya. Tapi dia kelihatan kurang percaya diri aja sihh. Misalnya kalau ditanya, dia sering menghindari kontak mata, terus jawabnya pelan sekali. Kadang juga dia diam aja ya, padahal sebenarnya dia paham. Jadi lebih ke tidak berani menunjukkan dirinya itu.
6	Dalam situasi seperti apa kecemasan sosial peserta didik paling terlihat?	Ya... paling kelihatanya itu waktu dia harus tampil, seperti presentasi atau menjawab pertanyaan di depan kelas. Di situ kan dia langsung kelihatan gugup, seperti tidak siap, dan dia berpikir, “nanti kalau salah gimana ya,” atau “takut ditertawakan,” atau takut dianggap tidak pintar sama teman-temannya tuh. Jadi ya memang khas pikiran-pikiran seperti itu yang sering muncul.
7	Bagaimana respon peserta didik ketika menghadapi situasi tersebut?	Em... biasanya dia langsung terlihat tegang, ragu-ragu, seperti mau menghindar. Bahkan

		pernah juga dia tidak masuk kelas kalau tau ada presentasi. Jadi ya memang terlihat sekali kalau dia tu merasa tertekan dalam situasi seperti itu.
8	Bagaimana kondisi emosionalnya saat mengalami kecemasan Pak?	Em... dia biasanya tu ya...terlihat gugup, tegang, dan tampil pun dia sudah terlihat cemas, seperti sudah membayangkan hal-hal yang belum tentu terjadi tu.
9	Bagaimana pengaruh pikiran tersebut terhadap dirinya Pak?	Ya jelas berpengaruh ya... karena sudah berpikir negatif duluan, akhirnya ya dia jadi makin cemas. Jadi sebelum mencoba aja dia udah merasa tidak mampu kan, akhirnya lebih memilih diam atau menghindar.
10	Apakah ada gejala fisik yang terlihat Pak?	Emm.. tentu ada. Jadi Seperti mengalami wajah tegang, tangan gemetar tu.. serta berkeringat juga tu kadang kan, terlihat sulit fokus. Itu biasanya muncul saat harus tampil di depan kelas.
11	Bagaimana dampaknya terhadap kegiatan belajar Pak?	Dampaknya tu ya cukup terasa ya... dia jadi kurang aktif, jarang bertanya juga, dan tidak berani

		menyampaikan pendapatnya tu. Padahal sebenarnya dia punya kemampuan, cuma tidak berani aja akibat merasa cemas itu.
12	Menurut Bapak, apa penyebab utama kondisi ini?	Kalau saya lihat ya, em... lebih ke pola pikir negatif sih dan rasa takut terhadap penilaian orang lain. Kadang kan terlalu memikirkan apa kata orang, jadi akhirnya membatasi dirinya sendiri tu. pikiran negatif bikin dia cemas, terus karena cemas dia jadi menghindar. Jadi seperti lingkaran yang berulang terus.
13	Setelah identifikasi, bagaimana Bapak merencanakan layanan konseling individu ini?	Jadi setelah saya yakin dengan permasalahan yang dialami AP ini ya, saya mulai menyusun perencanaan layanan. Ee... perencanaannya saya buat cukup sistematis ya, mulai dari menentukan tujuan layanan, yaitu untuk em.. mengurangi kecemasan sosial AP ini. Dan juga saya pilih teknik yang sesuai, dalam hal ini saya gunakan <i>cognitive restructuring</i> . Kemudian

		saya juga menyusun RPL supaya pelaksanaannya lebih terarah. Untuk waktunya..., saya rencanakan sekitar emm.. tiga kali pertemuan, masing-masing kurang lebih 40 menit. Selain itu, saya juga menyesuaikan materi dengan kondisi si AP supaya dia lebih mudah memahami dan tidak merasa terbebani.
14	Apa tujuan utama dari layanan konseling yang Bapak berikan?	Yang pasti tu tujuan utamanya ya sebenarnya sederhana sih ya kak ya tapi penting ya, yaitu membantu AP supaya bisa mengurangi rasa cemasnya aja dalam situasi sosial, khususnya di lingkungan sekolah. Tapi lebih dalam lagi, saya ingin membantu AP mengubah cara berpikirnya tuh. Karena dari yang saya lihat ya..., kecemasannya itu muncul dari pikiran-pikiran negatif kan. Jadi harapannya setelah konseling, AP ini bisa punya pola pikir yang lebih positif, lebih rasional juga, dan akhirnya bisa lebih percaya diri saat berinteraksi dengan teman

		maupun saat tampil di depan kelas.
15	Bagaimana Bapak mempersiapkan teknik <i>cognitive restructuring</i> sebelum pelaksanaan?	Untuk persiapan teknik ini.., em saya tidak langsung praktik begitu saja ya, karena saya siapkan dulu langkah-langkahnya. Saya juga menentukan kira-kira ni pikiran negatif apa aja yang sering muncul pada si AP. Misalnya kaya “saya takut ditertawakan pak”, atau “teman-teman akan menilai saya buruk tuh”. Nah dari situ tu saya siapkan juga alternatif pikiran yang lebih rasional untuk menggantikan pikiran tersebut. Selain itu, saya juga menyiapkan contoh-contoh situasi yang dekat dengan pengalaman AP ini supaya nanti saat konseling dia lebih mudah memahami dan bisa langsung mengaitkan dengan dirinya sendiri.
16	Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> Pak?	Eee.. untuk pelaksanaannya saya lakukan dalam tiga kali pertemuan ya. Di setiap pertemuan itu, saya awali dengan pendekatan dulu tu supaya AP merasa...

		nyaman dulu. Emm.. Saya tidak langsung masuk ke inti masalah, karena e.. apa untuk ngobrol santai dulu, membangun suasana yang tidak tegang. Di pertemuan pertama, saya lebih fokus membangun hubungan dan menggali masalah. Emm.. lalu di pertemuan kedua dan ketiga, baru saya mulai masuk ke penerapan teknik <i>cognitive restructuring</i>. Jadi prosesnya bertahap, tidak langsung, supaya AP juga tidak merasa tertekan.
17	Bagaimana respon AP selama mengikuti konseling?	Ee.. respon AP sih sebenarnya cukup baik ya, walaupun di awal memang terlihat malu dan agak tertutup. Dia butuh waktu untuk merasa nyaman aja. Emm.. tapi setelah beberapa kali pertemuan, mulai terlihat ada perubahan tu. Dia sudah lebih terbuka, lebih mau bercerita ee.. tentang apa yang dia rasakan tu. Bahkan dia pernah bilang kalau setelah bercerita itu dia merasa lebih lega. Jadi bisa dibilang tu ada perkembangan positif dari sisi keterbukaan dan

		kepercayaan dirinya itu kak.
18	Secara umum, bagaimana tahapan pelaksanaan konseling individu tersebut Pak?	Secara umum ya, pelaksanaan konseling ini saya bagi menjadi tiga tahap utama ya. Pertama itu tahap awal, kedua tahap pertengahan atau... tahap kerja, dan ketiga tahap akhir. Ketiga tahap ini saling berkaitan dan dilakukan secara berurutan supaya proses konseling berjalan dengan baik dan tujuan bisa tercapai.
19	Bagaimana tahap awal yang Bapak lakukan?	Emm tahap awal ya, di tahap ini tu saya tu fokus pada AP untuk menyambut dia dengan ramah, mencoba menciptakan suasana yang lebih nyaman dan tidak menegangkan. Karena saya juga memberi kesempatan kepada AP untuk bercerita tanpa merasa dihakimi tu... Selain itu, saya jelaskan bahwa semua yang dia sampaikan itu bersifat rahasia. Tujuannya itu apa ya... supaya AP merasa aman dan percaya, sehingga dia mau terbuka dalam proses konseling.

20	Bagaimana tahap pertengahan atau tahap kerjanya dalam konseling Pak?	Nah, di tahap ini kita masuk ke inti aja ya kak. Emm.. Saya mulai menggali lebih dalam tentang permasalahan yang dialami AP, terutama terkait kecemasan sosialnya tu. Setelah itu, saya mulai menerapkan teknik <i>cognitive restructuring</i> . Di tahap ini juga saya lakukan secara bertahap melalui 7 langkah supaya AP bisa memahami dan mempraktikkan perubahan pola pikirnya.
21	Apa langkah pertama yang Bapak lakukan dalam teknik tersebut?	Langkah pertama itu mengumpulkan informasi sebanyak mungkin tentang AP. Tidak hanya dari AP sendiri ya, tapi juga dari observasi dan guru lain. Ini penting ni supaya saya tu benar-benar memahami kondisi nya si AP ini dan tahu apa yang menjadi penyebab utama kecemasan bagi dia.
22	Bagaimana langkah kedua Pak?	Untuk langkah kedua itu, saya membantu AP memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Saya jelaskan bahwa em.. apa yang dia pikirkan itu sangat

		memengaruhi apa yang dia rasakan dan bagaimana dia bertindak. Jadi kalau pikirannya negatif tu, perasaannya juga akan ikut cemas.
23	Bagaimana langkah ketiga Pak?	Di langkah ketiga..., saya minta AP itu mulai mengidentifikasi pikir-pikiran nya tu yang negatif-negatif. Misalnya saat dia mau presentasi, apa yang dia pikirkan. Dari situ biasanya muncul pikiran seperti takut salah atau takut ditertawakan.
24	Bagaimana Langkah keempat Pak?	Langkah keempat, saya ajak AP untuk mengevaluasi pikiran tersebut. Saya tanya, apakah benar itu akan terjadi, atau hanya sekadar kekhawatiran aja. Jadi AP ini mulai belajar membedakan antara fakta dan pikiran yang belum tentu benar.
25	Selanjutnya bagaimana Langkah kelima Pak?	Di langkah ini, saya membantu AP mengganti pikiran negatif dengan yang lebih rasional. Misalnya itu dari “saya pasti gagal” menjadi “saya bisa mencoba dulu”. Jadi lebih realistis dan tidak

		terlalu menyalahkan diri sendiri.
26	Bagaimana Langkah keenam Pak?	Langkah keenam, AP mulai saya latih yaa untuk menerapkan pola pikir baru itu tu dalam kehidupan nyata. Misalnya dia mulai berani bertanya di kelas atau mencoba berbicara walaupun ya cuma sedikit.
27	Kemudian bagaimana Langkah ketujuh Pak?	Emm.. Langkah ini langkah terakhir ya, saya memberikan tugas rumah kepada AP. Dia diminta untuk terus melatih pola pikir positifnya dan mencatat perubahan yang dia rasakan. Selain itu juga saya melakukan evaluasi dari perkembangan yang ada.
28	Lalu bagaimana tahap akhir yang bapak lakukan?	Pada tahap akhir, saya memberikan penguatan dan motivasi kepada AP. Saya apresiasi setiap usaha yang sudah dia lakukan, sekecil apapun itu. Saya juga mendorong dia supaya tetap mempertahankan perubahan positifnya dan terus melatih kepercayaan dirinya.

29	Bagaimana hasil dari layanan konseling yang diberikan Bapak?	Ya.. kalau dilihat dari hasilnya ya, saya menilai cukup baik ya. Memang belum sepenuhnya hilang, emm tapi sudah ada lah perubahan si AP ini terlihat lebih percaya diri, lebih berani, dan saat presentasi juga sudah tidak terlalu cemas seperti sebelumnya. Jadi lumayanlah ada perkembangan yang positif.
30	Baik, bapak. Jika begitu, saya akhiri ya pak sesi wawancara ini. Saya sangat berterima kasih karena bapak sudah meluangkan waktu untuk membantu saya dalam penelitian tugas akhir ini.	Ee.. iya, daniya bapak juga senang ya bisa membantu kamu. Semoga skripsinya berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang terbaik ya daniya.
31	Aamiin Terimakasih ya pak, saya akhiri ya pak. Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.	Sama-sama ya kak waalaikumsalam warahmatullahi wabarokatuh

Lampiran 5

Transkrip Wawancara Peserta Didik

Waktu Wawancara : 02 Juni 2026
 Lokasi : Ruang BK SMA Negeri 11 Bandar
 Lampung
 Narasumber : AP
 Pewawancara : Daniyanti (Mahasiswi UIN Raden
 Intan Lampung)

No	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Peserta Didik
1	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh, kak.
2	Bagaimana kabarnya hari ini?	Alhamdulillah, baik kak.
3	Alhamdulillah. Perkenalkan Nama kakak Daniyanti, Mahasiswi UIN Raden Intan Lampung. . Kakak ingin melakukan wawancara terkait tugas akhir atau skripsi yang berjudul “Implementasi layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 11 Bandar	Iya, saya bersedia, kak.

	Lampung.”. Apakah kamu bersedia untuk diwawancarai?	
4	Baik, kalau begitu kita mulai, ya.	Iya Kak
5	Apakah kamu merasa terbantu dengan adanya layanan konseling individu yang diberikan oleh guru BK tersebut?	Iya kak, jadi dengan layanan konseling individu ini, saya jadi merasa cukup terbantu. Em.. Saya berharap ya layanan ini tu bisa membantu saya mengurangi kecemasan sosial yang saya alami. Emm.. jadi setelah mengikuti konseling, saya mulai merasa lebih percaya diri gitu saat berbicara di depan umum, misalnya kaya saat melakukan presentasi di depan kelas.
6	Bagaimana guru BK memberikan materi dalam layanan konseling individu tersebut?	Jadi guru BK nya memberi materi bagaimana cara mengubah pikiran yang negatif menjadi pikiran yang lebih positif gitu kak.
7	Baik, lanjut ya pertanyaannya. Siapa yang menjadi narasumber dalam layanan konseling ini?	Iya Guru BK nya kak, emm.. guru yang menyampaikan semua materi selama layanan itu berlangsung.
8	Bagaimana tahapan pelaksanaan layanan	Emm biasanya sebelum memulai layanan nya itu, guru BK nya itu terlebih

	konseling individu yang diberikan oleh guru BK?	dahulu menyapa saya kak, kemudian menanyakan kegiatan yang sudah dilakukan hari itu. Setelah itu, barulah layanan dimulai sesuai dengan tujuan pertemuan.
9	Setelah mendapatkan layanan konseling individu, apa yang kamu rasakan?	Emm setelah mengikuti layanan konseling individu saya mulai merasakan perubahan yang positif. Saya juga menjadi lebih bisa berpikir positif, tidak mudah gugup, takut, atau tegang saat harus berbicara atau presentasi di depan kelas kak.
10	Jadi, dalam proses pelaksanaan ini kamu berperan sebagai peserta didik penerima layanan, ya?	Iya benar kak
11	Baik, kalau begitu wawancaranya kita akhiri sampai di sini. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk diwawancarai. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	Iya kak sama-sama. Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.

Lampiran 6 Pedoman Observasi

Pedoman Obsevasi Penelitian Penelitian Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung

No	Aspek Yang diamati	Sub Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Gambaran Gejala Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung	1. Guru bimbingan dan konseling memperoleh laporan adanya permasalahan kecemasan sosial pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung. 2. Terdapat peserta didik kelas X mengalami kecemasan sosial. 3. Terdapat beberapa gambaran gejala kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung	✓	
2	Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengurangi Kecemasan	1. Guru bimbingan dan konseling sudah memberikan layanan konseling individu dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas VII di MTs Negeri 2	✓	

	Soaial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung	Bandar Lampung dengan 3 tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir		
		a. Tahap Awal	✓	
		1) Attending		
		2) Empati	✓	
		3) Refleksi	✓	
		4) Eksplorasi	✓	
		5) Menangkap pesan utama (Paraprasin)	✓	
		6) Pertanyaan terbuka	✓	
		7) Mendefinisikan masalah dengan konseli	✓	
		8) Dorongan minimal	✓	
		b. Tahap Pertengahan	✓	
		1) Memimpin		
		2) Memfokuskan	✓	
		3) Mendorong	✓	
		4) Konfrontasi	✓	
		5) Memberi nasihat	✓	
		c. Tahap Akhir	✓	
		1) Menyimpulkan		

		2) Mengevaluasi	✓	
		2. Pelaksanaan konseling individu dengan langkahlangkah teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi kecemasan sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 11 Bandar Lampung.	✓	
		a. Mengumpulkan informasi latar belakang konseli atau peserta didik	✓	
		b. Membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya	✓	
		c. Periksa proses berfikir rasional konseli	✓	
		d. Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain	✓	
		e. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan	✓	

		asumsi internalnya		
		f. Mengulangi proses pikiran rasional konseli sekali lagi, kali ini dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Membantu konseli membentuk tujuantujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai klien	✓	
		g. Kombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.	✓	
3	Hasil Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk	1. Terdapat perubahan menjadi lebih baik pada peserta didik yaitu menurunnya kecemasan sosial pada peserta didik AP. 2. Adanya laporan dari Bapak Yusobta Fahdly Fisyawal, S.Pd selaku	✓	

	Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung	guru BK yang bertanggung atas peserta didik kelas X mengenai perubahan menjadi lebih baik pada peserta didik.		
--	---	---	--	--



Lampiran 7 Dokumentasi Dengan Guru BK di SMA Negeri 11 Bandar Lampung



**Lampiran 8 Dokumentasi Dengan Peserta Didik SMA
Negeri 11 Bandar Lampung**



Lampiran 8 Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-3516/Un.16/P1/KT/VII/2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
NIP : 197005121998032002
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa Artikel Ilmiah dengan judul :

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMA NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG**
Karya

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
DANIYANTI	2211080218	FTK/ BKPI

Bebas Plagiasi dengan tingkat kemiripan sebesar **17%**. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 16 Juli 2026
Kepala UPT Perpustakaan



Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP.197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

RADEN INTAN LIBRARY

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI...

 FTK 16

Document Details

Submission ID
tmid::3618:145722361

Submission Date
16 Jul 2026, 11:34 GMT+7

Download Date
16 Jul 2026, 11:46 GMT+7

File Name
DANIYANTI.docx

File Size
263.9 KB

30 Pages

9,333 Words

62,379 Characters

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- 16 Excluded Sources

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 6%  Publications
- 15%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

17%  Internet sources
 6%  Publications
 15%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	jurnal.yudharta.ac.id	1%
2	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-11-03	1%
3	Internet	repository.usd.ac.id	1%
4	Internet	sumberilmupsikologi.blogspot.my	1%
5	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	<1%
6	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-11-19	<1%
7	Publication	agus mursidi, Iis Pujiati, Harwanti Noviadari, (Prosiding Seminar Nasional FKIP ...	<1%
8	Internet	media.neliti.com	<1%
9	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-18	<1%
10	Internet	jurnal.rakeyansantang.ac.id	<1%
11	Internet	eprint.ivet.ac.id	<1%

12	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
13	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-05-10	<1%
14	Internet	docplayer.info	<1%
15	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
16	Internet	www.dictio.id	<1%
17	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-11-27	<1%
18	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-02-11	<1%
19	Internet	repository.ptiq.ac.id	<1%
20	Internet	journal.lumg.ac.id	<1%
21	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-03-08	<1%
22	Internet	repository.mediapenerbitindonesia.com	<1%
23	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2026-06-30	<1%
24	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-12-06	<1%
25	Internet	digilib-lakntoraja.ac.id	<1%

26	Internet	journal.uad.ac.id	<1%
27	Internet	digilib.uns.ac.id	<1%
28	Internet	ejournal.uinib.ac.id	<1%
29	Internet	journal.scidacplus.com	<1%
30	Internet	journal.unpas.ac.id	<1%
31	Internet	eprintslib.ummgl.ac.id	<1%
32	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar on 2023-08-24	<1%
33	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
34	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-07	<1%
35	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-07-03	<1%
36	Internet	jurnal.unpad.ac.id	<1%
37	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-26	<1%
38	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
39	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-02-27	<1%

40	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-14	<1%
41	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-23	<1%
42	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-07-01	<1%
43	Publication	Yati Oktavia, Rizki Febri Eka Pradani. "Analisis Dampak Pemanfaatan Teknologi D..."	<1%
44	Internet	dergipark.org.tr	<1%
45	Internet	123dok.com	<1%
46	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%
47	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-11-10	<1%

Biografi Penulis



Penulis bernama Daniyanti, biasa dipanggil Yanti. Lahir pada tanggal 29 November 2002 di Bandar Lampung, Kecamatan Teluk Betung Timur. Yang merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Amirhan dan Ibu Nuraini. Saya memiliki kakak bernama Farida Oktaviani, abang bernama Syaiful Badri, dan adik bernama Amnur Kabirol.

Awal studi penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 1 Keteguhan pada tahun 2008-2014, dilanjutkan pendidikan di SMP Negeri 27 Bandar Lampung pada tahun 2014-2017, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Islamiyah Teluk Betung Bandar Lampung pada tahun 2017-2020. Setelah lulus SMA penulis tidak langsung melanjutkan kuliah tetapi bekerja terlebih dahulu selama 2 tahun.

Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung menjadi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) melalui jalur UM-Mandiri. Kemudian pada 14 Juli 2025 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) Sekaligus Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung di Jalan Gatot Subroto No. 30. Bumi Waras, Bandar Lampung (35228)



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H/2026 M**

