

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA MATERI  
PELAYANAN MONITORING DIRI REMAJA  
UNTUK SISWA KELAS XI  
SEKOLAH MENENGAH NEGERI LUWUK 2  
KABUPATEN BANGGAI**

***THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES  
TO REDUCE ADOLESCENT SOCIAL ANXIETY ON THE SUBJECT OF  
SELF-CONTROL SERVICES STUDENT CLASS XI SMA NEGERI 2 LUWUK  
KABUPATEN BANGGAI***

**Chandra\*<sup>1</sup>,Selvia\*<sup>2</sup>**  
**BK FKIP UNTIKA Luwuk**  
**[Chandralisabe89@gmail.com](mailto:Chandralisabe89@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektif atau tidaknya teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja yang menggunakan materi layanan manajemen diri pada siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Luwuk Kabupaten Banggai. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas tentang bimbingan dan konseling dengan desain yang dirancang oleh Stephen Kemmis dan Mc. Taggart. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang berjumlah 30 orang. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan angket. Analisis data deskriptif komparatif merupakan ukuran keberhasilan proses peningkatan layanan pembelajaran. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui tiga fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase penyelesaian/evaluasi, dapat menurunkan kecemasan sosial pada siswa Kelas XI. Penurunan kecemasan sosial pada remaja dapat ditunjukkan dengan menurunnya nilai rata-rata kecemasan sosial siswa dari angket skrining pra tindakan yaitu sebesar 67,67 menjadi 47,2 pada siklus I, kemudian pada siklus II menurun lagi menjadi 24.7.

Kata kunci: *teknik restrukturisasi, kognitif, kecemasan sosial remaja*

## **Abstrack**

This research aims to find out whether cognitive restructuring techniques are effective in reducing social anxiety in teenagers using self-control service materials in class XI students at SMA Negeri 2 Luwuk, Banggai Regency. The type of research is guidance and counseling classroom action research with a design adopted from Stephen Kemmis and Mc. Taggart. The research subjects were 30 class XI students. The research was carried out in two cycles consisting of planning, implementation, observation and reflection. Data collection techniques use observation and questionnaires. Comparative descriptive analysis data as a measure of the success of the guidance service improvement process.

The application of cognitive restructuring techniques through three stages, namely the preparation stage, implementation stage, and closing/evaluation stage can reduce the social anxiety of class XI students. The decrease in teenagers' social anxiety can be proven by a decrease in the average value of students' social anxiety from the pretest questionnaire before the action, which was 67.67, decreasing to 47.2 in cycle I, then in cycle II it decreased again to 24.7.

Key words: cognitive restructuring techniques, adolescent social anxiety

## **1. PENDAHULUAN**

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu bergerak dalam kelompok, baik itu keluarga, sekolah, atau masyarakat. Manusia dianggap sebagai makhluk sosial karena berbagai alasan, antara lain harus mengikuti aturan dan norma sosial, perilaku manusianya mengharapkan evaluasi dari orang lain, dan manusia harus berperilaku harmonis, berinteraksi dengan orang lain dan potensi yang dimilikinya akan berkembang jika hidup bersama. Nama belakang. yang lain. .

Kecemasan menurut Comprehensive Dictionary of Psychology disebut dengan kekhawatiran, menurut Neale (dalam Liftiah, 2008:63), digambarkan sebagai perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan sejumlah kondisi. Pada dasarnya, kecemasan adalah hal yang normal dan adaptif. Namun, kecemasan bisa menjadi masalah ketika tubuh kita menyampaikan bahwa ada bahaya, meskipun sebenarnya tidak ada bahaya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, anak-anak akan menghadapi banyak kesulitan dalam perjalanan menuju kedewasaan. Yang tidak kalah pentingnya adalah isu-isu lingkungan sekolah, perumahan, isu-isu pembelajaran dan isu-isu sosial.

Kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap situasi dan interaksi dengan orang lain, yang secara otomatis dapat menimbulkan perasaan menghakimi, menghakimi, dan rendah hati. Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah ketakutan dan kegelisahan akan dihakimi oleh orang lain, sehingga menimbulkan perasaan rendah diri, malu, terhina, dan depresi.

Bimbingan dan konseling (BK) adalah suatu proses dukungan atau bantuan yang diberikan oleh seorang pemandu (konselor). Guru pembimbing atau konselor adalah orang yang memberikan dukungan kepada klien selama proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar-dasar umum dan teknik konsultasi, maka konsultan dalam menjalankan perannya berperan sebagai fasilitator bagi klien. Selain itu konsultan juga berperan sebagai penasihat, pengajar, dan konsultan di hadapan pelanggan hingga pelanggan dapat menemukan dan memperbaiki permasalahan yang dihadapinya (Lubis, 2014:21-22).

Dalam hal mengelola kecemasan sosial, bimbingan dan konseling dapat membantu siswa memecahkan masalah mereka dan memanfaatkan aspek psikologis siswa, khususnya cara berpikir dan asumsi mereka tentang lingkungan, sekolah sosial mereka. Dalam penelitian ini penulis ingin menguji keefektifan suatu teknik bimbingan dan konseling yang mampu mengubah keadaan mental siswa yang tidak rasional ketika dihadapkan pada pikiran dan asumsi negatif di lingkungan sosial menjadi berpikir positif, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar anak.

Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah untuk menangani siswa dengan kecemasan sosial antara lain dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional serta pernyataan dan pemikiran negatif. Peneliti berpendapat bahwa teknik restrukturisasi kognitif sangat efektif dalam membantu mengurangi kecemasan sosial siswa, karena restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang digunakan dalam proses pembelajaran mental. terapi untuk mengidentifikasi dan menyangkal pikiran-pikiran yang tidak rasional atau maladaptif, seperti pemikiran yang salah, pemikiran magis, dan pemikiran emosional. pemikiran. pemikiran. sering dikaitkan dengan banyak gangguan kesehatan mental.

Tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan pada orang dengan kecemasan sosial adalah untuk menyangkal keyakinan irasional individu tentang pikiran negatif dengan mengubah pola pikir dan menantang

keyakinan kesalahan siswa dengan kecemasan sosial. Dengan cara ini, individu didorong untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil yang efektif dalam mengatasi masalah jika individu dapat bekerja sama untuk mengganggu pikiran dan perasaannya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 2 Luwuk Kabupaten Banggai di dalam kelas, bertanyalah kepada guru atau bahkan teman sekelas jika ada pelajaran yang kurang dipahami siswa atau siswa kurang paham, malu atau tidak dapat dipahami. takut mereka akan digoda. dari siswa lainnya, bahkan ada beberapa siswa yang tidak dapat berintegrasi dengan teman sekelasnya. Layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecemasan sosial telah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling namun metode yang diberikan tetap sama yaitu ceramah dan konseling kepada siswa dan tidak memberikan dampak yang berarti, termasuk siswa.

Fobia sosial ini mempengaruhi psikologi siswa hingga pada akhirnya tidak dapat mengatasinya dengan baik dan juga mempengaruhi prestasi akademiknya.

## **2. METODE**

Penelitian ini merupakan studi lapangan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Luwuk. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, yaitu pada bulan April hingga Mei 2019.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Bimbingan dan Konsultasi Tindakan Kolektif (PTK-BK). Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Luwuk yang berjumlah 30 siswa. 30 siswa dipilih secara acak dari 7 kelas, yaitu kelas XI. Sebanyak 217 siswa kelas XI. Dalam penelitian aktivitas kelas ini, sumber data diambil dari: data (proses) diambil dari tindakan guru dalam mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif dan situasi di mana tindakan itu dilakukan. (2) data (hasil) yang diperoleh dari observasi siswa. Data ini merupakan hasil identifikasi kontributor pada tahap refleksi setiap siklus.

### **Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

1. Observasi
2. Angket

### **Analisis Data**

Analisis data dilakukan terhadap hasil pengamatan. Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif, karena membandingkan tingkat kecemasan sosial siswa antara kondisi awal dengan siklus I, membandingkan tingkat kecemasan sosial siswa antara siklus I dan siklus II dan membandingkan tingkat kecemasan sosial antara kondisi awal dan siklus II.

Hasil analisis terhadap kecemasan sosial siswa dijadikan sebagai indikator untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan ini, dianalisis oleh peneliti dan kolaborator yang dijadikan sebagai acuan atau langkah berikutnya.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan model Stephen Kemmis dan Robert Mc. Taggart terdiri dari beberapa siklus, dimana siklus kedua merupakan perbaikan dari siklus pertama, dan seterusnya. Penelitian ini dilaksanakan secara bertahap meliputi perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Arikunto, 2006:93)

### **3. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian tentang upaya menurunkan kecemasan sosial pada remaja di kelas. Temuan penelitian ini kemudian menjadi bahan pembahasan yang diuraikan pada setiap bagian.

Kegiatan penelitian siklus pra tindakan terutama bertujuan untuk mengetahui keadaan awal tingkat kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Luwuk. Hasil analisis situasi saat ini dan kondisi awal menjadi dasar untuk merefleksikan dan mengidentifikasi permasalahan yang perlu diatasi dan dilaksanakan pada siklus I. Langkah pratindakan ini meliputi perencanaan dan pelaksanaan pratindakan, observasi, dan pratindakan. bekerja. refleksi.

Pada langkah pra tindakan ini peneliti mencari informasi awal tentang keadaan dan kondisi awal siswa SMA Negeri 2 Luwuk khususnya Kelas XI. Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu bertemu dengan kepala sekolah dan guru bimbingan dan konsultasi, kemudian peneliti menjelaskan banyak hal terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti memberikan nasehat tanpa menggunakan media. Hal ini dilakukan untuk mengetahui data kelas XI kecemasan sosial yang berkaitan dengan

keikutsertaan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Berikut data angket kecemasan sosial siswa.

Penelitian berorientasi tindakan kelas pada siklus II telah selesai dilaksanakan. Semuanya berjalan baik dan sesuai harapan. Hasil yang diperoleh setelah pengolahan data pada siklus II menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa mengalami penurunan. Apabila pada siklus I semua siswa masih mempunyai kecemasan sosial sedang dengan persentase 100%, maka pada siklus II tidak ada lagi siswa yang mempunyai kecemasan sosial sedang tetapi seluruh siswa akan mempunyai kecemasan sosial rendah dengan tingkat 100%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan pembelajaran dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan sosial siswa.

Dari hasil observasi siswa diketahui bahwa siswa lebih bersemangat ketika mengikuti kegiatan orientasi yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Jika pada siklus sebelumnya dan siklus I masih terdapat siswa yang merasa khawatir dan tidak berani mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, maka pada siklus II mereka tidak lagi merasa khawatir dan siap untuk mengungkapkan dengan lebih jelas permasalahan yang dihadapinya. konfrontasi.

### **Pembahasan**

Dari hasil perhitungan kuesioner kecemasan sosial pra tindakan, peneliti menemukan rata-rata skor kecemasan sosial subjek adalah 67,67. Dari hasil observasi dan perhitungan angket kecemasan sosial, peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas XI mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi, sehingga peneliti melakukan perbaikan pada siklus berikutnya. Pada Siklus I peneliti memberikan penyuluhan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan tema “Memahami Kecemasan Sosial”.

Hasil yang diperoleh pada siklus I menunjukkan rata-rata skor tingkat kecemasan sosial subjek adalah 47,2. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan pembinaan dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siklus I dapat meningkatkan kecemasan sosial secara signifikan. Hasil observasi yang peneliti peroleh dari pengamat menunjukkan bahwa siswa lebih aktif dan antusias saat mengikuti kegiatan orientasi. Pada Siklus II peneliti memberikan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan topik “bagaimana mengurangi kecemasan sosial”. Peneliti memilih topik ini sebagai penegasan pada siklus I.

Berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa kelas ini juga tercermin dari nilai rata-rata per mata pelajaran sebesar 24,77. Berdasarkan hasil analisis di atas terlihat adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah tindakan. Artinya teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kecemasan sosial pada pengendalian diri siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Luwuk Kabupaten Banggai.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, kecemasan sosial siswa berkurang secara signifikan. Hal ini terlihat dari penurunan nilai rata-rata mata pelajaran pada setiap semesternya. Pada fase pra tindakan, rata-rata skor subjek adalah 67,67. Pada semester I, nilai rata-rata seluruh mata pelajaran menurun menjadi 47,2. Pada siklus II mengalami penurunan menjadi 24,77.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui juga bahwa skor kecemasan sosial siswa menurun antar siklus melalui teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini terlihat jelas dari angka 100% anak yang memiliki tingkat kecemasan sosial rendah pada siklus II.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan menggunakan materi layanan pengendalian diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Luwuk.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asosiasi Psikiatri Amerika. 2000. Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Jiwa, Edisi Keempat, Edit Teks, DSM-IV-TR. Arlington, Virginia: Asosiasi Psikiatri Amerika.
- Arikunto, S. 2006. Proses Penelitian Pendekatan Praktis Versi Revisi IV. Ibukota Jakarta: Rineka Cipta.
- Bhamami, S. dan Hussain, N. 2012. Kecemasan sosial dalam konteks pembelajaran pendidikan tinggi: Dibuat untuk skala dan keandalan. Jurnal Penelitian Sungai Indian, 2(5).
- Butler, G. 2008. Mengatasi kecemasan dan rasa malu sosial. London:

Polisi & Robinson LLC

Calhoun dan Acocella. 2001. Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia, Edisi Ketiga. Pandemi. Satmoko. Semarang: IKIP Pers Semarang.

Cormier, W.H. dan Cormier, L. S. 2001. Strategi wawancara pengasuh: Intervensi keterampilan landasan kognitif-perilaku. Monterey, CA: Perusahaan Penerbitan Brooks/Cole. Dayakisni, Tri & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Dobson, D and Dobson, K. S. 2009. *Evidence-based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press. 117-127.

Durrand, V. Mark dan Barlow, David H. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Fadhilah, A. 2013. *Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk meningkatkan Harga Diri Peserta Didik*. Skripsi Jurusan PPB Universitas Pendidikan Indonesia: tidak diterbitkan.

Garcia-Lopez, L. J., Ingles, C. J., & Garcia-Fernandez, J. M. 2008. *Exploring The Relevance of Gender and Age Differences in The Assessment of Social Fears in Adolescence. Social Behavior and Personality : An International Journal*, 36(3), 385-390.

Ghufron, M. Nur & Rini R. W. S. 2011. *Teori-Teroi Psikologi*. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media.

Gunarsa, S. D. 2004. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak samapi Usia Lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

\_\_\_\_\_. 2009. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT BPK gunung Mulia.

Lestari, Henry & Sugiharti. 2011. *Perilaku Berisiko Remaja di Indonesia Menurut Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007. Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol. 1 No. 3 Tahun 2011*