

**Nomor: 190/BK/08/S/2024**

**RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
SOSIAL PADA PESERTA DIDIK  
(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandung)**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh  
Zahra Andika Farsya  
NIM 2000054

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
SOSIAL PADA PESERTA DIDIK  
(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandung)**

oleh  
Zahra Andika Farsya

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Zahra Andika Farsya  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak  
ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## LEMBAR PENGESAHAN

Zahra Andika Farsya  
2000054

**RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik  
Di SMP Negeri 19 Bandung)**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



ace. 19/29  
18

Dr. Anne Hafina, M.Pd.  
NIP. 19600704 198601 2 001

Pembimbing II



Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd.  
NIP. 19620519 198603 2 002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Lurah Saripah, M.Ed.  
NIP. 19771014 200112 2 001

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Rancangan Layanan Konseling Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandung)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2024

Zahra Andika Farsya

NIM 2000054

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji hanya milik Allah SWT yang telah menciptakan manusia dan menyempurnakannya dengan ilmu-Nya serta memelihara manusia dengan terus melimpahkan karunia dan ridha-Nya. Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat, kasih sayang, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Anne Hafina, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya serta selalu memberikan bimbingan, dorongan, masukan, serta motivasi kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
2. Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, ilmu, dan arahan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi peneliti selama penyusunan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah mendidik, membimbing, menasehati, memotivasi, serta memberikan banyak Pelajaran kepada peneliti selama menjalani perkuliahan S1.
5. Dadang Sudrajat, M.Pd., selaku dosen wali Angkatan 2020 yang senantiasa memberikan dukungan serta bimbingan kepada peneliti dan rekan-rekan angkatan 2020.
6. Ibu Fiji dan Bapak Dian selaku tenaga kependidikan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak bantuan terutama dalam kebutuhan administrasi peneliti selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
7. Pihak sekolah SMP Negeri 19 Bandung yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah terutama kepada Ibu Ida Suyanti, S.Pd., M.M.Pd., selaku kepala sekolah, Ibu Reni Mariah, S.Pd., Ibu Ina Haniah, S.Pd.

dan Bapak Darman Sudarman, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu peneliti selama melaksanakan penelitian di sekolah.

8. Seluruh Siswa/i kelas VII SMP Negeri 19 Bandung yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan.
9. Keluarga peneliti yaitu orang tua tercinta Bapak Andi Letrika dan Ibu Fariyetmi, abang dan adik tersayang Ariq Andika Farsya dan Fauzan Andika Farsya yang selalu memberikan do'a, dukungan, motivasi, serta kekuatan kepada peneliti baik secara moril maupun materil.
10. Teman terdekat penulis yaitu Hufha Alifatul Azka, Zulfa Qurrotunnisa, Rezika Tri Rebiyani, dan Nanda Maulida Ajahro yang telah membersamai dan banyak memberikan dukungan serta bantuan kepada peneliti, serta rekan-rekan seperjuangan bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang telah membantu dan mendukung peneliti.

Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dapat menjadi Tabungan amal dan diganti beribu kali lipat oleh Allah SWT.

Bandung, Agustus 2024

Zahra Andika Farsya  
NIM 2000054

## ABSTRAK

**Zahra Andika Farsya (2024). Rancangan Layanan Konseling Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandung).**

Salah satu bentuk kecemasan yang dapat terjadi pada remaja yakni kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan perasaan takut terhadap evaluasi negatif orang lain, penghindaran situasi sosial, dan rasa khawatir terhadap keadaan yang memalukan. Jika kecemasan sosial tersebut dibiarkan, hal ini tentu akan berdampak pada perkembangan diri remaja terkhusus dalam perkembangan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung serta rancangan layanan konseling kelompok untuk dapat mereduksi kecemasan sosial peserta didik dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Populasi penelitian yakni seluruh peserta didik di SMP Negeri 19 Bandung dengan jenis sampel *purposive sampling* dan sampel penelitian yakni seluruh peserta didik kelas VII yang berjumlah 297 peserta didik. Instrumen penelitian diadaptasi dari instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescents* oleh La Greca dan Lopez dengan pengukuran skala likert sebanyak 26 item. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandung cenderung berada pada kategori tidak cemas. Rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah pikiran irasional peserta didik menjadi pikiran rasional. Bagi guru bimbingan dan konseling dapat melakukan *judgement* terlebih dahulu sebelum melaksanakan rancangan layanan konseling kelompok yang telah dibuat. Penelitian selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan melihat perbandingan antara sekolah di desa dan di kota, jenis sekolah, serta berdasarkan latar belakang budaya, ekonomi, maupun pola asuh orang tua.

**Kata kunci:** Kecemasan Sosial, Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif

## **ABSTRACT**

**Zahra Andika Farsya (2024). *Counseling Service Design with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Social Anxiety in Students (Descriptive Study of Students at SMP Negeri 19 Bandung)*.**

*One form of anxiety that can occur in adolescents is social anxiety. Social anxiety is a feeling of fear of other people's negative evaluations, avoidance of social situations, and worry about embarrassing circumstances. If social anxiety is left unchecked, this will certainly have an impact on the development of adolescents, especially in their social development. This study aims to identify the tendency of social anxiety in seventh grade students at SMP Negeri 19 Bandung and the design of group counseling services to reduce students' social anxiety with cognitive restructuring techniques. This research uses a quantitative approach with descriptive survey method. The research population was all students at SMP Negeri 19 Bandung with a purposive sampling type and the research sample was all seventh grade students totaling 297 students. The research instrument was adapted from the Social Anxiety Scale for Adolescents instrument by La Greca and Lopez with a Likert scale measurement of 26 items. The results showed that seventh grade students of SMP Negeri 19 Bandung tended to be in the category of not anxious. The design of group counseling services with cognitive restructuring techniques aims to change students' irrational thoughts into rational thoughts. For guidance and counseling teachers, they can make a judgment before implementing the group counseling service design that has been made. Future research can expand the research by looking at comparisons between rural and urban schools, types of schools, and based on cultural, economic, and parental backgrounds.*

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



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	8
1.4. Manfaat Penelitian .....	8
1.5. Struktur Organisasi Skripsi .....	9
<b>BAB II KECEMASAN SOSIAL, KARAKTERISTIK DAN TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA, KONSELING KELOMPOK, PENDEKATAN CBT, DAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF ..</b>	<b>10</b>
2.1. Kecemasan Sosial .....	10
2.2. Karakteristik dan Tugas Perkembangan Remaja .....	16
2.3. Layanan Konseling Kelompok .....	19
2.4. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	24
2.5. Teknik Restrukturisasi Kognitif Sebagai Upaya Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik .....	26
2.6. Penelitian Terdahulu .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
3.1. Desain Penelitian .....	32
3.2. Partisipan Penelitian .....	33
3.3. Populasi dan Sampel .....	33
3.4. Instrumen Penelitian .....	34
3.5. Prosedur Penelitian .....	41
3.6. Analisis Data .....	41

<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1. Temuan dan Pembahasan Penelitian .....	44
4.2. Rancangan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik .....	52
4.3. Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>59</b>
5.1. Simpulan.....	59
5.2. Rekomendasi .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Gejala Kecemasan Sosial .....	13
Tabel 3. 1 Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 19 Bandung.....	33
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Kecemasan Sosial .....	36
Tabel 3. 4 Hasil Uji Skala Peringkat Instrumen Kecemasan Sosial.....	37
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Sosial .....	39
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial Setelah Uji Validitas Item .....	39
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Sosial.....	40
Tabel 3. 8 Pedoman Skor Instrumen Kecemasan Sosial .....	42
Tabel 3. 9 Pengelompokan Kategori Kecemasan Sosial .....	42
Tabel 3. 10 Kategorisasi data .....	43
Tabel 3. 11 Interpretasi Kategori Kecemasan Sosial.....	43
Tabel 4. 1 Deskripsi Kebutuhan Peserta Didik Kelas VII.....	54

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung.....	44
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Administrasi Penelitian.....	66
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	74
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian.....	82
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	103
Lempira 5 Dokumentasi.....	128

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Media Abadi
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70-90.
- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75-79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Alvira, A. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam T.A 2020/2021*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan.
- Amalia, N. R., Siring, A., & Asdar, M. (2023). Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 194-203. <https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.899>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15-31.
- Anisa, A. N. (2017). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Di SMA Negeri 3 Maros*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *The Shyness & Social Anxiety Workbook. Proven Techniques For Overcoming Your Fears*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spiritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70-83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87-91.
- Azka, F., Firdaus, D. F., dan Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Badriyah, S., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19-25. <https://doi.org/10.26638/jfk.1111.2099>
- Bafadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 161-174.

Zahra Andika Farsya, 2024

**RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Bafadal, I. (2019). Pendekatan T-Group Dynamic Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja. *Qawwam*, 13(1), 29-42. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v13i1.1701>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-9.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985) *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Blöte, A. W., Miers, A. C., Heyne, D. A., & Westenberg, P. M. (2015). Social Anxiety And The School Environment Of Adolescents. *Social Anxiety and Phobia in Adolescents: Development, Manifestation and Intervention Strategies*, 151-181.
- Butler, G. (2009). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. Robinson.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th Edition). Boston: Pearson.
- Diadiningrum, J. R., & Setiasih, S. (2023). Peran Harga Diri Dalam Memediasi Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 1-9.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 57-67. <http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Ellis, A., & Dryden, W. (2008). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publish Company.
- Erawati, D., Hardiansyah, F., & MZ, I. (2022). Training *Behavioral Rehearsal* untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 6(2), 70-85. <http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1629>
- Febrianti, E. A., Setyawati, S. P., & Atrup, A. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 1-16.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64-73.
- Fitria, S., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Aceh. *Syaiful Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 1-9.
- Hardiyanto, A. F., & Lathifah, M. (2020). Konseling Kelompok *Restructuring Cognitive* Efektif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161-168. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42436>

Zahra Andika Farsya, 2024

RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPITIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(3), 1923-1934. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Hartono. (2016). *Local Culture, Career Counseling, and Students Career Maturity. International Conference on Educational Technology*. Surabaya: Adi Buana.
- Hasna, W., & Putra, B. J. (2023). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial Studi Kasus Pada Klien “Y” di Desa Pedamaran. *Journal Society of Counseling*, 1(1), 26-35. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.61>
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 153-159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Hendrawan, T. P., Tjalla, A., dan Hidayat, D. R. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 34-40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Hidayah, K. (2017). *Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 SMA Negeri 1 Tumpang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Hidayat, A. (2019). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 235-250.
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329-336. <http://orcid.org/0000-0003-2325-2385>
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Jannah, R., & Supriatna, M. (2018). Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Perilaku Moral Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(1), 54-62. <http://dx.doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5644>
- Jatmiko, A. (2016). *Sense Of Place dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendatang. Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 217-228.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries. *PLoS One*, 15(9), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Karamoy, Y. K., Letisia, M., & Mutakin, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK Madinatul Ulum. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 187-194.
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia In Youth. Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment*. New York: Springer.
- Khalilah, E. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa. *JIGC: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 41-57.
- Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 60-68.

Zahra Andika Farsya, 2024

RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



- La Greca, M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Lang, P. J. (1968). Fear Reduction and Fear Behavior: Problems in Treating a Construct. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*, 3, 90–102. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10546-004>
- Larasati, K., & Marheni, A. (2019). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Orangtua-Remaja Dengan Keterampilan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 88-95.
- Larasati, Y. M. (2017). Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Di Kelas VII E Pada Siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018. *Medi Kons: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling UNISRI Surakarta*, 3(1), 60-69.
- Li, J., Jia, S., Wang, L., Zhang, M., & Chen, S. (2023). Relationships Among Inferiority Feelings, Fear Of Negative Evaluation, And Social Anxiety In Chinese Junior High School Students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015477>
- Mamnua, S. M. R. K. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116. <https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.726>
- Masdudi, M. (2015). *Bimbingan dan Konseling (Perspektif Sekolah)*. Cirebon: Nurjati Press.
- Mayer, D. P. (2008). *Overcoming School Anxiety*. New York: Amacom.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(1), 1-8.
- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 13–23.
- Nalendra, A. R. A. dkk. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Nasution, H. S., & Abdillah, R. (2019). *Bimbingan dan Konseling “Konsep, Teori, dan Aplikasinya”*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 79-90.
- Nurfritri, A., Sinring, A., & Umar, N. F. (2024). Mengurangi Perilaku Body Shaming Siswa Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(3), 86-93.
- Ohannessian, C. M., Milan, S., & Vannucci, A. (2017). Gender Differences in Anxiety Trajectories from Middle to Late Adolescence. *Journal Youth Adolescence*, 46, 826–839. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0619-7>
- Olivia, N. N., Hasanah, P. N., & Suminar, C. (2024). Konsep Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Studi Deskriptif Pada Remaja Kelas XII di SMA

Zahra Andika Farsya, 2024

RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Negeri 2 Majalaya. *Jiksa – Jurnal ilmu Keperawatan Sebelas April*, 6(1), 11-15.
- Pontillo, M., Tata, M. C., Aversa, R., Demaria, F., Gargiullo, P., Guerrera, S., Pucciarini, M. L., Santonastaso, O., & Vicari, S. (2019). Peer Victimization and Onset of Social Anxiety Disorder In Children and Adolescent. *Brain Sciences*, 9(6), 1-16. <https://doi.org/10.3390/brainsci9060132>
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. UNP Press.
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1656-1671.
- Priyanka, R. H. (2022). *Profil Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Putri, T. H., Hany, F. R., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281-290.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 31-42. <https://doi.org/10.26905/jpt.v10i1.241>
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Procedia*, 8(1), 10-18.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ranta, K., La Greca, A. M., Lopez, L. J. G., & Marttunen, M. (2015). *Social Anxiety and Phobia in Adolescents: Development, Manifestation and Intervention Strategies*. Switzerland: Springer.
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 86-92. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i1.1475>
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas. *Pinisi: Journal of Education*, 2(5), 12-24.
- Sabrina. A. (2020). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Instruction Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. (Skripsi). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung.
- Sanders, D., & Wills, F. (2003). *Counseling for Anxiety Problems* (Second Edition). London: SAGE Publication.
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 60-66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>

Zahra Andika Farsya, 2024

**RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Sari, W.K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanganannya Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 204-208.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6-12.
- Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Selvia, S., Prestiliano, J., & Prasida, A. S. (2020). Perancangan Motion Comic Sebagai Media Edukasi Tentang Kepedulian Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48-65. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.23503>
- Seprianto., Defriansyah., Hartini., & Azwar, B. (2023). Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan Sosial Saat Berbicara Di Depan Kelas Di SMPIT Anninda' Lubuk Linggau. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2366-2375.
- Shaffer, D. R. (2002). *Developmental Psychology: Childhood & Adolescence* (6th ed). USA: Wadsworth/Thomson learning, Inc.
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 7. *Prosiding Semnas Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 223-230.
- Shobariyah, E. (2018). Teknik Evaluasi NonTes. *Adz-Zikr: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 1-13. <https://doi.org/10.55307/adzzikr.v3i2.1>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan. *Humanitas*, 6(3), 345-362.
- Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal Dalam Aspek Kemandirian Emosional (Studi Eksperimen Di SMP Frater Padang). *Konselor*, 2(4), 186-192.
- Soneta, B. (2022). *Peran Orang Tua Pada Anak yang Mengalami Kecemasan Sosial Di Desa Air Sebakul Bengkulu Tengah*. (Skripsi). Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model RASCH untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Trim Komunikata Publishing House.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917-1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494>
- Uke, O. G., Masrukhin, A. R., dan Ilmi, A. R. (2022). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif Nu Kencong Jember. *JEC: Journal of Education Counseling*, 2(1), 1-12
- Ulfah, A. K. dkk. (2022). *Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra, Riset, dan Pengembangan)*. Madura: IAIN Madura Press.

Zahra Andika Farsya, 2024

**RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57-69.
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., & Nasution, M. L. (2019). *Cognitive Behaviour Therapy*. Medan: Usu Press.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., dan Wang, H. Z. (2019). The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 1-6. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Wardhani, A. P. A., & Suharso, P. L. (2022). Program Intervensi Kognitif-Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Di Lingkungan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 1-21. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.288>
- Winkel, W. S., & Srihastuti, M. M. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wu, X., Qi, J., & Zhen, R. (2021). Bullying Victimization and Adolescents' Social Anxiety: Roles of Shame and Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 14, 769-781.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59-69.
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*. (Skripsi). Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Yustika, V. A., & Istiqomah, I. (2022). Peran Kesepian pada Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *MerPsy Journal*, 14(2), 129-138.
- Zamroni, E., Gudnanto., Lestari, I., & Afriliyanto, A. (2024). Kelayakan Model Bimbingan Kelompok *Blended* Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Nilai-Nilai “*Ngudi Kasampurnan*”: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 190-207.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). *Anxiety 101*. New York: Springer Publishing Company.
- Zhang, Q. (2023). Social Anxiety Disorder among Teenager. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 7(1), 519-526.
- Zsido, A. N., Borbas, B. V. & Nikolett, A. (2021). Psychometric Properties of The Social Interaction Anxiety Scale and The Social Phobia Scale In Hungarian Adults And Adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(171), 1-15.