

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III berfokus pada metode penelitian. Pokok bahasan yang akan diuraikan meliputi pendekatan dan desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, definisi operasional variabel, pengembangan Instrumen penelitian, pengembangan program, penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menekankan pada data berupa angka-angka (*numerical*) yang pengolahan datanya dilakukan dengan metode statistik (Sugiyono, 2006 hlm. 8). Pemilihan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji tentang kecemasan sosial remaja. Alasan penggunaan pendekatan kuantitatif karena memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variabel (Creswell 2013, hlm. 13).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen kuasi merupakan penelitian percobaan yang membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, satu kelompok diberikan perlakuan tertentu (eksperimen) dan satu kelompok dikendalikan pada suatu keadaan (kontrol) sebagai pembanding.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Nonequivalent Pretest-Posttest Kontrol Group Design* yaitu jenis desain yang biasanya dipakai dalam eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Desain *posttest kontrol group* dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian dimaksudkan untuk menguji berkurang atau tidaknya kecemasan sosial remaja dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yang sudah diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah *pretest* diberikan, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol tidak diberikan

perlakuan. Setelah itu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post test*. Alasan diberikan *posttest* bagi kedua kelompok adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap berkurangnya kecemasan sosial remaja. Desain penelitian *non equivalent pretest and posttest kontrol group* dapat diilustrasikan sebagai berikut.



Gambar 3.1 *non equivalent pre-test post-test kontrol group design*
(Creswell, 2013, hlm 242)

Keterangan:

- A = Kelompok Eksperimen
- B = Kelompok Kontrol
- O = Pre-test, Post-test
- X = Perlakuan

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi pelaksanaan penelitian bertempat di SMA Negeri 6 Bandung, yang beralamat di jalan Pasir Kaliki No. 51, Arjuna, Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40172. Peneliti memilih SMA Negeri 6 Bandung sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 6 Bandung, serta hasil AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) aspek sosial dan pribadi berada ditingkat yang paling tinggi, pada aspek sosial dan pribadi tersebut, siswa rentan mengalami gangguan kecemasan sosial, yang meliputi indikator merasa kurang percaya diri, sulit bergaul dengan teman disekolah serta belum memiliki banyak teman atau sahabat.

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 6 Bandung. Alasan pemilihan partisipan karena berdasarkan penelitian yang dilakukan Schneier dkk (1992) yang mendasari asumsi bahwa awalan gangguan kecemasan sosial terjadi pada usia yang relatif dini dengan rata-rata umur 15,5 tahun. Setelah menentukan populasi, langkah selanjutnya adalah menemukan sampel penelitian.

Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya dapat menggeneralisasikan populasi (Creswell 2012, hlm. 88). Pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang akan dikenakan perlakuan (treatment) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial yang berada pada tingkatan tinggi, yang diungkap melalui Instrumen kecemasan sosial. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* bertujuan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasinya.

Tabel 3.1
Jumlah Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung
Tahun Ajaran 2018/2019

No.	Kelas	Jumlah
1.	X MIPA 1	29
2.	X MIPA 2	32
3.	X MIPA 3	34
4.	X MIPA 4	33
5.	X IPS 1	30
6.	X IPS 2	33
7.	X IPS 3	30
	Jumlah	221

Sampel dalam penelitian ini adalah 221 Siswa kelas X di SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yang teridentifikasi memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Adapun untuk penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dengan pemberian *pretest* kepada peserta didik kelas X. *Pretest* bertujuan untuk mengetahui peserta didik manakah yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi.

3.3 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

3.3.1 Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian terdiri dari dua variabel yakni teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel

terikat, dan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono 2011, hlm. 61).

3.3.2 Definisi Operasional

3.3.2.1 Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif digunakan oleh peneliti dalam mereduksi kecemasan sosial yang dialami remaja yang difokuskan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidakmampuan menerima dirinya dan lingkungan yang dapat merugikan baik secara fisik maupun psikis. Teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan peneliti melalui perekaman-perekaman pikiran (*Thought Record*) untuk modifikasi fungsi berfikir remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung, yang menyimpang atau salah, sehingga diharapkan dapat membantu remaja kelas X mereduksi kecemasannya. Langkah-langkah yang dilakukan dalam teknik restrukturisasi kognitif, meliputi: (1) identifikasi pikiran-pikiran negatif; (2) memonitor pikiran-pikiran negatif melalui *Thought Record*; (3) intervensi pikiran-pikiran negatif; (4) *reinforcement* (penguatan).

Teknik restrukturisasi kognitif sesuai digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial karena penyebab remaja mengalami kecemasan sosial adalah karena remaja memiliki pikiran yang negatif atau irasional terhadap dirinya dan lingkungan sekitarnya yang akan mempengaruhi tingkah lakunya. Ketika hal tersebut terjadi, maka yang harus dirubah adalah fikiran negatifnya. Oleh sebab itu penggunaan teknik restrukturisasi kognitif tepat diterapkan karena tujuan dari teknik tersebut adalah untuk menata kembali pikiran remaja yang salah atau menyimpang.

3.3.2.2 Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah suatu keadaan individu yang mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kegugupan saat melakukan interaksi dengan orang lain. Kecemasan sosial yang dialami individu sangat berkaitan erat dengan pikirannya. contohnya ketika seseorang yang mengalami kecemasan sosial, ia akan takut melakukan suatu tindakan karena ia beranggapan bahwa apapun yang dilakukannya akan dinilai negatif atau di nilai jelek oleh orang lain sehingga

menyebabkan ia sulit untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Kecemasan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung yang merasakan ketakutan, rasa gugup, dan kecemasan yang dirasakan oleh remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Ciri-ciri ketika remaja mengalami kecemasan sosial yaitu :

a. Ketakutan akan evaluasi negatif.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan takut terhadap penilaian negatif yang disampaikan orang lain terhadap dirinya, dan merasa khawatir jika mengatakan dan melakukan sesuatu hal yang dianggapnya memalukan. Selain itu, remaja juga akan menilai negatif dirinya sendiri atau cenderung fokus terhadap diri sendiri, menilai negatif kemampuan sosial yang dimilikinya serta menilai negatif orang lain terhadap dirinya.

b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan merasa malu ketika berada disekitar orang yang tidak ia kenal dan merasa gugup ketika berkomunikasi dengan orang asing atau baru. Hal ini terjadi karena remaja beranggapan bahwa dia akan berbuat sesuatu hal yang memalukan. Akibatnya remaja akan menghindari kontak mata dan situasi sosial tersebut.

c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami seseorang dengan orang yang dikenal.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenalnya, dan merasa tidak percaya diri karena ia selalu merasa berbeda dengan orang disekitarnya, sehingga dia lebih memilih untuk menghindari interaksi sosial dengan orang yang sudah ia kenal.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu dalam penelitian yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian, maka dikembangkan alat pengumpul data yang berupa skala

kecemasan sosial yang berbentuk daftar cocok dengan alternative pilihan jawaban yang berjenjang. Skala kecemasan sosial digunakan untuk memperoleh gambaran tentang kecemasna sosial remaja sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

3.4.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala-gejala kecemasan sosial dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Pengembangan instrumen kecemasan sosial didasarkan pada gejala-gejala kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca (1998, hlm. 88) yang terdiri dari Ketakutan akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami seseorang dengan orang yang dikenal. Instrumen kecemasan sosial yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti dan belum terstandarisasikan. Angket menggunakan skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan dalam tabel 3.1 sebagai berikut.

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial Remaja

No	Aspek	Indikator	Item	Total
1.	Evaluasi Negatif	Takut di nilai negatif oleh orang lain	1,2,3,4,5,6,7	20
		Khawatir mengatakan dan melakukan sesuatu hal yang dianggap memalukan	8,9,10,11,12,13,14	
		Berfikir negatif terhadap diri sendiri dan orang lain	15,16,17,18,19,20	
2.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang baru atau orang asing	Gugup ketika berkomunikasi dengan orang asing	21,22,23,24,25,26	13
		Malu berada disekitar orang asing	27,28,29,30	
		Menghindari kontak	31,32,33,34	

		mata dan situasi sosial		
3.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal	Tidak percaya diri karena merasa lebih buruk dari orang lain.	35,36,37,38,39	16
		Tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal	40,41,42,43,44,45,46	
		Menghindari situasi sosial dengan orang yang sudah di kenal	47,48,49,50	
Total			50	50

3.4.2 Pedoman skoring

Untuk mengungkap kecemasan sosial remaja, peneliti menggunakan skala Likert dengan menggunakan 5 titik pilihan pada setiap butir pernyataan dimulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), STS (sangat tidak sesuai) dengan bobot nilai secara berurutan 5,4,3,2,1. Adapun pola alternative setiap jawaban yang diberikan remaja lebih jelas pada tabel.

Tabel 3.3
Ketentuan Pemberian Skor Instrumen Kecemasan Sosial Remaja

Alternative jawaban	Positif
SS	5
S	4
KS	3
TS	2
STS	1

Alasan penggunaan instrumen dengan skala *likert* karena skala likert digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, dan pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial berdasarkan definisi operasional yang telah ditetapkan oleh peneliti (Likert 1932). Skala likert mampu mengungkap tingkat kecemasan sosial remaja secara lebih terperinci dan jelas.

3.4.3 Penimbang (*Judgement*) Instrumen Penelitian

Penimbang instrumen dilakukan oleh dua ahli yaitu Dr. Nurhuda, M.Pd dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. penimbangan instrumen dilakukan untuk

memperoleh item-item yang valid yang dapat mengukur permasalahan kecemasan sosial remaja. Penimbangan Instrumen dilaksanakan menggunakan lembar penilaian instrumen yang mencakup segi konstruk, isi, dan bahasa instrumen penelitian yang dirancang oleh peneliti.

3.4.4 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk melihat kesesuaian antara konstruk, isi, dan bahasa instrumen dengan teoritis, ketepatan bahasa baku, dan karakteristik subjek sebagai responden, maka dilakukan telaah butir-butir pernyataan instrumen atau penimbang (*judgement*) instrumen. *Judgement* berfungsi sebagai uji validasi eksternal Instrumen.

Dari tiga aspek kecemasan sosial, terdapat delapan indikator yang kemudian dikembangkan menjadi 49 item pernyataan. Berikut ini adalah hasil uji kelayakan Instrumen kecemasan sosial oleh dosen bimbingan dan konseling, Masukan dan saran perbaikan diuraikan secara singkat pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.4
Uji Kelayakan Instrumen

No.	Penimbang	Saran Perbaikan		
		Konstruk	Isi	Bahasa
1.	Dr. Nurhudaya, M.Pd	Di buat lebih jelas, tegas.	Gambarkan apa yang ingin di ungkap, terutama pada aspek penghindaran sosial.	Terdapat beberapa item yang masih ambigu, dan ada beberapa item pernyataan yang sama makna nya.
2.	Dr. Ipah Saripah, M.Pd	Definisi operasional variabel dibuat lebih operasional.	Pernyataan dibuat lebih jelas.	Beberapa item pernyataan mengandung makna yang sama.

Berdasarkan hasil uji kelayakan instrumen oleh pakar bimbingan dan konseling, maka instrumen kecemasan sosial yang memadai berjumlah 41 item dari 50 item, instrument yang memadai adalah item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11,

12, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50.

3.4.5 Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian

Setelah dilakukan penimbangan butir pernyataan, selanjutnya melakukan validasi eksternal berupa uji keterbacaan pada setiap butir pernyataan pada instrumen. Uji keterbacaan dilakukan pada tiga orang siswa SMA Negeri 6 Bandung yang tidak dijadikan sampel. Uji keterbacaan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana Instrumen kecemasan sosial dapat dipahami oleh siswa dari segi bahasa dan maksud pernyataan. Dari hasil uji keterbacaan Instrumen kecemasan sosial, terdapat empat item yang kurang dipahami oleh siswa yaitu item nomor 21, 23, 26 dan 44. Selanjutnya peneliti memperbaiki item pernyataan yang kurang dipahami oleh siswa dengan mengacu kepada tujuan dari item tersebut.

3.4.6 Uji Ketepatan Skala Skor

Data yang diperoleh dari hasil uji coba masih berupa data ordinal karena masih berupa skala ordinal, maka perlu pengkonversian nilai skala tersebut menjadi bernilai interval dengan menempatkan masing-masing nilai skala dalam kelompoknya pada distribusi normal yaitu dari skor mentah menjadi nilai skor akhir sehingga jarak nilai menjadi sama. Uji ketepatan skala dilakukan untuk mengetahui interval atau skor statistik disetiap masing-masing skor pada pilihan jawaban. Uji skala ini dilakukan sebelum data hasil dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengkonversian nilai skala item di tentukan oleh banyaknya item pernyataan dalam suatu skala. Contoh pengkonversian nilai skala item dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3.5
Contoh Pengkonversian Nilai Skala Skor

N = 32 Responden

Item	STS	TS	KS	S	SS
F	1	7	6	15	3
P	0.03125	0.21875	0.1875	0.46875	0.09375
Cp	0.03125	0.25	0.4375	0.90625	1
Mid Point Cp	0.015625	0.140625	0.34375	0.671875	0.953125
Z	-2.144	-1.076	-0.402	0.445	1.675
z + z terkecil	1	2.068	2.742	3.589	4.819
Z dibulatkan	1	2	3	4	5

Tabel 3.5 menunjukkan bahwa hasil uji ketepatan skala untuk pernyataan yang valid nomor 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 49,50 dengan jumlah 38 item. Sedangkan item yang tidak valid nomor 1, 5, 9, 14, 17, 20, 25, 28, 34, 39, 42, 43 dengan jumlah 12 item. Alasan item tidak valid atau tidak dapat digunakan karena item yang bersangkutan tidak mampu membedakan pilihan alternative jawaban.

Keterangan :

1. Menentukan frekuensi (f) atau banyak pilihan responden pada setiap alternatif item, contoh dapat dilihat pada tabel 3.5. ditabel dijelaskan pada item nomor 1 responden yang memilih alternative jawaban STS = 20 orang, TS = 44 orang, KS = 80 orang, S = 59 orang, SS = 18 orang.
2. Menentukan proporsi (P) atau persentase setiap alternative jawaban. Contoh dari tabel 3.5 dapat diketahui menentukan proporsi (P) adalah frekuensi alternative jawaban di bagi dengan total responden. Contoh $20 : 221 = 0,090$. Begitu seterusnya.
3. Untuk mencari cumulative proporsi (CP) adalah dengan cara menjumlahkan hasil proporsi alternative jawaban dengan proporsif alternative jawaban sebelumnya. Contoh $0,322 + 0,559 = 0,881$
4. Kemudian menghitung mid cumulative proporsi (Mid CP) dengan cara menjumlahkan $\frac{1}{2}$ P alternative yang sedang dicari mid CP dengan CP alternative sebelumnya.

5. Selanjutnya untuk tiap-tiap mid cumulative proporsi (Mid CP) di cari nilai z nya dengan menggunakan tabel Z Score. Contoh untuk nilai z mid CP STS – 0,661 untuk mid poin cumulative (midpoint CP) diperoleh dengan cara mencari angka 0,661 atau yang paling mendekati dengan angka tersebut di dalam tabel, kemudian tarik garis lurus kesamping dan garis lurus ke atas dari angka tersebut, maka dari ujung garis kesamping diperoleh angka 0,0 sedangkan pada ujung garis ke atas diperoleh angka 0,99 kemudian jumlahkan keduanya, maka diperoleh lah bahwa z dari -0,078 adalah 0,99.
6. Sesudah diperoleh nilai Z untuk masing-masing alternative respon (mid poin CP), maka untuk memperoleh skala, nilai Z yang pertama (alternative dengan nilai skala terkecil) angka mutlaknya ditambahkan pada nilai z tiap alternative. Misalnya pada nilai 0 diperoleh dari $-0,99 + -0,99$. Setelah tiap alternative respon memperoleh nilainya kemudian dibulatkan seperti terlihat dalam nilai konversi skala skor. Dari nilai inilah seluruh analisa data dilakukan. Jadi, apabila dalam analisis terbukti bahwa butir skala tersebut berpola 1,2,3,4,5 maka pola inilah yang dikatakan valid untuk dipakai (Subino 1987, hlm. 124).

3.4.7 Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity*, yang berarti “keshahihan”. Validitas menurut Azwar (2010) adalah sejauhmana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (sejauhmana suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya). Suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid (Sugiyono 2010, hlm. 348). Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliable dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel.

Pengujian validitas instrumen kecemasan sosial dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 20, yaitu menggunakan koefisien sperman dengan tingkat signifikansinya satu pihak (*one-tailed*), karena variabelnya berskala ordinal. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan item yang dianggap valid dan tidak

valid adalah dengan membandingkan probabilitas (sig.) yang diperoleh dengan $\alpha = 0,05$ yaitu jika nilai p value lebih kecil dari α ($p < 0,05$) maka item tersebut dianggap valid dan jika nilai p value lebih besar dari α ($p > 0,05$), maka item tersebut dianggap tidak valid. Adapun hasil analisis validitas Instrumen kecemasan sosial diketahui bahwa dari 38 item pernyataan yang diuji validitasnya, terdapat 31 item pernyataan yang valid, dengan nomor item pernyataan 2,3,4,6,8,10,11,12,13,15,18,19,21,22,23,24,27,30,31,32,33,36,37,38,40,41,44,45,46,47,48.

3.4.8 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan tes tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama atau dengan tes yang setara kondisi berbeda. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 364) menjelaskan bahwa reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas suatu data. Apabila instrumen penelitian digunakan untuk mengukur gejala yang sama pada waktu yang berbeda, dan hasilnya menunjukkan data relative sama atau konsisten, maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel. Hasil perhitungan yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan kriteriaa tingkat reliabilitas yang dikemukakan oleh Arikunto (2009, hlm. 75) berikut.

Tabel 3.6
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.81 - 1.00	Sangat Tinggi
0.61 – 0.80	Tinggi
0.41 – 0.60	Cukup
0.21 – 0.40	Rendah
0.00 – 0.20	Sangat Rendah

Tabel 3.7
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	38

Hasil reliabilitas untuk 38 item pernyataan pada Instrumen kecemasan sosial adalah 0.925, sehingga dapat disimpulkan tingkat reliabilitas dianggap sangat tinggi, artinya Instrumen kecemasan sosial ini mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten setiap item serta layak untuk digunakan dalam penelitian. Setelah melalui proses uji kelayakan instrumen dengan menghapus item yang tidak valid, maka kisi-kisi skala kecemasan sosial yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial Remaja

No	Aspek	Indikator	Item	Total
1.	Evaluasi Negatif	Takut di nilai negatif oleh orang lain	1,2,3,4	12
		Khawatir mengatakan dan melakukan sesuatu hal yang dianggap memalukan	5,6,7,8,9	
		Berfikir negatif terhadap diri sendiri dan orang lain	10,11,12	
2.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang baru atau orang asing	Gugup ketika berkomunikasi dengan orang asing	13,14,15,16	9
		Malu berada disekitar orang asing	17,18	
		Menghindari kontak mata dan situasi sosial	19,20,21	
3.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal	Tidak percaya diri karena merasa lebih buruk dari orang lain.	22,23,24	10
		Tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal	25,26,27,28,29	
		Menghindari situasi sosial dengan orang yang sudah di kenal	30,31	
Total			31	31

3.5 Pengembangan Program

Pengembangan program dilakukan dalam rangka mengembangkan suatu program bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial remaja kelas X di SMA Negeri 6 Bandung. Pengembangan program konseling kelompok dengan

teknik restrukturisasi kognitif dilakukan melalui dua tahapan : (1) penyusunan program intervensi; (2) pengujian secara konseptual dan empirik oleh para ahli yang bertujuan untuk merevisi program yang telah di rancang.

3.5.1 Penyusunan Program Intervensi

Penyusunan program ini didasarkan atas kajian konseptual tentang kecemasan sosial dan hasil instrument kecemasan sosial sebanyak 31 item yang terdiri dari aspek evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang baru atau orang asing, dan Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal. Instrument kecemasan sosial disebarkan kepada remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Akademik 2018/2019 yang berjumlah 221 remaja. Program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja dalam penelitian ini dimaknai sebagai suatu layanan yang dapat memberikan pemahaman, sikap, dan keterampilan yang diberikan oleh konselor kepada konseli sehingga mampu memahami potensi diri dan lingkungannya secara optimal dan bermakna. Ada empat tahapan dalam penyusunan program menurut Gysbers & Henderson (Yusuf, 2017) yang meliputi perencanaan (*planning*), penyusunan (*designing*), pelaksanaan (*implementing*), dan penilaian (*evaluating*).

Pengembangan program intervensi diawali dengan penyusunan program yang meliputi : (1) rasional; (2) deskripsi kebutuhan; (3) tujuan; (4) sasaran intervensi; (5) kompetensi konselor; (6) peran konselor; (7) rencana operasional program; (8) struktur dan tahapan intervensi; (9) evaluasi dan keberhasilan. adapun perangkat pendukung dalam pelaksanaan program intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif meliputi : (1) rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif; (2) materi dan lembar kerja konseli; (3) lembar evaluasi proses dan hasil konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Secara lebih rinci dapat dilihat pada lampiran.

3.5.2 Uji Kelayakan Program

Uji kelayakan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja di SMA Negeri 6 Bandung

dilakukan oleh satu pakar dan satu praktisi bimbingan dan konseling. Pakar yang melakukan uji kelayakan program adalah Dr. Ipah Saripah, M.Pd dan Dr. Sakti Eka Yudha, M.Pd sebagai pakar bimbingan dan konseling, dan Soni Aida, S.Pd sebagai praktisi bimbingan dan konseling.

Proses uji kelayakan program dilakukan melalui pengisian draf penilaian program hipotetik dengan pemberian tanda centang pada kolom yang terbagi atas 2 (dua) kategorisasi yaitu tidak memadai dan memadai. Selain itu disediakan juga kolom saran dan masukan untuk perbaikan program. Masukan dan saran perbaikan diuraikan secara singkat pada tabel 3.9 berikut.

Tabel 3.9
Uji Kelayakan Program

No.	Penimbang	Saran perbaikan
1.	Dr. Ipah Saripah, M.Pd (Pakar bimbingan dan konseling)	Revisi perlu dilakukan pada bagian deskripsi kebutuhan dan evaluasi, dan setelah direvisi program layak untuk di ujicobakan.
2.	Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd (Pakar bimbingan dan konseling)	Perbaiki analisis kebutuhan karena di analisis kebutuhan belum terlihat kebutuhan konseli.
3.	Soni Aida, S.Pd (praktisi bimbingan dan konseling)	Rasional dalam program harus lebih jelas sehingga antara data penelitian dan program yang dibuat ada kesinambungan, serta ada beberapa kalimat yang harus diperbaiki.

Selanjutnya, hasil saran perbaikan diatas dapat dilihat lebih rinci pada tabel 3.10 berikut.

Tabel 3.10
Hasil Penilaian Ahli dan Praktisi Program Teknik Restrukturisasi Kognitif
untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

No	Aspek program	Penilaian Kelayakan		
		Ahli I	Ahli II	Praktisi
1.	Rasional	Memadai	Memadai	Memadai
2.	Deskripsi Kebutuhan	Tidak memadai	Tidak memadai	Memadai
3.	Tujuan	Memadai	Memadai	Memadai
4.	Sasaran Intervensi	Memadai	Memadai	Memadai
5.	Kompetensi Konselor	Memadai	Memadai	Memadai
6.	Peran Konselor	Memadai	Memadai	Memadai
7.	Langkah-langkah intervensi	Memadai	Memadai	Memadai
8.	Komponen Strategi Intervensi	Memadai	Memadai	Memadai
9.	Indikator Keberhasilan	Memadai	Memadai	Memadai
10.	Evaluasi	Tidak memadai	Memadai	Memadai

Berdasarkan hasil penilaian rumusan program pada tabel 4.11 menunjukkan bahwa program teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja masih memerlukan perbaikan untuk selanjutnya dapat dinilai layak dan dilakukan uji coba.

3.5.3 Program Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

a. Rasional

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan perkembangan fisik, kognitif, serta perkembangan kepribadian dan sosial. Salah satu perkembangan yang menjadi sorotan adalah perkembangan keperibadian dan sosial. Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi yang unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain yang akan mempengaruhi hubungannya dengan teman sebaya, lingkungan dan orang tua.

Tidak seperti masa kanak-kanak, masa remaja perkembangan sosialnya semakin luas. Pada masa remaja tidak hanya berteman dengan teman-teman

dilingkungan sekitar rumahnya saja tetapi dia sudah memiliki keinginan untuk berteman dengan lingkungan yang lebih luas. Dibanding masa kanak-kanak, masa remaja lebih banyak melakukan kegiatan diluar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, dan bermain dengan teman (Conger, 1991 ; Papalia & Olds, 2001). Perkembangan pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orang tua. Sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja yang berada pada kategori konformistik, yaitu kelompok teman menjadi hal yang paling penting bagi remaja.

Ketika memasuki masa remaja, salah satu kesulitan yang dialami remaja adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Ketika remaja tidak dapat menempatkan diri dengan baik dan tidak dapat menerima realita yang terjadi dikehidupannya, maka akan berdampak negatif bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya akan dianggap negatif bagi dirinya. ketika tanggapan negatif tersebut terus dipertahankan oleh remaja, maka akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya, sehingga menimbulkan keadaan emosi yang labil. Dalam keadaan emosi yang labil, remaja tidak dapat berpikir secara rasional dan segala sesuatu yang berada diluar dirinya dipersepsikan secara salah, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial diartikan sebagai ketakutan terhadap situasi sosial dan takut ketika berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya maupun yang dikenalnya atau takut diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (La Greca, 1998). La Greca & Lopez (1998) membagi tiga ciri-ciri seseorang mengalami kecemasan sosial, yaitu : (1) takut dinilai negatif oleh orang lain, (2) menghindari situasi sosial yang baru dikenal karena merasa tertekan, (3) menghindari situasi sosial dengan orang yang sudah dikenal karena merasa tertekan.

Menurut Hofman (2010, hlm. 65) kecemasan sosial didefinisikan sebagai pengalaman kognitif dan afektif yang dipicu oleh persepsi kemungkinan di evaluasi oleh orang lain. Orang-orang yang memiliki kecemasan sosial cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpin. Dampak yang ditimbulkan pada pekerjaan seseorang akan menjadi tidak puas akan hasil kerjanya, disekolah individu

cenderung malas, baik malas dalam belajar maupun berinteraksi dengan orang lain (Rakhmat 2011, hlm. 107).

Selama 30 tahun terakhir, perkiraan rata-rata populasi gangguan kecemasan sosial meningkat dari 2% menjadi 19% melaporkan bahwa mereka “sangat pemalu”. Laporan “rasa malu” semakin meningkat, dari 40% menjadi 58%, 64% dari mereka yang mengatakan bahwa diri mereka malu menyebutkan bahwa sebenarnya mereka tidak suka dengan keadaannya yang pemalu tersebut (Hofman, 2010, p. 70).

Kecemasan sosial dapat direduksi melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif karena teknik Restrukturisasi kognitif merupakan proses edukasi yang mempengaruhi struktur kognitif untuk memaksimalkan pembelajaran yang bermakna (Addison, et all 2014, hlm. 125). Restrukturisasi kognitif mengajarkan individu untuk menggeser pikiran irasional tentang peristiwa kehidupan yang menyebabkan gangguan menjadi pikiran rasional yang bertujuan untuk mencapai kepuasan hidup dan kebahagiaan (Patterson dalam Steigerwald & Stone 1999, hlm. 322). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari konseling kognitif perilaku yang dikemukakan oleh Aaron Beck.

Penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat : 1) memfasilitasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih luas melalui hubungan intrapersonal dan interpersonal, dan memberikan manfaat yang berlangsung sepanjang kelompok tersebut berinteraksi, 2) kesadaran dan pemahaman atas faktor-faktor tersebut dapat membantu menyelesaikan masalah yang muncul dalam konteks kelompok (Bieling dkk, 2006).

Berdasarkan hasil pretest pada remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung tahun Ajaran 2018/2019, diperoleh profil umum yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung yang berada pada kategori tinggi sebanyak 25 remaja dengan persentase 11%, kategori sedang sebanyak 148 remaja dengan persentase 67%, dan kategori rendah sebanyak 48 remaja dengan persentase 22%

Berdasarkan data tersebut maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang disusun secara sistematis dalam rangka intervensi konseling kelompok

dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Output yang diharapkan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu remaja memiliki pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

b. Deskripsi Kebutuhan

Deskripsi kebutuhan remaja di SMA Negeri 6 Bandung tahun Ajaran 2018/2019, diperoleh melalui instrument kecemasan sosial yang telah disebarakan kepada 221 orang remaja. Berdasarkan hasil pengolahan instrument kecemasan sosial tersebut diperoleh profil umum yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial remaja yang berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 3.11
Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Kelas X SMA Negeri 6 Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	25	11%
Sedang	148	67%
Rendah	48	22%
Jumlah	221	100%

Tabel 3.11 merupakan gambaran kecemasan sosial remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung yang berada dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hal tersebut terlihat dari jumlah jawaban remaja yang berada dalam kategori sedang yaitu 69%. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kecemasan sosial remaja di SMA Negeri 6 Bandung berada dalam kategori sedang.

Tabel 3.12
Gambaran Setiap Aspek Kecemasan Sosial Remaja Kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

No	Aspek	Persentase	kategori	Deskripsi kebutuhan
1.	Evaluasi negatif	70%	Sedang	Remaja membutuhkan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sehingga mampu menurunkan rasa takut ketika dinilai negatif oleh orang lain, menurunkan rasa khawatir ketika mengatakan

				dan melakukan sesuatu yang dianggapnya dapat memperlakukan diri sendiri, dan mampu berfikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
2.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang asing atau baru	71%	Sedang	Remaja membutuhkan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sehingga dapat mengurangi rasa gugup ketika berkomunikasi dengan orang asing, mengurangi rasa malu ketika berkomunikasi dan berada disekitar orang asing, dan tidak menghindari kontak mata ketika berkomunikasi dengan orang asing.
3.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal	65%	Sedang	Remaja membutuhkan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sehingga timbul rasa percaya diri ketika berkomunikasi dengan orang lain, timbul rasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal, dan tidak menghindar ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal.

Tabel 3.12 merupakan gambaran setiap aspek kecemasan sosial remaja SMA Negeri 6 Bandung yang berada pada kategori sedang. Pertama pada aspek evaluasi negatif dengan persentase sebesar 70% berada dalam kategori sedang. Kedua, pada aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang baru atau orang asing dengan persentase sebesar 71% berada dalam kategori sedang. Ketiga, pada aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal dengan persentase sebesar 65% berada dalam kategori sedang.

c. Tujuan

Secara umum tujuan intervensi teknik restrukturisasi kognitif adalah terjadi penurunan kecemasan sosial remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Secara khusus tujuan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah :

1. Mengalami Penurunan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, meliputi :
 - a. Mengalami penurunan rasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain
 - b. Mengalami penurunan rasa khawatir mengatakan dan melakukan sesuatu yang dianggap memalukan
 - c. Mengalami penurunan berfikir negatif terhadap diri sendiri dan orang lain.
2. Mengalami penurunan terhadap penghindaran situasi sosial dan rasa tertekan ketika berinteraksi dengan orang asing, meliputi :
 - a. Tidak merasa gugup ketika berkomunikasi dengan orang asing
 - b. Malu berada disekitar orang asing
 - c. Tidak menghindari kontak mata dalam situasi sosial.
3. Mengalami penurunan terhadap penghindaran situasi sosial dan rasa tertekan ketika berinteraksi dengan orang yang dikenal, meliputi :
 - a. Mengalami penurunan rasa tidak percaya diri karena merasa lebih buruk dari orang lain
 - b. Mengalami penurunan rasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal
 - c. Tidak menghindari interaksi sosial dengan orang yang sudah di kenal.

d. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah mereduksi seluruh indikator kecemasan sosial remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung tahun ajaran 2018/2019 yang termasuk dalam kelas eksperimen. Populasi yang menjadi sasaran intervensi adalah remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung yang berada dalam kategori tinggi pada semua aspek kecemasan sosialnya yang berjumlah 16 orang kemudian di bagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen yang masing-masing berjumlah 8 orang. Alasan penentuan jumlah sampel penelitian mengacu pada kebutuhan dilapangan dan sesuai dengan pendapat Creswell (2008, hlm. 156) yaitu “dalam penelitian eksperimen, estimasi jumlah sampel yang dibutuhkan

untuk prosedur pengolahan statistik sehingga dapat mewakili populasi secara tepat adalah sekitar 15 orang". Upaya layanan yang akan diberikan untuk mereduksi kecemasan sosial remaja yaitu berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

e. Kompetensi Konselor

Untuk mendukung terlaksananya program intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja, maka peneliti diharapkan telah menguasai beberapa kompetensi, yang terbagi menjadi dua jenis yaitu :

1. Kriteria umum kompetensi Konselor

Kriteria umum kompetensi peneliti yang harus dimiliki oleh peneliti diantaranya :

- a. Memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan atau memiliki sertifikat peneliti yang diperoleh dari lembaga penyelenggaraan pendidikan profesi peneliti.
- b. Memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai konsep kecemasan sosial dan teknik restrukturisasi kognitif.

2. Kriteria khusus kompetensi konselor

Kriteria khusus kompetensi konselor yang harus dimiliki oleh peneliti diantaranya :

- a. Termotivasi untuk membantu konseli.
- b. Penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak pernah terlepas dari kesalahan.
- c. Menerima diri sendiri tanpa syarat ketika mengalami kegagalan konseling yang mungkin dilakukan dan dapat meminimalisir kegagalan tersebut dimasa yang akan datang.
- d. Menunjukkan rasa simpati dan toleransi terhadap konseli yang tidak dapat menunjukkan perubahan secara cepat sesuai dengan harapannya.
- e. Tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi.
- f. Memiliki keterampilan berkomunikasi secara terampil.
- g. Peneliti berfokus terhadap penyelesaian masalah.

- h. Peneliti memiliki rasa humor yang baik dan dapat digunakan secara tepat dalam proses konseling.

f. Peran Konselor

Untuk mencapai tujuan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja, maka peran peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti membuat konseli lebih terbuka menceritakan pengalaman-pengalaman yang dimilikinya, terutama pengalaman yang membuatnya memiliki pemikiran yang irasional.
- b. Peneliti selalu memberikan pengertian bahwa pemikiran negatif itulah yang menyebabkan hambatan dalam melakukan interaksi dengan orang lain.
- c. Menggunakan pendekatan yang membuat konseli dapat menyadari dan memperbaiki pikiran negatif menjadi pikiran yang positif mengenai dirinya sendiri dan lingkungannya.

g. Langkah-langkah Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

Adapun langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut.

- a. Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli
Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi/irasional, peneliti terlebih dahulu perlu membantu konseli untuk menyadari pikiran-pikiran irasional yang mereka miliki dan memberitahukan secara langsung kepada peneliti.
- b. Memonitor pikiran-pikiran negatif konseli melalui *Thought Record* (rekaman pikiran)
Penggunaan *Thought Record* dianggap dapat mendefinisikan karakteristik asesmen kognitif konseli. Ditahap awal konseling, konseli diminta untuk membawa buku catatan kecil untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif.
- c. Intervensi pikiran-pikiran negatif remaja menjadi pikiran-pikiran yang positif.
langkah intervensi pikiran-pikiran negatif diberikan kepada konseli apabila konselor sudah mendapatkan banyak informasi mengenai pikiran-pikiran

negatif konseli itu sendiri setelah terkumpul dalam *Thought Record*. Intervensi yang dilakukan berupa pertanyaan yang diajukan kepada konseli. Adapun bentuk pertanyaannya sebagai berikut.

1. Apa saja bukti dari pikiran-pikiran negatif anda?
2. Apa saja alternative-alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
3. Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

d. Refleksi

Refleksi bertujuan agar peneliti dapat mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami konseli setelah mengikuti sesi konseling kelompok. Bentuk refleksi yang diberikan peneliti terhadap konseli yaitu berupa pertanyaan. Refleksi terbagi menjadi tiga yaitu identifikasi, analisis, dan generalisasi.

1. Refleksi Identifikasi. Pertanyaan yang sering muncul pada bagian identifikasi antara lain apa yang terjadi, Bagaimana perasaan anda setelah melakukan kegiatan ini.
2. Refleksi Analisis. Pertanyaan yang sering muncul pada bagian identifikasi antara lain mengapa hal itu terjadi, apakah ada keinginan untuk merubah hal yang buruk menjadi lebih baik.
3. Refleksi generalisasi. Pertanyaan yang sering muncul pada bagian identifikasi antara lain rencana atau tindak lanjut yang akan dilakukan kedepannya.

h. Komponen Strategi Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

Berikut ini adalah komponen startegi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja.

Tabel 3.13
Komponen Strategi Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

Aspek kecemasan sosial	Fase kegiatan	Tujuan	Jumlah Sesi
Evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang asing atau baru, Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta remaja untuk bercerita mengenai pengalaman-pengalaman atau kondisi yang membuatnya merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain. 2. Remaja mampu mengelompokkan kondisi atau pengalaman yang membuatnya merasa cemas saat berinteraksi dengan orang lain. 3. Remaja mampu memeriksa keyakinan tersebut apakah termasuk dalam keyakinan rasional dan irasional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pemahaman tentang tujuan dari intervensi konseling yang akan dilaksanakan. 2. Memberikan pemahaman tentang fenomena kecemasan sosial, penyebab kecemasan sosial dan apa saja dampak yang akan terjadi. 3. Siswa memperoleh pemahaman tentang keyakinan rasional dan irasional. 4. Siswa mengetahui dan memahami keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya. 5. Siswa mengetahui seluruh prosedur kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. 	1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja mampu mengutarakan atau menceritakan pengalaman dan perasaan yang dialami ketika dievaluasi negatif oleh orang lain 2. Remaja mampu memonitor dan mencatat perasan yang dialaminya. 3. Remaja mampu mengubah pikiran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengetahui bahwa takut akan evaluasi negatif yang disampaikan orang lain terhadap dirinya merupakan salah satu ciri kecemasan sosial. 2. Siswa mampu mengidentifikasi dan memonitor pikirannya mengenai rasa takut dan khawatir melalui <i>automatic thought</i> 	2

	<p>irasional yang telah di tulisnya menjadi pikiran yang rasional.</p>	<p><i>record</i> (ATR). siswa mampu melihat evaluasi negatif dari orang lain harus dihadapi dan diterima tanpa rasa takut dan khawatir</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja mampu mengutarakan atau menceritakan pengalaman dan perasaan yang dialami remaja ketika berada dilingkungan orang yang baru dikenal/tidak dikenal. 2. Remaja mampu memonitor dan mencatat perasan yang dialaminya. 3. Remaja mampu mengubah pikiran irasional yang telah di tulisnya menjadi pikiran yang rasional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu melihat dan mengidentifikasi pikirannya mengenai rasa gugup, malu dan menghindar ketika dalam situasi sosial ketika berhadapan dengan orang asing melalui <i>automatic thought record</i> (ATR). 2. Menurunkan kecemasan sosial siswa pada aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang asing atau orang yang baru dikenal dengan indikator siswa dapat mengubah pikiran dan perasaan gugup, malu serta menghindar ketika berada disituasi lingkungan orang yang baru dikenal. 	1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja mampu mengutarakan atau menceritakan pengalaman dan perasaan yang dialami remaja ketika berada dilingkungan orang yang dikenalnya. 2. Remaja mampu memonitor dan mencatat perasan yang dialaminya. 3. Remaja mampu mengubah pikiran irasional yang telah di tulisnya menjadi pikiran yang rasional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu melihat dan mengidentifikasi pikirannya terhadap rasa tidak percaya diri, tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang sudah di kenal serta menghindari situasi sosial dengan orang yang sudah dikenal melalui <i>automatic thought record</i> (ATR) 2. Siswa mampu merubah pikiran irasional pada aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap orang yang dikenal dengan indikator siswa dapat mengubah 	1

		pikiran dan perasaan tidak percaya diri, tidak nyaman dan menghindar ketika berada disituasi lingkungan orang yang dikenal.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja mampu membedakan pikiran irasional dan rasional yang dimilikinya selama ini 2. Remaja mampu mengubah pikiran irasional tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional. 3. Remaja mampu menunjukkan perubahan yang dialaminya mengenai kecemasan sosial yang dialami selama ini. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui sejauh mana penurunan atau perubahan kecemasan sosial yang dialami remaja kelas X setelah dilakukan konseling kelompok 2. Remaja dapat mereduksi kecemasan sosial yang dialaminya. 	1

i. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi adalah proses penilaian dengan jalan membandingkan antara tujuan yang diharapkan dengan kemajuan/perubahan nyata yang dicapai konseli. Tujuan evaluasi adalah untuk mengetahui tingkat efektivitas metode atau strategi program bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan sehingga dapat ditentukan langkah tindak lanjut yang dibutuhkan untuk pengembangan program selanjutnya. Evaluasi yang dilaksanakan adalah evaluasi proses dan evaluasi hasil.

Evaluasi proses bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif yang dilihat dari segi proses. Evaluasi proses yang dilakukan memperhatikan aspek sebagai berikut.

- a. Keaktifan dan antusias remaja ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.
- b. Perubahan kemajuan remaja dilihat dari perubahan pada aspek evaluasi negatif, rasa tertekan dan penghindaran sosial terhadap orang asing atau orang yang baru dikenal dan rasa tertekan dan penghindaran sosial terhadap orang yang dikenal.

Evaluasi hasil bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang keberhasilan dari pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang dapat dilihat dari dalam peserta didik yang memperoleh layanan bimbingan dan konseling. Adapun evaluasi hasil dari program yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu gambaran keberhasilan program konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja dengan membandingkan skor pencapaian remaja kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta mengevaluasi jurnal bimbingan yang sudah diisi oleh kelompok eksperimen.

Indikator keberhasilan yang dicapai setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu:

- a. Konseli mampu mengetahui dan memahami kondisi kognitif yang salah suai dalam persepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
- b. Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.

- c. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
- d. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
- e. Konseli mampu menerapkan pikiran-pikiran baru yang telah dirumuskan.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini meliputi langkah sebagai berikut:

1. Pengukuran awal (*Pre test*)

Pengukuran awal atau *pre test* bertujuan untuk memperoleh data awal tentang profil kecemasan sosial remaja di SMA Negeri 6 Bandung sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pelaksanaan *pre test* dilakukan pada tanggal 10 April 2019 selama 45 menit, sebelumnya dilakukan pengarahan terkait bagaimana petunjuk pengisian Instrumen dan menjelaskan maksud pelaksanaan *pre test*.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Setelah kelompok eksperimen ditetapkan oleh peneliti yang beranggotakan 8 remaja dan kelompok kontrol 8 remaja. Penelitian ini dilakukan diluar jam sekolah. Kelompok eksperimen dilakukan perlakuan berupa serangkaian sesi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Waktu pemberian intervensi bagi kelompok eksperimen mengambil jam khusus diluar jam pelajaran. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan setiap hari senin.

Konseling kelompok yang diberikan mengikuti prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja kelas X yang telah dirancang. Prosedur tersebut terdiri atas empat tahapan yang terbagi kedalam 8 sesi. Tahap tersebut yaitu : (1) tahap awal terdiri atas persiapan, pengumpulan data, pelaksanaan pengumpulan data; (2) tahap transisi terdiri atas sosialisasi program intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif kepada remaja, kontrak dalam pelaksanaan konseling kelompok); (3) tahap kerja terdiri atas pelaksanaan intervensi konseling

kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja; (4) tahap akhir terdiri atas pengolahan data, dan pelaporan.

Tahap akhir implementasi program dilakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengungkap kondisi akhir profil kecemasan sosial remaja setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Berikut dijabarkan implementasi program intervensi pada setiap sesi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

1) Sesi pertama

Pelaksanaan

Sesi pertama dilakukan pada tanggal 15 April 2019 dengan dihadiri 8 remaja yang terpilih sebagai kelompok eksperimen yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Kegiatan konseling kelompok dilakukan di ruang perpustakaan mini SMA Negeri 6 Bandung. kegiatan dibuka dengan berdoa bersama. Selanjutnya peneliti melakukan pengabsenan kepada peserta konseling. remaja yang hadir adalah R, RA, EF, AL, DH, AP, VA, V, kemudian mereka menyimak penjelasan yang disampaikan terkait dengan kegiatan yang akan dilakukan. Peneliti mengemukakan topik pembahasan yang telah disiapkan yaitu tentang kecemasan sosial yang dialami oleh peserta kelompok dan cara mereduksi kecemasan sosial tersebut dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Sebelum memasuki tahap kerja, remaja mengisi lembar kontrak konseling agar peserta kelompok bersedia mengikuti proses konseling sampai akhir. Peneliti melakukan *ice breaking* dengan nama RUBER “Rumus benar salah” dengan tujuan agar terjadi keakraban antara anggota kelompok. Setelah anggota kelompok menyatakan siap memasuki tahap kerja, peneliti memulai konseling kelompok.

peneliti menjelaskan tentang konsep kecemasan sosial, ciri-ciri kecemasan sosial, dan faktor penyebab terjadinya kecemasan sosial serta menjelaskan tentang teknik restrukturisasi kognitif yang akan diterapkan. Setelah penjelasan selesai, peneliti meminta peserta untuk mengungkapkan kecemasan sosial yang pernah dialami dan bersama-sama memeriksa apakah keyakinan tersebut termasuk keyakinan yang rasional atau irasional dan menampilkan video untuk menjawab

kecemasan sosial yang dialami peserta konseling. Kemudian peneliti menganalisa keyakinan-keyakinan yang dimiliki anggota dan menentukan penanganan untuk mengatasi keyakinan anggota tersebut yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Setelah anggota paham tentang kegiatan yang akan dilanjutkan pada sesi berikutnya, peneliti membuka sesi pertanyaan kepada anggota kelompok, tetapi anggota kelompok tidak ada yang ingin bertanya.

Reinforcement (penguatan)

Reinforcement sesi pertama berlangsung selama 10 menit. Pada kegiatan ini peneliti mengidentifikasi pengalaman-pengalaman yang diceritakan oleh remaja dan perubahan apa saja yang dirasakan. Peneliti juga memberikan penguatan kepada remaja bahwa ketika mereka memiliki tekad yang kuat untuk merubah kecemasan sosial yang dialaminya, maka ia akan dapat berubah. Pada sesi ini sudah cukup optimal karena remaja tidak kesulitan menceritakan pengalaman dan berbagi cerita kepada teman satu kelompok.

Refleksi

Secara umum, hanya beberapa siswa yang dapat secara aktif mengemukakan pendapat dan pandangannya, mungkin hal ini dikarenakan peserta konseling kelompok masih canggung dengan kegiatan ini karena sebelumnya anggota tidak pernah melakukan aktivitas ini, serta mungkin karena masing-masing anggota tidak pernah mengenal anggota lainnya sebelumnya. Dan peneliti meminta peserta mengisi refleksi konseling secara tertulis.

2) Sesi Kedua

Pelaksanaan

Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 22 April 2019 dengan dihadiri oleh tujuh siswa, yaitu RA, EF, AL, DH, AL, VA, V, sesi kedua dimulai dengan berdoa, kemudian remaja mengisi absen. Sesi kedua dilaksanakan di ruang baca di SMA Negeri 6 Bandung. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat mengurangi rasa takut dan khawatir ketika dinilai negatif oleh orang lain.

Peneliti melakukan *ice breaking* terlebih dahulu agar siswa dapat rileks dan menjadi lebih akrab dengan anggota kelompok yang lain.

Peneliti memasuki tahap identifikasi pikiran irasional remaja, dengan meminta remaja untuk menceritakan atau mengutarakan pengalaman yang dialami ketika orang lain menilai negatif dirinya. sebagian besar remaja bercerita tentang kecemasan mereka ketika tampil didepan kelas dan melakukan kesalahan, teman-teman kelas menertawai dan mengejek mereka, kejadian ini membuat mereka menjadi takut/trauma untuk tampil didepan kelas. Peneliti bertanya kepada siswa “apa perasaan yang muncul ketika kalian dinilai negatif oleh orang lain?” Peneliti meminta setiap anggota begilir untuk menjawab pertanyaan, dimulai dari RA menjawab perasaan yang muncul saat itu takut dan khawatir orang lain akan mengejek jika saya melakukan kesalahan, EF Menjawab takut dan khawatir orang lain akan mengejek dan menjauhinya, AL Menjawab ketika orang lain menilai dirinya negatif atau mengejeknya, dia akan merasa sedih dan membuatnya tidak percaya diri untuk berbicara dengan orang lain, dia berfikir bahwa orang lain tidak ingin berbicara dengannya, sedangkan DH dan AL menjawab mereka akan menjadi drop ketika orang lain menilai jelek dirinya, minder, takut orang lain tidak ingin berteman atau dekat dengannya VA, V hanya menjawab secara singkat bahwa perasaan yang mereka alami waktu itu malu dengan orang lain yang mendengarkan komentar negatif yang diberikan kepadanya, dan membuat tidak percaya diri untuk berteman terutama dengan teman dikelas.

Peneliti melanjutkan pertanyaan “apa yang kalian pikirkan pada saat itu?”. Hampir semua siswa menjawab takut, malu, khawatir dan rasanya tidak ingin bertemu dengan orang lain. Pertanyaan selanjutnya “apa yang akan kalian lakukan ketika dinilai negatif oleh orang lain?”, siswa RA Menjawab biasanya saya diam saja sambil menahan malu, EF Menjawab ketika diberikan komentar negatif saya diam saja, tetapi setelah dia selesai memberikan komentar itu saya langsung pergi dan komentar negatif itu terus teringat oleh saya dan terkadang membuat saya tidak ingin masuk sekolah atau tidak ingin bertemu dengannya lagi AL menjawab biasanya saya tidak ingin ngobrol lagi dengannya kecuali dia duluan yang mengajak saya ngobrol, sedangkan DH, AL Menjawab diam saja sambil memikirkan komentar negatif tersebut dan terkadang membuat susah konsentrasi dalam belajar karena mikirkan komentar negatif itu VA, V Menjawab mereka biasanya lebih memilih diam.

Pertanyaan dari peneliti selanjutnya “apa yang seharusnya kalian pikirkan supaya kalian tidak merasa takut, khawatir dan malu ketika dinilai negatif oleh orang lain?”. Hanya tiga orang remaja saja menjawab pertanyaan tersebut. Mereka menjawab seharusnya komentar negatif tersebut tidak mengganggu aktivitas mereka dan tidak membuat drop. Dan pertanyaan selanjutnya dari peneliti “perasaan apa yang muncul ketika kalian berhasil mengatasi masalah tersebut?”, Mereka menjawab dengan kompak bahwa mereka akan menjadi senang dan tenang dalam menjalani semua aktivitas, mereka tidak akan merasa rendah diri lagi dihadapan teman-teman dan orang lain.

Peneliti dan remaja melanjutkan tahapan memonitor pikiran-pikiran negatif melalui *Thought Record* (rekaman pikiran). Remaja diminta konseli menceritakan bagaimana perasaan mereka setelah mengisi lembar kerja?, perasaan yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, pikiran apa yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, dan kesulitan apa yang dialami ketika mengisi lembar kerja?. Mayoritas remaja menjawab ketika mengisi lembar kerja, awalnya mereka bingung apa yang harus dituliskan, ketika ingin mengisi lembar kerja tersebut, mereka flashback kejadian yang pernah dialami, agar mendapatkan jawaban atas pertanyaan tersebut. Sedangkan kesulitan yang dialami konseli memberikan rating atau tingkat intensitas emosi saat itu.

Peneliti melanjutkan ketahap intervensi pikiran-pikiran negatif dan mengubah nya menjadi pikiran positif. Intervensi dilakukan melalui pemberian pertanyaan-pertanyaan “apakah terbukti pikiran-pikiran negatif kalian itu benar?”, sebagian besar dari mereka menjawab tidak benar, itu semua hanya pikiran mereka saja yang berlebihan dalam menanggapi suatu persoalan, teman dikelas tetap ingin berteman dan sering mengajak ke kantin bersama. Pertanyaan selanjutnya “apa upaya kalian untuk menghilangkan perasaan takut dan khawatir ketika dinilai negatif oleh orang lain?”, sebagian besar siswa menjawab tidak terlalu memikirkan penilaian negatif yang diberikan orang lain, anggap saja penilaian negatif tersebut membuat kita menjadi introveksi diri dan mengubah sikap yang tidak baik, dan berusaha untuk mencari penguatan dan menceritakan segala permasalahan yang dialami kepada orang yang dianggap dekat agar tidak merasa sendirian dan dapat memotivasi diri sendiri untuk lebih percaya diri lagi

dan tidak merasa takut serta khawatir apabila suatu saat nanti hal ini terjadi lagi. Pertanyaan selanjutnya dari peneliti “apakah kalian yakin dapat menghilangkan perasaan takut dan khawatir ketika dinilai negatif oleh orang lain?”, siswa menjawab saat ini mereka masih ragu untuk dapat merubah perilaku tersebut secara instan, tetapi mereka memiliki tekad yang kuat untuk merubah ketakutan dan kekhawatiran mereka ketika orang lain menilai dirinya negatif.

Setelah semua remaja mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan, peneliti memerintahkan masing-masing siswa untuk mengisi pikiran baru yang harus dituliskan ketika berada disituasi tersebut, hal ini bertujuan agar remaja dapat mengaplikasikan apa yang dituliskannya dalam kehidupan sehari-hari.

Reinforcement (penguatan)

Reinforcement sesi ketiga berlangsung selama 10 menit. Pada tahap ini siswa diminta untuk memberikan umpan balik terhadap pengalaman mengisi lembar kerja.

Indikator keberhasilan dari sesi kedua, remaja sudah mulai menunjukkan bahwa mereka ingin merubah pikiran-pikiran irasional yang dimilikinya selama ini, dan dengan menuliskan semua pikiran di lembar kerja membuat mereka menjadi lebih tau pikiran irasional dan pikiran rasional, serta pikiran rasional seperti apa yang harus mereka lakukan.

Refleksi

Secara keseluruhan sesi kedua dapat dilaksanakan sesuai dengan SKLB yang telah dirancang dalam program intervensi. Adapun hambatan dari sesi kedua ini adalah remaja masih belum bisa membedakan antara perasaan dan pikiran yang mereka alami. Sehingga peneliti lebih banyak mengulang penjelasan tentang perasaan dan pikiran. Dan peneliti meminta peserta mengisi refleksi konseling secara tertulis.

3) Sesi ketiga

Pelaksanaan

Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 29 April 2019 dengan dihadiri oleh delapan remaja, yaitu R, RA, EF, AL, DH, AL, VA, V, sesi ketiga dimulai dengan berdoa, kemudian remaja mengisi absen. Sesi ketiga dilaksanakan di ruang baca

SMA Negeri 6 Bandung. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat merubah pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Peneliti melakukan *ice breaking* dengan nama “hari kebalikan” terlebih dahulu agar siswa dapat rileks dan menjadi lebih akrab dengan anggota kelompok yang lain.

Peneliti memasuki tahap identifikasi pikiran irasional remaja, dengan meminta remaja untuk menceritakan atau mengutarakan pengalaman menilai diri sendiri dengan penilaian negatif dan menilai negatif orang lain. Sebagian besar remaja bercerita tentang sering menilai bahwa diri saya tidak mampu berprestasi seperti teman-teman yang lain, dan ketika teman-teman sedang berkumpul, saya merasa mereka membicarakan saya. Peneliti bertanya kepada siswa “apa perasaan yang muncul ketika kalian memiliki pikiran negtaif terhadap diri sendiri dan orang lain?” Peneliti meminta setiap anggota begilir untuk menjawab pertanyaan, mayoritas siswa menjawab perasaan yang muncul saat itu bertanya Tanya kepada diri sendiri, mengapa saya bisa menilai diri saya sendiri secara negatif bahkan menilai orang lain dengan penilaian negatif juga, RA Menjawab terkadang saya kesal dengan diri saya sendiri mengapa saya bisa menilai buruk orang lain terhadap saya, padahal belum tentu penilaian saya terhadap orang tersebut benar bu, EF, AL Menjawab sedih bu, saya merasa jadi membatasi diri untuk berteman dengan teman yang lainnya karena saya sudah duluan menilai nya jelek, sedangkan VA, R Menjawab mereka merasa menyesali mengapa mereka bisa memiiki kebiasaan menilai jelek diri mereka sendiri, hal ini mereka menjadi enggan mencoba melakukan suatu hal karena mereka berfikir bahwa mereka tidak akan dapat melakukannya, sedang DH menjawab dia lebih sering membuat penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dibandingkan menilai negatif orang lain, yang sering dipikirkannya adalah dia merasa bahwa teman-teman tidak ingin berteman dengannya karena dia tidak sekaya teman yang lain, karena dia berfikiran seperti itu, membuat dia lebih sering sendiri dikelas, dan lebih mmemilih pergi kekantin sendiri daripada dengan temannya yang lain, dia mengatakan tidak memiliki kepercayaan diri untuk bergabung dengan teman yang lain karena dia beranggapan dia miskin.

Peneliti melanjutkan pertanyaan “apa yang kalian pikirkan pada saat itu?” R menjawab saya ingin merubah pemikiran saya ini. Sedangkan R Menjawab saya berpikiran mengapa saya tidak seberuntung teman-teman yang mempunyai banyak kelebihan dan berhasil melakukan sesuatu yang mereka inginkan, sedangkan saya tidak tahu apa kelebihan yang saya miliki. Siswa yang lain menjawab ingin merubahnya, tapi tidak tahu harus mulai dari mana. Pertanyaan selanjutnya “apa yang akan kalian lakukan ketika memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain?”, siswa RA, AL Menjawab ketika saya memiliki pikiran negatif, terutama terhadap diri sendiri saya tidak melakukan tindakan apa-apa, VA menjawab biasanya saya pergi menjauh dari teman-teman, karena saya merasa keberadaan saya tidak dianggap oleh mereka sedangkan V, R Menjawab diam saja sambil memikirkan mengapa saya sering menilai diri saya sendiri dengan penilaian negatif bahkan menilai orang lain dengan penilaian negatif juga EP, DH Menjawab mereka biasanya lebih memilih untuk tidak banyak melakukan interaksi dengan orang lain karena pikiran mereka yang menghambat untuk bebas berinteraksi dengan orang lain.

Pertanyaan dari peneliti selanjutnya “apa yang seharusnya kalian pikirkan supaya kalian tidak menilai negatif diri sendiri dan orang lain?”. Hanya dua orang siswa saja menjawab pertanyaan tersebut. Mereka menjawab seharusnya saya tidak terfokus pada kelemahan yang saya miliki dan seharusnya juga saya lebih terbuka dan tidak menjaga jarak dengan teman-teman yang lain, terkadang saya juga berfikir bahwa mungkin dengan banyaknya teman dapat membuka wawasan dan pikiran saya menjadi lebih positif. Dan pertanyaan selanjutnya dari peneliti “perasaan apa yang muncul ketika kalian berhasil mengatasi masalah tersebut?”. Mereka menjawab dengan kompak bahwa mereka akan menjadi senang dan tenang dalam menjalani semua aktivitas, mereka tidak akan merasa rendah diri lagi dihadapan teman-teman dan orang lain, dan mungkin akan dapat mengeksplor kegemaran dan kelebihan mereka.

Peneliti dan remaja melanjutkan tahapan memonitor pikiran-pikiran negatif melalui *Thought Record* (rekaman pikiran). Remaja diminta konseli menceritakan bagaimana perasaan mereka setelah mengisi lembar kerja?, perasaan yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, pikiran apa yang muncul ketika

mengisi lembar kerja?, dan kesulitan apa yang dialami ketika mengisi lembar kerja?. Mayoritas siswa menjawab ketika mengisi lembar kerja, mereka dapat merasakan dan menyadari pikiran salah yang mereka terus terapkan selama ini, dan mereka semakin yakin untuk mengubah pikiran irasional yang mereka tuliskan menjadi pikiran yang lebih rasional.

Peneliti melanjutkan ketahap intervensi pikiran-pikiran negatif dan mengubah nya menjadi pikiran positif. Intervensi dilakukan melalui pemberian pertanyaan-pertanyaan “apakah terbukti pikiran-ikiran negatif kalian itu benar?”, sebagian besar dari mereka menjawab tidak benar, itu semua hanya pikiran mereka saja yang berlebihan dalam menanggapi suatu persoalan, akibat dari pikiran negatif terhadap diri sendiri mereka menjadi tidak percaya diri dan menganggap diri mereka tidak dapat melakukan sesuatu hal yang dapat dilakukan oleh orang lain. Apalagi pikiran negatif terhadap orang lain membuat mereka menjadi membatasi pertemanan dnegan teman-temannya yang lain padahal teman dikelas belum tentu memiliki pemikiran yang mereka pikiran tersebut. Pertanyaan selanjutnya “apa upaya kalian untuk menghilangkan penilaian negatif terhadap diri sendiri dan orang lain?”, sebagian besar remaja menjawab seharusnya kami tidak memiliki pikiran tersebut, yang harus kami rubah adalah pola pikir kami terhadap diri sendiri dan orang lain. Pertanyaan selanjutnya dari peneliti “apakah kalian yakin dapat menghilangkan kebiasaan menilai negatif diri sendiri dan orang lain?”, remaja menjawab mereka akan mencoba semaksimal mungkin dan mereka memiliki tekad yang kuat untuk merubah pola pikir mereka yang selama ini salah yaitu menilai diri sendiri dengan penilaian yang negatif dan juga menilai orang lain dengan penilaian yang negatif.

Setelah semua remaja mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan, peneliti memerintahkan masing-masing siswa untuk mengisi pikiran baru yang harus dituliskan ketika berada disituasi tersebut, hal ini bertujuan agar remaja dapat mengaplikasikan apa yang ditulisnya dalam kehidupan sehari-hari.

Reinforcement (penguatan)

Reinforcement sesi ketiga berlangsung selama 10 menit. Pada tahap ini remaja diminta untuk memberikan umpan balik terhadap pengalaman mengisi lembar kerja.

Indikator keberhasilan dari sesi ketiga, remaja sudah mulai menunjukkan bahwa mereka ingin merubah pikiran-pikiran irasional yang dimilikinya selama ini, dan dengan menuliskan semua pikiran di lembar kerja membuat mereka menjadi lebih tau pikiran irasional dan pikiran rasional, serta pikiran rasional seperti apa yang harus mereka lakukan.

Refleksi

Secara keseluruhan sesi ketiga dapat dilaksanakan sesuai dengan SKLB yang telah dirancang dalam program intervensi. Adapun hambatan dari sesi ketiga ini adalah remaja masih belum bisa membedakan antara perasaan dan pikiran yang mereka alami. Sehingga peneliti lebih banyak mengulang penjelasan tentang perasaan dan pikiran.

Pada sesi ini, hampir semua remaja yang sudah mulai menunjukkan kedekatan dengan anggota yang lain serta dengan peneliti, hal ini terbukti remaja tersebut sudah mulai terbuka menceritakan permasalahannya lebih detail kepada peneliti dan anggota yang lainnya. Dan peneliti meminta peserta mengisi refleksi konseling secara tertulis.

4) Sesi Keempat

Pelaksanaan

Sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2019 dengan dihadiri oleh tujuh remaja, yaitu R, RA, EF, AL, DH, AL, VA, sesi keempat dimulai dengan berdoa, kemudian remaja mengisi absen. Sesi keempat dilaksanakan di ruang baca SMA Negeri 6 Bandung. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat mengurangi rasa gugup dan malu ketika berinteraksi dengan orang yang baru dikenal sehingga tidak menghindari situasi tersebut.

Peneliti melakukan *ice breaking* dengan nama “2 benar 1 salah” terlebih dahulu agar remaja dapat rileks dan menjadi lebih akrab dengan anggota kelompok yang lain.

Peneliti memasuki tahap identifikasi pikiran irasional remaja, dengan meminta remaja untuk menceritakan atau mengutarakan pengalaman ketika berada dilingkungan orang yang baru dikenal. Sebagian besar cerita mereka yaitu waktu pertama kali masuk sekolah. Peneliti bertanya kepada siswa “apa perasaan yang muncul ketika kalian berada dilingkungan yang baru dikenal?” Peneliti

meminta setiap anggota begilir untuk menjawab pertanyaan, mayoritas siswa menjawab perasaan yang muncul saat itu gugup, takut, malu, dan terkadang menjauhi situasi tersebut. Peneliti melanjutkan pertanyaan “apa yang kalian pikirkan pada saat itu?” R menjawab saya ingin merubah pemikiran saya ini dan ingin memperbanyak relasi. Sedangkan RA Menjawab saya berpikiran ingin mencoba menyapa dan ngobrol dengan seseorang ditempat itu, tetapi saya takut. EF menjawab pikiran yang terlintas saat itu mungkin jika saya bersama dengan seseorang yang dekat dengan saya akan sedikit mengobati rasa gugup dan malu saya. Pertanyaan selanjutnya “apa yang akan kalian lakukan ketika berada dilingkungan yang baru kalian kenal?”, siswa EF menjawab saya lebih memilih untuk menjauh, siswa VA, RA Menjawab lebih memilih diam saja, VA menjawab mencoba untuk senyum kepada orang yang melihat saya, dan ketika mereka senyum kembali perasaan saya sangat senang. Pertanyaan dari peneliti selanjutnya “apa yang seharusnya kalian pikirkan ketika berada dilingkungan yang baru dikenal?”. RA menjawab seharusnya lebih berani untuk mengajak ngobrol seseorang yang berada dekat saya terlebih dahulu,. Dan jawaban siswa yang lain mayoritas seharusnya menanamkan dalam pikiran bahwa ketika memulai menyapa duluan itu akan memperbanyak teman. Dan pertanyaan selanjutnya dari peneliti “perasaan apa yang muncul ketika kalian berhasil mengatasi masalah tersebut?”. Mereka menjawab dengan kompak bahwa mereka akan menjadi senang dan tenang dalam menjalani semua aktivitas, mereka tidak akan merasa takut ketika dihadapkan dengan peristiwa yang sama.

peneliti dan remaja melanjutkan tahapan memonitor pikiran-pikiran negatif melalui *Thought Record* (rekaman pikiran). Remaja diminta konseli menceritakan bagaimana perasaan mereka setelah mengisi lembar kerja?, perasaan yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, pikiran apa yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, dan kesulitan apa yang dialami ketika mengisi lembar kerja?. Mayoritas remaja menjawab ketika mengisi lembar kerja, mereka dapat merasakan dan menyadari pikiran salah yang mereka terus terapkan selama ini, dan mereka semakin yakin untuk mengubah pikiran irasional yang mereka tuliskan menjadi pikiran yang lebih rasional.

Peneliti melanjutkan ketahap intervensi pikiran-pikiran negatif dan mengubah nya menjadi pikiran positif. Intervensi dilakukan melalui pemberian pertanyaan-pertanyaan “apakah terbukti pikiran-pikiran negatif kalian itu benar?”, sebagian besar dari mereka menjawab tidak benar, itu semua hanya pikiran mereka saja yang berlebihan dalam menanggapi suatu persoalan, akibat dari rasa gugup, malu yang dirasakan siswa menjadi kurang mendapatkan banyak teman, dan juga mengakibatkan siswa menghindari lingkungan tersebut, siswa beranggapan seharusnya dengan berada dilingkungan baru tersebut dapat menambah relasi dan menambah pertemanan. Pertanyaan selanjutnya “apa upaya kalian untuk menghilangkan penilaian negatif terhadap diri sendiri dan orang lain?”, sebagian besar siswa menjawab seharusnya kami tidak memiliki pikiran tersebut, yang harus kami rubah adalah pola pikir kami bahwa berada dilingkungan baru tidak membuat kami menjadi mati. Pertanyaan selanjutnya dari peneliti “apakah kalian yakin dapat menghilangkan perasaan gugup dan malu ketika berada dilingkungan yang baru?”, siswa menjawab mereka akan mencoba semaksimal mungkin dan mereka memiliki tekad yang kuat untuk merubah pola pikir mereka yang selama ini salah. Setelah semua remaja mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan, peneliti memerintahkan masing-masing siswa untuk mengisi pikiran baru yang harus dituliskan ketika berada disituasi tersebut, hal ini bertujuan agar remaja dapat mengaplikasikan apa yang ditulisnya dalam kehidupan sehari-hari.

Reinforcement (penguatan)

Reinforcement sesi keempat berlangsung selama 10 menit. Pada tahap ini remaja diminta untuk memberikan umpan balik terhadap pengalaman mengisi lembar kerja.

Indikator keberhasilan dari sesi keempat, siswa sudah mulai menunjukkan bahwa mereka bersemangat untuk merubah pikiran-pikiran irasional yang dimilikinya selama ini, dan dengan menuliskan semua pikiran di lembar kerja membuat mereka menjadi lebih tahu pikiran irasional dan pikiran rasional, serta pikiran rasional seperti apa yang harus mereka lakukan.

Refleksi

Secara keseluruhan sesi keempat dapat dilaksanakan sesuai dengan SKLB yang telah dirancang dalam program intervensi. Siswa sudah mulai bisa membedakan antara perasaan dan pikiran yang mereka alami.

Pada sesi ini, hampir semua siswa yang sudah mulai menunjukkan kedekatan dengan anggota yang lain serta dengan peneliti, hal ini terbukti siswa tersebut sudah mulai terbuka menceritakan permasalahannya lebih detail kepada peneliti dan anggota yang lainnya. Dan peneliti meminta peserta mengisi refleksi konseling secara tertulis.

5) Sesi Kelima

Pelaksanaan

Sesi kelima dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2019 dengan dihadiri oleh lima remaja, yaitu RA, AL, DH, AL, VA, sesi kelima dimulai dengan berdoa, kemudian remaja mengisi absen. Sesi kelima dilaksanakan di ruang konseling kelompok SMA Negeri 6 Bandung. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat mengurangi rasa tidak percaya diri dan tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang dikenal sehingga tidak menghindari situasi tersebut.

Peneliti melakukan *ice breaking* terlebih dahulu agar remaja dapat rileks dan menjadi lebih akrab dengan anggota kelompok yang lain.

Peneliti memasuki tahap identifikasi pikiran irasional remaja, dengan meminta remaja untuk menceritakan atau mengutarakan pengalaman ketika berada dilingkungan orang yang dikenal. Sebagian besar cerita mereka yaitu ketika berada disekitar teman-teman dikelas, ketika mereka tampil didepan kelas, dan ketika berkumpul dengan keluarga besar. Peneliti bertanya kepada siswa “apa perasaan yang muncul ketika kalian berada dilingkungan tersebut?” Peneliti meminta setiap anggota begilir untuk menjawab pertanyaan, mayoritas siswa menjawab perasaan yang muncul saat itu merasa tidak percaya diri, tidak nyaman, dan terkadang menjauhi situasi tersebut. Peneliti melanjutkan pertanyaan “apa yang kalian pikirkan pada saat itu?” mayoritas siswa menjawab ingin lari dari situasi tersebut. Pertanyaan selanjutnya “apa yang akan kalian lakukan ketika berada dilingkungan yang dikenal?”, siswa RA menjawab saya lebih memilih

untuk diam atau menjauh, tetapi apabila saya berada dikelas dan teman mengajak saya ngobrol, biasanya saja ikut bergabung dengan mereka. Siswa AL, DH Menjawab lebih memilih diam saja ketika berkumpul dengan keluarga, kecuali keluarga mengajak saya ngobrol, barulah saya ikut ngobrol. Pertanyaan dari peneliti selanjutnya “apa yang seharusnya kalian pikirkan ketika berada dilingkungan yang dikenal?”, jawaban siswa mayoritas seharusnya kami dapat menghadapi situasi itu dengan santai dan tenang, sehingga kami dapat berfikir dengan jernih dan rasional. Dan pertanyaan selanjutnya dari peneliti “perasaan apa yang muncul ketika kalian berhasil mengatasi masalah tersebut?”. Mereka menjawab dengan kompak bahwa mereka akan menjadi senang dan tenang dalam menjalani semua aktivitas, mereka tidak akan merasa takut ketika dihadapkan dengan peristiwa yang sama.

Peneliti dan remaja melanjutkan tahapan memonitor pikiran-pikiran negatif melalui *Thought Record* (rekaman pikiran). Remaja diminta konseli menceritakan bagaimana perasaan mereka setelah mengisi lembar kerja?, perasaan yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, pikiran apa yang muncul ketika mengisi lembar kerja?, dan kesulitan apa yang dialami ketika mengisi lembar kerja?. Mayoritas siswa menjawab ketika mengisi lembar kerja, mereka dapat merasakan dan menyadari pikiran salah yang mereka terus terapkan selama ini, dan mereka semakin yakin untuk mengubah pikiran irasional yang mereka tuliskan menjadi pikiran yang lebih rasional.

Peneliti melanjutkan ketahap intervensi pikiran-pikiran negatif dan mengubah nya menjadi pikiran positif. Intervensi dilakukan melalui pemberian pertanyaan-pertanyaan “apakah terbukti pikiran-pikiran negatif kalian itu benar?”, sebagian besar dari mereka menjawab tidak benar, itu semua hanya pikiran mereka saja yang berlebihan dan irasional dalam menanggapi suatu situasi, akibat dari rasa tidak percaya diri yang dirasakan, siswa menjadi tidak nyaman ketika berinteraksi dengan teman maupun dengan keluarga. Pertanyaan selanjutnya “apa upaya kalian untuk menghilangkan penilaian negatif tersebut?”, sebagian besar siswa menjawab seharusnya kami tidak memiliki pikiran tersebut, yang harus kami rubah adalah pola pikir kami bahwa berada dilingkungan tersebut seharusnya kami merasa senang, karena dapat bergaul dengan teman dan dapat

berkumpul dengan keluarga. Pertanyaan selanjutnya dari peneliti “apakah kalian yakin dapat menghilangkan perasaan tidak percaya diri ketika berada dilingkungan yang dikenal?”, siswa menjawab mereka akan mencoba semaksimal mungkin dan mereka memiliki tekad yang kuat untuk merubah pola pikir mereka yang selama ini salah. Setelah semua remaja mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan, peneliti memerintahkan masing-masing siswa untuk mengisi pikiran baru yang harus dituliskan ketika berada disituasi tersebut, hal ini bertujuan agar remaja dapat mengaplikasikan apa yang ditulisnya dalam kehidupan sehari-hari.

Reinforcement (penguatan)

Reinforcement sesi keenam berlangsung selama 10 menit. Pada tahap ini siswa diminta untuk memberikan umpan balik terhadap pengalaman mengisi lembar kerja.

Indikator keberhasilan dari sesi kelima, remaja semakin menunjukkan semangat untuk merubah pikiran-pikiran irasional yang dimilikinya selama ini, dan dengan menuliskan semua pikiran di lembar kerja membuat mereka menjadi lebih tahu pikiran irasional dan pikiran rasional, serta pikiran rasional seperti apa yang harus mereka lakukan.

Refleksi

Secara keseluruhan sesi kelima dapat dilaksanakan sesuai dengan SKLB yang telah dirancang dalam program intervensi. Siswa sudah bisa membedakan antara perasaan dan pikiran yang mereka alami.

Pada sesi ini, hampir semua siswa yang sudah mulai menunjukkan kedekatan dengan anggota yang lain serta dengan peneliti, hal ini terbukti siswa tersebut sudah mulai terbuka menceritakan permasalahannya lebih detail kepada peneliti dan anggota yang lainnya, dan semakin kritis mencari solusi dari permasalahan yang sedang mereka alami.

6) Sesi Keenam

Sesi keenam dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2019 dengan dihadiri oleh delapan remaja, yaitu R, RA, EF, AL, DH, AL, VA, V, sesi keenam dimulai dengan berdoa, kemudian remaja mengisi absen. Sesi keenam dilaksanakan di ruang baca SMA Negeri 6 Bandung. Pada sesi keenam, peneliti menayangkan

sebuah video dan diminta untuk memberikan komentar atas video tersebut. Kemudian peneliti meminta anggota kelompok untuk merefleksikan pengalaman yang mereka alami dan rasakan setelah mengikuti sesi konseling. RA Menceritakan pengalaman dan perasaan yang dirasakannya setelah mengikuti proses konseling ini. RA Bercerita bahwa ia mulai merasa percaya diri ketika dia berbicara dengan teman-teman dan dengan orang yang dikenalnya. Namun ia masih kurang percaya diri ketika bertanya atau memulai pembicaraan dengan orang yang baru dikenalnya, dan terkadang masih mempunyai pemikiran bahwa orang lain menilai dirinya dengan penilaian yang negatif.

Sedangkan RA Sudah ingin membuka diri untuk bergabung dengan orang lain terutama teman-teman dikelasnya. walau terkadang maish tidak percaya diri. RA menjelaskan masih ada beberapa tindakan yang belum dilakukannya sesuai dengan lembar kerja yang sudah ia tuliskan.

Mereka Sekarang mencoba menerima penilaian negatif terhadap dirinya dengan menganggap penilaian tersebut sebagai bahan untuk mereka dapat introveksi diri, dan mereka mencoba untuk tetap menjaga pikiran positif terhadap diri sendiri dan orang lain, walaupun terkadang mereka masih memiliki pikiran irasional tersebut.

Serta menurut EF Ketika kecemasan sosial yang ia alami kembali lagi, biasanya ia menulis pikiran irasional dan pikiran rasional yang harus dilakukan agar ia terhindar dari kecemasan sosial tersebut.

3. Pengukuran akhir (*post test*)

Pengukuran akhir atau *post test* dilakukan pada tanggal 24 Mei 2019, yang bertujuan untuk memperoleh data terkait profil kecemasan sosial pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Post test* dilaksanakan empat hari setelah sesi ke tujuh dilaksanakan. Pemberian interval waktu setelah intervensi bertujuan untuk memberikan penilaian sejauh mana perubahan yang dialami remaja setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pelaksanaan *post test* dilakukan selama 45 menit dan mengajak remaja mereview bagaimana kondisinya saat ini setelah mengikuti konseling kelompok dengan

teknik restrukturisasi kognitif, kemudian menjelaskan petunjuk pengisian Instrumen. Instrumen yang digunakan pada saat *post test* sama seperti Instrumen yang digunakan pada saat *pre test*.

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Data Profil Kecemasan Sosial Remaja

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi sebuah informasi baru yang dapat digunakan dalam membuat kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *U-Mann-Whitney* (Non parametrik) dan N-Gain.

Penyusunan kategorisasi ditentukan berdasarkan skor ideal. Adapun norma kategorisasi menurut Azwar (2012, hlm. 149) sebagai berikut.

Tabel 3.14
Norma Kategorisasi Subjek Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$(\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) < X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Sumber : (Azwar 2012, hlm. 149)

Kategori yang disusun dibagi kedalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Untuk mendapatkan kategori tersebut perlu dilakukan perhitungan yaitu skala kecemasan sosial yang terdiri dari 31 item yang setiap itemnya diberi skor 1 untuk jawaban STS, skor 2 untuk jawaban TS, skor 3 untuk jawaban KD, skor 4 untuk jawaban S, dan skor 5 untuk jawaban SS. Rentang minimum-maksimumnya adalah $31 \times 1 = 31$ sampai dengan $31 \times 5 = 155$, sehingga luas jarak sebarannya adalah $155 - 31 = 124$. Dengan demikian setiap satuan deviasi standarnya bernilai $\sigma = 124/6 = 20,6$ (dibulatkan menjadi 21) dan *mean* teoretiknya adalah $\mu = 31 \times 3 = 93$. Rentang skor dari setiap kategori kecemasan sosial dijabarkan sebagai berikut.

$$\begin{aligned} \text{Kategori tinggi} &= (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) < X \\ &= (93 + 1,0 (21)) < X \\ &= (114) < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kategori sedang} &= (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) \\ &= (93 - 1,0 (21)) < X < (93 + 1,0 (21)) \\ &= (72) < X < (114) \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kategori rendah} &= X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) \\ &= X < (72) \end{aligned}$$

Hasil yang diperoleh dari rumusan diatas menunjukkan nilai untuk setiap kategori yaitu kategori tinggi dengan interval < 114 , kategori sedang dengan interval 72 sampai dengan 114, dan kategori rendah dengan interval < 72 . Pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.15
Kategorisasi Kecemasan Sosial Remaja

Rumus Norma Kategori	Kategori
$(114) < X$	Tinggi
$(72) < X < (114)$	Sedang
$X < (72)$	Rendah

Berdasarkan pengkategorian kecemasan sosial seperti yang telah disajikan pada tabel 3.15, Selanjutnya akan disajikan kategori responden berdasarkan kategorisasi kecemasan sosial pada tabel berikut.

Tabel 3.16
Kategorisasi Responden

Kategori	Jumlah Responden
Tinggi	25
Sedang	148
Rendah	48

3.7.2 Analisis Data Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

3.7.2.1 Uji *U-Mann-Whitney*

Analisis efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja kelas X SMA Negeri 6 Bandung akan dilakukan dengan menggunakan Uji *U-Mann-Whitney* (Non parametrik). Uji *U-Mann-Whitney* bertujuan untuk mengetahui apakah dua kelompok sampel memiliki perbedaan antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Untuk melakukan uji *U-Mann-Whitney*, tidak

memerlukan syarat bahwa data penelitian harus berdistribusi normal. Adapun rumusan hipotesis statistik dalam penelitian ini sebagai berikut :

H_0 = konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif tidak dapat mereduksi kecemasan sosial remaja.

H_a = konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan sosial remaja.

Dasar pengambilan keputusan yang dijadikan acuan dalam Uji *Mann-Whitney* sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan atau Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari probabilitas 0,05 maka hipotesis “ H_a diterima”.
2. Jika nilai signifikan atau Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari probabilitas 0,05 maka hipotesis “ H_a ditolak”.

3.7.2.2 Uji N-Gain

Uji Gain dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode/teknik tertentu dalam penelitian. Uji N-Gain dapat dilakukan pada penelitian eskperimen design, pre eksperimen design, quasi eksperimen, dan true eksperimen. Uji N-Gain dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Kategori tafsiran efektivitas N-Gain dapat dilihat pada tabel 3.19 berikut.

Tabel 3.17
Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Sumber: Hake,R.R, 1999 (www.spssindonesia.com)