

ABSTRAK

Iin Siti Solihat. (2011). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi *Quasi-Eksperimen* terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)

Remaja dengan kecemasan sosial sangat tidak menyukai situasi sosial, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Bimbingan dan Konseling memiliki peranan yang penting dalam mereduksi kecemasan sosial. Salah satu bentuk intervensi adalah bimbingan pribadi sosial melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial. Masalah penelitian : (1) bagaimana gambaran umum kecemasan sosial remaja?; (2) Bagaimana rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja?; (3) Bagaimana pelaksanaan intervensi layanan bimbingan pribadi sosial dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja?. Penelitian dilakukan menggunakan metode pra eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah angket kecemasan sosial. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA YAS Bandung tahun ajaran 2011/2012 yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Teknis analisis data menggunakan rumus uji-t untuk mengukur uji beda dua rata-rata berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Secara umum kategori kecemasan sosial siswa kelas X SMA YAS Bandung tahun ajaran 2011/2012 berada pada kategori sedang, (2) Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja berfokus pada penurunan indikator kecemasan sosial meliputi : ketakutan akan evaluasi negatif, kekhawatiran, terlalu fokus pada diri sendiri dan perasaan gugup yang mendorong konseli terhadap kecemasan sosial, (3) Pelaksanaan intervensi pada umumnya sudah dilaksanakan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun. Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan: (1) Konselor menggunakan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja, (2) Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan melengkapi konten kurikulum pada mata kuliah Praktikum Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Teknik Restrukturisasi Kognitif.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim.

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam dan Rabb yang selalu melimpahkan rahmat serta hidayah kepada hamba-Nya, dengan kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian sidang S1 Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi berjudul Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012) merupakan laporan studi yang dijadikan sebagai pijakan dalam usaha kuratif sekolah dalam program reduksi kecemasan sosial. Lima bab skripsi merupakan satu tanda kehormatan yang diajukan sebagai prasyarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI.

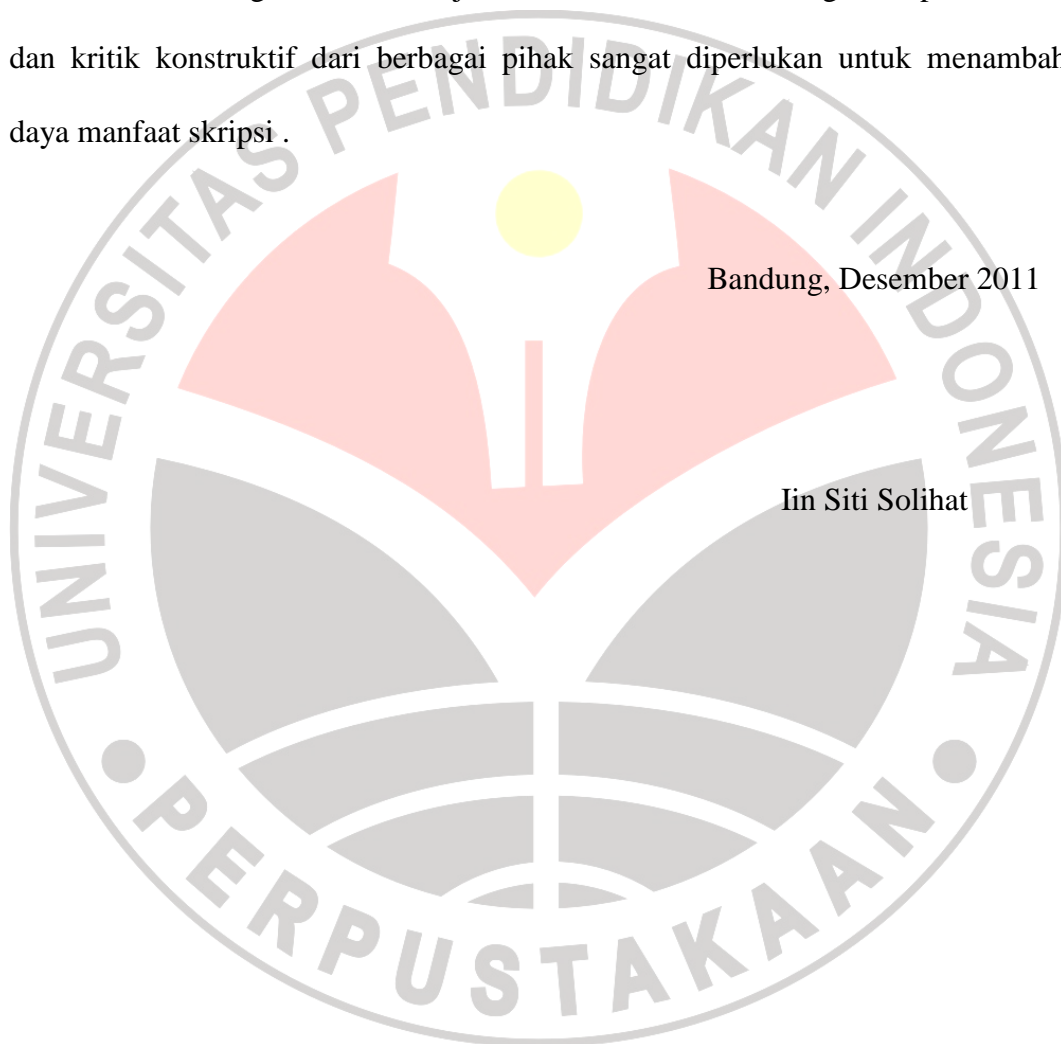
Bab I pada skripsi mengungkapkan latar belakang, rumusan masalah, variabel penelitian, tujuan penelitian, asumsi, hipotesis, manfaat penelitian, lokasi dan subjek penelitian. Bab II merupakan sajian konsep teoritis yang relevan dijadikan landasan operasionalisasi penelitian. Bab III berisi pendekatan dan metode penelitian, teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen dan pengumpulan data, uji coba alat ukur dan program intervensi, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data. Bab IV berisi

deskripsi hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Bab V berisi kesimpulan dan rekomendasi pengembangan penelitian.

Disadari penelitian skripsi yang berjudul Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial masih banyak keterbatasan. Sebagai usaha menuju kedewasaan dan kematangan berpikir, saran dan kritik konstruktif dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk menambah daya manfaat skripsi .

Bandung, Desember 2011

Iin Siti Solihat



UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menempuh pendidikan sarjana di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia dan dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. Segala suka dan duka dalam perjalanan menuntut ilmu telah memberikan makna mendalam bagi penulis.

Orang bijak mengatakan salah satu bukti rasa syukur kepada Allah SWT adalah dengan mengucapkan terima kasih kepada setiap insan yang telah memberikan sekecil apapun bantuan, kemudahan, dan bimbingan dalam hidup. Skripsi merupakan bukti syukur penulis pada Dzat Maha Pencipta, yang dalam penyusunannya penulis tidak bergerak sendiri melainkan dengan pertolongan, bimbingan, nasihat, serta doa dari banyak pihak. Semoga amal baik semuanya mendapat pahala yang berlimpah dari Illahi Rabbi. Dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan ungkapan terima kasih:

1. Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, dan memberikan motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
2. Dra. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing dan memotivasi penulis, memberikan masukan yang berarti serta membuka pemahaman penulis. Terima kasih untuk waktu yang telah

diberikan kepada penulis di sela-sela kesibukan yang padat. *Jazzakallahu khairan katsiro*, semoga senantiasa menjadi insan yang dikasihi Allah SWT.

3. Prof. H. Furqon Ph.D selaku Ketua Dewan Skripsi yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian .
4. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan skripsi.
5. Dr. Suherman, M.Pd. dan Nandang Budiman, S.Pd. M.Si. yang pernah menjabat sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan PPB FIP UPI yang telah memberikan bantuan selama penulis menempuh kuliah.
6. Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd., Dr. Ilfiandra, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Dra. S.W. Indrawati, M.Pd., dan Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku pakar bimbingan dan konseling yang telah membantu dalam penilaian dan *judgement* instrumen serta program penelitian.
7. Dra. Hj. Setiawati, M.Pd. selaku pembimbing akademik dan wali tingkat mahasiswa PPB angkatan 2007 yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan semangat juang dalam menempuh studi di jurusan PPB.
8. Seluruh staf dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI yang telah banyak memberikan pengalaman berharga, mencurahkan perhatian, bimbingan, dan ilmunya selama penulis menempuh perkuliahan.
9. Bapak Ahmad Hidayat dan Bapak Edwin, selaku staf tata usaha jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI yang telah memberikan

segala kemudahan dalam hal administrasi selama penulis menempuh perkuliahan.

10. Drs. Usman, M.Si. selaku Kepala Sekolah dan Suherna Sutisna, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Yayasan Atikan Sunda (YAS) Bandung yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
11. Seluruh siswa kelas X SMA YAS Bandung, yang telah bersedia membantu pengumpulan data dalam proses penelitian.
12. Teman-teman PPB angkatan 2007 khususnya kelas A dan teman-teman seperjuangan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi di Jurusan PPB Angkatan 2007 (Deasy, Ibrahim, Yuli, Trivia, Leni, Widia, Putri, Feni, Anisa, dan Lia) dan Gian Sugiana Sugara, S.Pd., yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.
13. Kedua orangtua penulis, Ibunda tercinta Mimin dan Ayahanda Daryo, terima kasih atas doa, dorongan semangat, motivasi, kasih sayang, dan perhatian kepada penulis. Terimakasih Mamah, Bapak, semoga semua tetesan keringat dan air mata yang telah dikeluarkan selama mendapatkan pahala dan selalu berada dalam lindungan Allah SWT Amin. Adinda Dicky Ali Fikri dan nenek Darsih yang telah memberi warna dalam hari-hari penulis dan selalu menghibur serta memotivasi.
14. Didi Mulyadi yang selalu memberikan perhatian, doa, cinta, motivasi dan bantuannya selama penulis menempuh perkuliahan sampai penyusunan skripsi.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga Rahmat Allah SWT senantiasa bersama kita. Amin yaa rabbal alamin.

Bandung, Desember 2011

Iin Siti Solihat



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	10
D. Variabel Penelitian.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Asumsi Penelitian	12
G. Hipotesis	13
H. Manfaat Penelitian	13
I. Pendekatan dan Metode Penelitian	14
J. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	15
BAB II KECEMASAN SOSIAL DAN	
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF	16
A. Konsep Remaja.....	16
B. Konsep Kecemasan Sosial.....	33
C. Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kecemasan	
Sosial Pada Remaja Melalui Penggunaan Teknik	
Restrukturisasi Kognitif	42

BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Pendekatan dan Teknik Sampling.....	62
B. Operasionalisasi Variabel	63
C. Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data.....	65
D. Lokasi dan Sampel Penelitian	75
E. Langkah-Langkah Penelitian	76
F. Teknik Analisis Data.....	85
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	87
A. Hasil Penelitian	87
1. Gambaran Umum Kecemasan Sosial remaja.....	87
2. Rancangan Intervensi Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja	96
3. Pelaksanaan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja	126
B. Pembahasan Hasil Penelitian	201
1. Gambaran Umum Kecemasan Sosial Remaja	201
2. Rancangan Intervensi Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja	206
3. Pelaksanaan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial	207
4. Keterbatasan Penelitian.....	212
BAB V SIMPULAN REKOMENDASI	214
A. Simpulan.....	214

B. Rekomendasi 215

DAFTAR PUSTAKA 216

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rekaman Pikiran.....	58
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial (Sebelum Uji Coba).....	66
Tabel 3.2 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	69
Tabel 3.3 Hasil Uji Validasi.....	71
Tabel 3.4 Koefisien Realibilitas.....	72
Tabel 3.5 Tingkat Reliabilitas Instrumen.....	72
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial (Setelah Uji Coba).....	73
Tabel 3.7 Gambaran Umum Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	86
Tabel 4.1 Gambaran Umum Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	87
Tabel 4.2 Gambaran Ketakutan akan Evaluasi Negatif Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	88
Tabel 4.3 Gambaran Penghindaran Sosial dan Distress-Baru Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	89
Tabel 4.4 Gambaran Penghindaran Sosial dan Distress-Umum Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	90
Tabel 4.5 Profil Aspek dan Indikator Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	91
Tabel 4.6 Profil Aspek dan Indikator Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.....	94
Tabel 4.7 Rancangan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja.....	98
Tabel 4.8 Lembar Kerja Sesi satu.....	104
Tabel 4.9 Lembar Kerja Sesi dua.....	107
Tabel 4.10 Lembar Kerja Sesi tiga.....	110
Tabel 4.11 Lembar Kerja Sesi empat.....	113

Tabel 4.12 Lembar Kerja Sesi lima	116
Tabel 4.13 Lembar Kerja Sesi enam.....	119
Tabel 4.14 Lembar Kerja Sesi tujuh	122
Tabel 4.15 Lembar Kerja Sesi delapan	125
Tabel 4.16 Lembar Kerja Sesi Lepaskan Rasa Takutmu.....	129
Tabel 4.17 Pekerjaan Rumah Sesi Lepaskan Rasa Takutmu.....	134
Tabel 4.18 Lembar Kerja Sesi <i>Control Your Self</i>	138
Tabel 4.19 Pekerjaan Rumah Sesi <i>Control Your Self</i>	143
Tabel 4.20 Lembar Kerja Sesi <i>Open Minded</i>	146
Tabel 4.21 Pekerjaan Rumah Sesi <i>Open Minded</i>	151
Tabel 4.22 Lembar Kerja Sesi Aku Berani.....	154
Tabel 4.23 Pekerjaan Rumah Sesi Aku Berani.....	160
Tabel 4.24 Lembar Kerja Sesi <i>Yes I Can</i>	163
Tabel 4.25 Pekerjaan Rumah Sesi <i>Yes I Can</i>	168
Tabel 4.26 Lembar Kerja Sesi <i>Awaken The Giant</i>	171
Tabel 4.27 Pekerjaan Rumah Sesi <i>Awaken The Giant</i>	176
Tabel 4.28 Lembar Kerja Sesi Jadi Individu yang Baru	179
Tabel 4.29 Pekerjaan Rumah Sesi Jadi Individu yang Baru	184
Tabel 4.30 Lembar Kerja Sesi <i>Reinforce Your Self</i>	187
Tabel 4.31 Pekerjaan Rumah Sesi <i>Reinforce Your Self</i>	190
Tabel 4.32 Hasil Perhitungan Uji T Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Kelas X SMA YAS Bandung	195
Tabel 4.33 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi pada Siswa Kelompok Eksperimen.....	196
Tabel 4.34 Perbedaan Skor Tingkat Kecemasan Sosial Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif	196
Tabel 4.35 Penurunan Kecemasan Sosial Remaja Setelah Intervensi Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	198

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Administrasi Penelitian	221
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	225
Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	240
Lampiran 4. Pemilihan Sampel Penelitian.....	250
Lampiran 5. Rancangan Program Intervensi Sebelum <i>Judgement</i>	257
Lampiran 6. Surat Pernyataan Konseli	294
Lampiran 7. <i>Home Work</i>	297
Lampiran 8. Data <i>Pretest-Postest</i> Konseli.....	306
Lampiran 9. Format Komentar Perubahan	317
Lampiran 10. Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial remaja Perilaku.....	322
Lampiran 11. Dokumentasi.....	350