EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA DI STKIP ANDI MATAPPA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

Andi Nurhikma

917862010002

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA DI STKIP ANDI MATAPPA

Atas nama saudara :

Nama : Andi Nurhikma
NPM : 917862010002
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Progran Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkep, 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd.	**Dra.HJ. HARMINI ABBAS, M.Pd.**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu 26 Maret 2022.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H, M.H

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd (.....)

Penguji : 1. Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd (.....)

2. Hasbahuddin S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd (.....)

2. Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

MOTTO

Jangan Ingat Lelahnya Belajar, tapi Ingat Buah Manisnya yang Bisa Dipetik Kelak Ketika Sukses

“Berani Bermimpi Berani Mewujudkan”

(Andi Nurhikma)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Nurhikma

NPM : 917862010002

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja di STKIP Andi Matappa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya yang dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersediah menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2022

Yang membuat pernyataan

Andi Nurhikma

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

ABSTRAK

Andi Nurhikma, 2022. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja di STKIP Andi Matappa. Skripsi. Dibimbing oleh Ahmad Yusuf dan Hj. Harmini Abbas. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep.

Penelitian ini menelaah Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja di STKIP Andi Matappa. Masalah utama penelitian ini adalah (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep? (2) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan sosial mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP Andi Matappa Pangkep? (3) Apakah ada pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep? Tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep. (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan sosial mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP Andi Matappa Pangkep. (3) Untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bersifat kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui dokumentasi, angket, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan analisis statistic inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran teknik Restrukturisasi Kognitif di STKIP Andi Matappa berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi mahasiswa yang tinggi. (2)Tingkat kecemasan sosial mahasiswa di STKIP Andi Matappa kabupaten pangkep sebelum penerapan teknik restrukturisasi kognitif di kategorikan tinggi, dan setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif tingkat kecemasan sosial mahasiswa dikategorikan rendah. (3) Ada pengaruh penerapan Teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial pada mahasiswa STKIP Andi Matappa, artinya semakin diberi teknik restrukturisasi kognitif maka kecemasan sosial mahasiswa berkurang.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi kognitif, kecemasan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

DAFTAR ISI

		Halaman
HALAMAN JUDUL ……		i
LEMBAR PENGESAHAN ……..		ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI ……..		iii
MOTTO ……		iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI …….		v
ABSTRAK ……		vi
PRAKATA ……		vii
DAFTAR ISI ……		ix
DAFTAR TABEL ……		xi
DAFTAR GAMBAR ……		xii
DAFTAR LAMPIRAN ……		xiii
BAB I	PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang Masalah ……	1
	B. Rumusan Masalah ……	6
	C. Tujuan Penelitian ……..…	6
	D. Manfaat Penelitian ……...……	7
BAB II	KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS	
	A. Kajian Pustaka ……	9
	B. Kerangka pikir ……	35
	C. Hipotesis …….……	38

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian …… 39

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian …… 39

C. Variabel dan Desain Penelitian ……. 40

D. Definisi Operasional Variabel ……... 42

E. Populasi dan Sampel ……. 43

F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data ……. 45

G. Teknik Analisis Data …….…… 47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian …… 50

B. Pembahasan ……. 71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan ……. 74

B. Saran …….. 74

DAFTAR PUSTAKA …….. 76

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
Tabel 2.1	Distribusi Populasi Penelitian	43
Tabel 2.2	Distribusi Sampel Penelitian	44
Tabel 3.1	Gambaran Tingkat Presentase Mahasiswa Saat Mengikuti Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	60
Tabel 3.2	Hasil Analisis Data Observasi Kelompok	63
Tabel 3.3	Analisis Statistik Hasil Angket	64
Tabel 3.4	Data Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa Sebelum dan Setelah diberi Perlakuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	66
Tabel 3.5	Kecenderungan umum penelitian berdasarkan kategori tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa	67
Tabel 3.6	Ringkasan hasil penelitian menggunakan SPSS 21 For Windows	68
Tabel 3.7	Descriptive Statistick Uji Z	69

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
Gambar 2.1	Skema kerangka pikir	37
Gambar 3.1	Desain One Group Pretest Posttest Design	41
Gambar 3.1	Penskoran Angket (Kuesioner)	46

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul
1.	Instrumen Penelitian Awal
2.	Tabulasi Penelitian Awal
3.	Kisi-kisi Angket Uji Coba Sebelum validasi
4.	Skala Angket Uji Coba Sebelum validasi
5.	Tabulasi Skala Angket Uji Coba Sebelum validasi
6.	Validasi Angket
7.	Kisi-Kisi Angket Uji coba Setelah Validasi
8.	Skala Angket Kecemasan Sosial Setelah Uji Validasi
9.	Tabulasi Angket *Pretest*
10.	Tabulasi Angket *Posttest*
11.	Skenario Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif
12.	Lembar Observasi
13.	Tabulasi Hasil Observasi 1
14.	Tabulasi Hasil Observasi 2
15.	Tabulasi Hasil Observasi 3
16.	Tabulasi Hasil Observasi 4
17.	Tabulasi Hasil Observasi 5
18.	Analisis SPSS
19.	Distribusi Frekuensi Hasil Angket
20.	Tabel R
21.	Tabel Z

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

22. Dokumentasi

23 Persuratan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses, cara atau perbuatan mendidik yang bertujuan mengubah tata laku atau sikap seseorang dengan jalan membentuk sikap atau perilaku orang tersebut. Hal ini sejalan dengan pengertian pendidikan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yaitu pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, salah satu dari tugas perkembangan kehidupan sosial remaja ialah kemampuan memahami orang lain yang mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. Perkembangan remaja terbagi menjadi dua bentuk yaitu, memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebaya, olehnya itu tugas perkembangan ini harus terpenuhi. Dengan demikian pada masa remaja lebih cenderung mengikuti kepada teman sebaya yang mempunyai pengaruh sangat besar, jika tidak sesuai dengan perkembangan maka remajapun merasa terabaikan, hal ini juga dapat di katakan remaja mudah mengalami kecemasan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Seperti yang di kemukakan oleh Lazarus, & dkk (2012) bahwa “Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar di sertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu”. Kecemasan juga merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan. Jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi. Maka dari itu sangat penting bagi seseorang individu untuk bisa menanggapi secara positif suatu kecemasan agar tidak terjadi perilaku negatif dalam menghadapi suatu tekanan.

Sebenarnya kecemasan sosial timbul ketika remaja berhadapan dengan berbagai situasi sosial, remaja akan merasa gugup dalam situasi sosial, seperti tampil di depan umum atau bekerja dalam kelompok, sehingga mereka akan menghindari kegiatan sosial sehari-hari dan membuat interaksi sosial yang sangat tidak nyaman. Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya. Individu yang mengalami 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 di hadapan banyak orang. Leary & dkk (2011:163): “Secara sosial individu-individu yang cemas cenderung

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

memperlihatkan beberapa ciri atau karakteristik sebagai berikut: 1) Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial; 2) Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman; dan 3) Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya".

Pada kenyataannya, Fenomena yang sering terjadi di STKIP Andi Matappa ditemukan mahasiswa yang mengalami masalah sosial yang sebenarnya dapat merugikan dirinya sendiri masalah tersebut seperti mudah tersinggung, kurang percaya diri, gugup, ketakutan yang berlebihan, dan berpikiran setiap tingkah laku dan perbuatannya dinilai negatif oleh orang lain dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Dalam hal ini, maka yang sangat di butuhkan mahasiswa dalam menjalin hubungan sosial adalah interaksi sosial yang baik, sehingga dapat menghindari berbagai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memberikan efek buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa menuju dewasa, dan dapat mencapai tugas perkembangan sosial yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap sesama mahasiswa hasil skala penelitian awal, menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa STKIP Andi Matappa prodi Bimbingan dan Konseling mengalami kecemasan sosial yang di lakukan oleh peneliti di kampus STKIP Andi Matappa, ditemukan fenomena berupa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sosial. Hal itu terlihat dengan adanya perilaku mahasiswa yang menunjukkan ciri-ciri kecemasan sosial, seperti mudah tersinggung, kurang percaya diri, gugup, ketakutan yang berlebihan, dan berpikiran

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

setiap tingkah laku dan perbuatannya dinilai negatif oleh orang lain dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial

Di kampus STKIP Andi Matappa penanganan masalah sosial yang di alami mahasiswa belum di tangani secara optimal karena belum adanya struktur penugasan khusus staf dosen yang di peruntukkan membantu mahasiswa yang mengalami masalah. Oleh karena itu, diperlukannya penangan dalam mengatasi atau mereduksi kecemasan sosial tersebut adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan layanan konseling kelompok. Teknik restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis & dkk. Kadang-kadang teknik ini di sebut *Correcting Cognitive Distortions* (Mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa, (Dombeck & Wells-Moran, 2014).

Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi memuat:

1. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *Self-defeatingbehaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri),
2. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland, 2013).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Cognitive Restructuring telah digunakan selama beberapa tahun terakhir untuk menangani gangguan stress pasca-trauma pada remaja dan orang dewasa (Rosenberg & dkk, 2011). *Cognitive Restructuring* telah ditunjukkan efektif dalam mengurangi perasaan kontaminasi pada orang dewasa yang merupakan penyintas penganiayaan seksual anak ketika disertai dengan kegiatan-kegiatan *imagery* (Jung & Steil, 2012). *Cognitive Restructuring*juga telah digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi (Evans & dkk, 2012), gangguan panik (Beamish et al & dkk, 2012); masalah-masalah *Self-Esteem* (Horan, 1996), stress (hains & Szyjakowski, 1990), pikiran-pikiran yang menyebut dirinya negatif (Deacon, & dkk, 2012), Kecemasan (Shurick et al, 2012). Dalam sebuah penelitian yang berusaha untuk mengurangi kecemasan tes selama tes-tes berisiko tinggi, *Cognitive Restructuring* sama efektifnya dengan penanganan tradisional yang menggunakan desensitisasi sistematik (Baspinar Can, & dkk, 2012). Adapun alasannya karena konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki asumsi perilaku yang maladaptif merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah. Sebab teori restrukturisasi kognitif menyatakan kepercayaan yang tidak realistis secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan disfungsional emosi dan perilaku seperti: Stres, depresi, kecemasan yang berlebihan, serta dapat menghilangkan emosi dan pengaruhnya dengan membongkar keyakinan yang memberi kehidupan. Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, permasalahan kecemasan ditangani melalui pengubahan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga adanya pandangan yang netral dan tidak menimbulkan perilaku yang bermasalah. Sebab dengan layanan konseling kelompok diberikan secara

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus STKIP Andi Matappa, pemilihan lokasi ini didasarkan dari pertimbangan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada observasi awal terdapat mahasiswa yang mengalami masalah kecemasan sosial seperti timbulnya perasaan terasing, kurang percaya diri, merasa menjadi pusat perhatian orang lain, merasa khawatir bahwa dirinya akan dikritik orang lain, berpikir bahwa setiap tingkah laku dan tindakannya di nilai negatif oleh orang lain, dan masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.
2. Adanya keterbukaan dari pihak kampus, terutama dosen bimbingan dan konseling dan dosen-dosen mata kuliah lain.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:72) penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang berguna agar dapat mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang dikendalikan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

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 2013:13). Dalam penelitian ini, akan melakukan pengujian perlakuan dengan menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba menguji sejauh mana perlakuan yang akan diberikan apakah berpengaruh terhadap variabel yang akan diteliti atau tidak.

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variable bebas dan variabel terikat, kedua variabel tersebut merupakan:

a. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variable terikat, biasa dinotasikan dengan simbol (X), dalam penelitian ini variabel bebas yang dimaksud adalah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

b. Variabel terikat (*dependent variable*). Yaitu variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Biasanya dinotasikan dengan simbol (Y), adapun variabel terikat yang di maksud adalah kecemasan sosial remaja mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep.

2. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (*pre eksperiment design*), dengan desain *one group pre test-post test*. Pada penelitian ini hanya mengambil satu kelompok, dan untuk mengukurnya dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). *One group pre-test and post-test design* merupakan salah satu desain penelitian pra-eksperimen yang hanya mengambil satu kelompok subyek kemudian melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Model rancangan penelitian ini adalah *pre test-post test* yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1 Desain *One Group Pretest Posttest* design

O1 X O2

(Sumber: Sugiyono, 2012:111)

Keterangan:

O1 = Sebelum diberi perlakuan teknik Restrukturisasi kognitif (*Pre-test*)

O2 = Sesudah diberi perlakuan teknik Restrukturisasi kognitif (Post-test)

X = Perlakuan yaitu Teknik Restrukturisasi Kognitiif

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang perubahan yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

a) Konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu layanan yang proses pelaksanaannya dilaksanakan secara struktur dan teratur dalam mereduksi permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dan pendekaan perilaku kognitif untuk mencapai respon emosional yang baik serta pikiran yang terpolarisasi secara sistematis dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif
b) Kecemasan sosial adalah suatu keadaan individu yang mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kegugupan saat melakukan interaksi dengan orang lain. Kecemasan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial seperti mudah tersinggung, kurang percaya diri, gugup, ketakutan yang berlebihan, dan berpikiran setiap tingkah laku dan perbuatannya dinilai negatif oleh orang lain dan masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono. 2012:119). Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep yang terindentifikasi mengalami kecemasan sosial.

Tabel 2.1 Distribusi Populasi Penelitian

No	Mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa	Jenis kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	Angkatan 2017	8	10	18
2.	Angkatan 2018	3	5	8
3.	Angkatan 2019	3	18	21
4.	Angkatan 2020	10	14	24
Jumlah Seluruh Populasi				**71**

Sumber: Data STKIP Andi Matappa Tahun 2020/2021

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi di atas yang dapat ditetapkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:108) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun sampel pada penelitian ini berfokus kepada Prodi Bimbingan dan Konselong (BK) Angkatan 2020, dengan pertimbangan masalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat di kemukakan setelah pelaksanan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gambaran teknik Restrukturisasi Kognitif di STKIP Andi Matappa berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi mahasiswa yang tinggi, sehingga dapat mereduksi kecemasan sosialnya.
2. Tingkat kecemasan sosial mahasiswa di STKIP Andi Matappa kabupaten pangkep sebelum penerapan teknik restrukturisasi kognitif di kategorikan tinggi, dan setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif tingkat kecemasan sosial mahasiswa dikategorikan rendah.
3. Ada pengaruh penerapan Teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial pada mahasiswa STKIP Andi Matappa, artinya semakin diberi teknik restrukturisasi kognitif maka kecemasan sosial mahasiswa menurun, seperti sudah dapat tampil di depan umum, wajah tidak pucat, tidak gugup, cemas/panik berkurang, dan tangan tidak bergetar.

B. Saran-saran

1. Kepada mahasiswa, agar mahasiswa yang mengalami permasalahan dapat mengikuti kegiatan konseling konseling dengan khususnya mereduksi kecemasan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

2. Kepada Dosen bimbingan dan konseling, agar menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di kampus, khususnya dalam mereduksi kecemasan sosial.
3. Kepada kampus agar lebih memperketat dan konsisten terhadap program BK, utamanya terhadap perkembangan mahasiswa.
4. Kepada mahasiswa peneliti, agar peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa, maka dapat lebih mengembangkan dan lebih spesifik dalam membahas tentang kecemasan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

DAFTAR PUSTAKA

Baspinar Can, P., Dereboy, C., & Eskin, M. (2012). Comparison of the effectiveness of cognitive restructuring and systematic desensitization in reducing high-stakes test anxiety. Turk Psikiyantri Dergisi, 23(1), 9-17.

Barriyah, 2011 *Konseling Kelompok*. Namora, Jakarta

Beamish, P.M., Granello, D.H., & Belcastro, A.L (2012). Treatment of panic disorder: Practical guidelines. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 224-246.

Connoly, 2014. *Tujuan dari Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif*, Jakarta: Bumi Aksara

Dayakini Tri, Hudaiah. 2015. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Deacon, B.J,; Fawzy, T.I., Nickel, J.J., & Wolitzky-Taylor, K.B. (2011)Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investions of process and outcome. *Journal of Counseling & psychotherapy*, 25, 218-232.

Dombeck, M., & Well-Mora,J.(2014). Applying learning principles to thought: Cognitive restructuring. Diambil dari: http://www.sevencounties.org/poc/view_doc.php?type=doc8iid=9746&cn=353

Dombeck & Wells-Moran. (2014). *Cognitive Restructuring*. Malang: UMM Press.

Edelmann, 2011. *Kecemasan Sosial*. Togiaratua, Jakarta

Efrord, Harwanti, & Jawahirul. 2016. *Cognitive Restructuring,* Jakarta: Rineka Cipta

Evans, I.R., Velsor, P. V., & Schumacher, J. E, (2012). Addressing adolescent depression: A role for school counselors. *Professional School Counseling*, 5, 211-219.

Gadza, 2015.*Konseling Kelompok*. Adhiputra, Bandung.

Hains, A.A., & Szyjakowski, M. (1990). A Cognitive stress-reduction intervention program for adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 79-84.

Horan, J.J. (1996). Effects of computer-based cognitive restructuring on rationally mediated self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 371-375.

James, R.K., & Gilliland, B.E (2013). *Theories and strategies in counseling and psychotherapy* (Edisi ke-5). Boston, M A: Allyn & Bacon.

Jung, K., & Steil, R (2012). The feeling of being contaminated in adult survivors of childhood sexual abuse and its treatment via a two-session program of cognitive restructuring and imagery modification: A case study. *Behavior Modification*, 36(1), 67-86.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Lazarus, 2012. *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Leary, 2011. *Ciri-Ciri Kecemasan Sosial*, Togiaratua. Jakarta

Lestari, 2012. *Kecemasan Sosial,* Bandung: Alfaabeta

Maleshc & Aldon, Togiaratua, 2011. Kecemasan Sosial. Semarang: UNNEN Press.

Mayo Clinic. 2007. Gejala Kecemasan Sosial. Yogyakarta: Media Baru.

Namora, 2016 *Tahap-tahap Konseling Kelompok*. Jakarta

Nursalim Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta:Akademia

Nainggolan Togiaratua. 2011. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna* NAPZA. https://schoolar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt0%2C5&q=hubungan+antara+kepercayaan+diri+dengan+kecemasan+sosial&btnG=#d=gs_qabsu=%23p%3DIJox-UM5bWMJ.16-April-2019

------ . 2017. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Rahmawati Arina, dkk. 2016. *Pengaruh Penggunaan Teknik Menggambar Untuk Mengurangi Kecemasa Sosial Terhadap Korban Cyberbulling.* uh+penggunaan+teknik+menggambar+untuk+kecemasan+sosial&btnG=#d=gs_qabs&u=%23%p%DNTCVWYZRFDYJ.15-April-2019.

Rosenberg, H.J., Jankowski, M.K., Fortuna, L.R., Rosenberg, S.D., & Mueser, K.T. (2011). A pilot study of a cognitive restructuring program for treating posttraumatic disorders in adolescents. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Politice, and Policy*, 3, 94-99.

Togiaratua, 2011. *Kecemasan Sosial*. Semarang: UNNEN Press

Shurick, A.A., Hamilton, J.R., Harris, L.T., Roy, A.K., Gross, J.J., & Phelps, E.A. (2012). Durable effects of cognitive restructuring on conditioned fear. *Emotion*, 12, 1393-1397.

Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

----------, 2012. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto, 2002. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, analisis Deskriptis*. Bandung: Alfabert.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Arman Duta Jaya, Jakarta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Prayetno, Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PRineka Cipt

Tohirin, 2007.*Tujuan dan Praktek Konseling Kelompok.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Lampiran 1: Instrumen Penelitian Awal untuk Mendapatkan Purposif Sampel

“INSTRUMEN PENELITIAN AWAL”

Beri tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan Kecemasan Sosial Anda.

No.	Pernyataan	Ceklist (✓)
1	Murung	
2	Mudah marah/ tersinggung	
3	Merasa menjadi pusat perhatian	
4	Sering khawatir	
5	Pemalu	
6	Tidak dapat tampil di depan umum	
7	Perasaan tidak tentram	
8	Mudah putus asa	
9	Tidak dapat menyesuaikan diri	
10	Selalu berprasangka buruk	
11	Minder	
12	Takut berlebihan	
13	Jantung berdetak cepat	
14	Tidak dapat memecahkan masalah sendiri	
15	Memaksakan keinginan	
16	Tidak dapat mengerti orang lain	
17	Tidak dapat mengerti diri sendiri	
18	Gugup	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

19	Keringat berlebihan	
20	Kesukaran berkomunikasi	
21	Tertekan	
22	Takut akan pikiran sendiri	
23	Mudah terkejut	
24	Kewaspadaan meningkat	
25	Wajah pucat dan bibir bergetar	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Lampiran 2: Tabulasi Instrumen Penelitian Awal untuk Mendapatkan Purposif Sampel

“TABULASI INSTRUMEN PENELITIAN AWAL”

No.	Pernyataan	Nomor urut Mahasiswa														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Murung		✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓	
2	Mudah marah/ tersinggung	✓			✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓
3	Merasa menjadi pusat perhatian	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓
4	Sering khawatir		✓			✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
5	Pemalu	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓			✓	✓
6	Tidak dapat tampil di depan umum	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓
7	Perasaan tidak tentram		✓	✓		✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	
8	Mudah putus asa		✓		✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓
9	Tidak dapat menyesuaikan diri	✓		✓	✓	✓		✓	✓			✓			✓	
10	Selalu berprasangka buruk			✓		✓	✓			✓	✓		✓	✓		✓
11	Minder	✓			✓			✓	✓			✓	✓		✓	✓
12	Takut berlebihan		✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

13	Jantung berdetak cepat	✓			✓	✓	✓				✓		✓	✓	
14	Tidak dapat memecahkan masalah sendiri	✓		✓		✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓
15	Memaksakan keinginan				✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓		
16	Tidak dapat mengerti orang lain	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓		✓		✓	✓
17	Tidak dapat mengerti diri sendiri	✓	✓	✓			✓	✓	✓			✓			✓	
18	Gugup	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
19	Keringat berlebihan	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	
20	Kesukaran berkomunikasi	✓		✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓
21	Tertekan		✓		✓	✓		✓		✓			✓	✓		
22	Takut akan pikiran sendiri	✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓		✓		
23	Mudah terkejut			✓		✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓		
24	Kewaspadaan meningkat	✓	✓		✓		✓	✓		✓		✓	✓			
25	Wajah pucat dan bibir bergetar	✓		✓	✓	✓			✓	✓						
Jumlah		**16**	**14**	**14**	**16**	**17**	**12**	**15**	**17**	**15**	**14**	**16**	**15**	**15**	**17**	**14**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

Lampiran 3: Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecemasan Sosial (Sebelum Uji Validitas)

”Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecemasan Sosial”

(Sebelum Uji Validitas)

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
Kecemasan Sosial	Komponen fisik	1. Murung	1	34	2
		2. Gugup	3, 10, 33, 56	12	5
		3. Mulut kering	19	57	2
		4. Tangan bergetar	16	55	2
		5. Keringat berlebihan	26, 35	59	3
		6. Wajah pucat	22, 29		2
		7. Mudah terkejut	28	40	2
	Emosional	1. Merasa panik	17, 53	5, 45, 47	5
		2. Merasa takut	11, 30, 42, 52	51	5
	Gangguan mental atau kognitif	1. Mudah putus asa	25, 39	41	3

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

		2. Mudah marah/tersinggung 3. Minder 4. Tidak dapat tampil di depan umum 5. Khawatir 6. Tertekan	2, 38, 60 36, 50. 58 9, 20 4, 6, 54 13, 43, 46	23, 24 15, 18 7, 8, 14, 31, 32, 37, 44, 49 27 21, 48	5 5 10 4 5
Jumlah			34	26	60

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw

SKALA KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA

Identitas Responden

Nama :

No. Absen :

Petunjuk

Dibawah ini berisi 60 item peryantaan tentang kecemasan sosial mahasiswa. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan cara beri tanda cek (√) salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan tingkat persetujuan anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. KS : Kurang Sesuai
4. TS : Tidak Sesuai

Jawaban anda, tidak menuntut jawaban benar atau salah dan tidak berhubungan dengan nilai anda atau hal lain yang akan merugikan anda di kampus ini. Kesungguhan dan kejujuran anda dalam menjawab merupakan bantuan yang amat berguna. Karena itu diharapkan anda menjawab semua soal yang tersedia.

Atas bantuan dan kerja samanya, diucapkan terima kasih.

SELAMAT BEKERJA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/AXlieY0v7oYBHpcBey3-Tw