

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 1	EDISI April 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i>	1-8
Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa	9-20
Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon	21-28
Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu	29-40
Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya	41-49
Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson	50-56
Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto	57-67
Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional	68-79
Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto	80-90
Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah	91-104

Muhamad Fahri Husaeni

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama 105-109

Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat 110-118

Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling 119-125

Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* 126-133

Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman 134-143

Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling 144-149

Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi 150-156

Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa 157-166

Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa 167-183

Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling 184-195

Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana

Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler 196-200

Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 201-204

Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon 205-212

Reza Zulaifi

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media 213-219

Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram 220-228

Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto 229-235

Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram 236-242

Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan 243-262

M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak 263-276

Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram 277-284

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA

Oleh:

Khaerunniswah, Hariadi Ahmad dan Muhammad Zainal Mustamiin

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat Indonesia

Bidang Studi Bimbingan dan Konseling; Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana dan
Profesi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat Indonesia

Email: ninisaja2803@gmail.com; hariadiahmad@undikma.ac.id; dan

mzainalmustamiin@undikma.ac.id

Info Artikel : Dikirim: 06-01-2026; Direview: 07-02-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Khaerunniswah., Ahmad. H., dan Mustamiin. M.Z. 2026. *Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

Abstrak. 2025. *Cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, dimana teknik ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Sementara Kecemasan Sosial merupakan individu yang mengalami suatu perasaan khawatir, gugup, takut, cemas, merasa terancam akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tidak nyaman ketika dalam situasi yang berhubungan dengan orang lain pada lingkungan sosialnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI Di SMKN 4 Mataram. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan skala *likert* sebagai sumber data pokok dan dokumentasi sebagai sumber data pendukung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel yang terkumpul sesuai dengan yang diharapkan. Sampel penelitian ini sebanyak 10 siswa di SMKN 4 Mararam. Analisis data hasil penelitian ini menggunakan statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank* sebagai alternatif metode nonparametric. Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa adanya pengaruh yang cukup signifikan pada teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan sosial yang dialami siswa SMKN 4 Mataram yang ditunjukkan melalui hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan *negative rank=10* yang berarti terjadi penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test* dan $sig\ 0,005 < 0,05$ sehingga menolak hipotesis (H_0) dan menerima hipotesis (H_a).

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Kecemasan Sosial.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial dituntut untuk mampu berinteraksi dan dapat membantu satu sama lain dalam lingkungan sosialnya. Manusia memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial. Akan tetapi dalam menciptakan interaksi sosial yang baik, terkadang individu mengalami beberapa hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungannya, dalam proses interaksi sosial tersebut, tidak semua individu dapat

dengan mudah menyesuaikan diri. Beberapa dari individu tersebut mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungannya, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan sosial. Menurut *American psychiatric Association* (APA) Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati orang lain, takut

bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (dalam Rohmah, 2013).

Menurut Sasa (2020) kecemasan sosial merupakan perasaan takut akan rasa malu (embarrassment) dan evaluasi negatif dengan penyebab yang bervariasi, individu yang mengalami kecemasan sosial ini biasanya merasa takut bahwa mereka akan berbicara dengan canggung, membuat kesalahan dan melakukan tindakan yang dapat mempermalukan diri mereka. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan selalu menghindari suatu situasi khusus dimana dia akan merasa di kritik yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau akan bertingkah laku dengan cara memalukan dan akan merasa lebih baik ketika sedang sendirian karena akan merasa lebih nyaman.

Menurut *American Psychiatric Association* (2013) kecemasan sosial tidak secara spesifik dibagi menjadi kategori rendah, sedang, atau tinggi. Namun, dalam praktiknya, tingkat kecemasan sosial biasanya ditentukan berdasarkan seberapa luas dan seberapa parah gejala yang dialami seseorang. Kecemasan sosial pada tingkat rendah umumnya terjadi secara situasional, hanya muncul di situasi tertentu seperti ketika berbicara di depan umum atau melakukan presentasi. Pada level ini, kecemasan masih dapat dikendalikan dan tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Sementara itu, pada tingkat sedang, kecemasan sosial muncul dalam berbagai situasi sosial yang berbeda, menyebabkan rasa tidak nyaman yang lebih jelas dan keinginan untuk menghindari beberapa interaksi sosial. Pada tingkat tinggi, hampir setiap interaksi sosial dapat memicu kecemasan yang sangat intens, yang bisa berujung pada gangguan panik atau kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Clark (1995) menjelaskan bahwa kecemasan sosial yang tidak ditangani

dapat memperburuk gejala dalam beberapa cara. Salah satunya adalah penghindaran situasi sosial, di mana individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi yang menantang mereka, seperti berbicara di depan umum atau menghadiri acara sosial. Penghindaran ini justru memperburuk masalah karena mereka tidak memiliki kesempatan untuk menguji dan merubah keyakinan negatif yang mereka miliki, seperti ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain.

Selain itu, penghindaran situasi sosial ini dapat meningkatkan rasa cemas. Tanpa menghadapi ketakutan mereka, individu tidak bisa menyadari bahwa banyak ketakutan tersebut sebenarnya tidak berdasar. Akibat penghindaran yang terus-menerus, mereka menjadi lebih terisolasi sosial dan semakin terjebak dalam lingkaran kecemasan. Isolasi ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, depresi, dan akhirnya memperburuk kondisi kecemasan sosial.

Menurut Hamid, Yuline, & Halida (2024) menyatakan bahwa kecemasan sosial ini biasanya terjadi pada siswa yang tidak ingin menjadi pusat perhatian di dalam kelas. Hal ini ditandai dengan tingkah laku siswa yang tidak pernah berkontribusi dalam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, dan suka mencari alasan untuk menghindar dari tanggung jawabnya sebagai siswa. Hal ini di perkuat oleh Hoffman & Leahy (2023), menyatakan kecemasan sosial ini ditandai dengan adanya perasaan takut atau cemas diamati dan dievaluasi negatif oleh orang lain serta merasa menjadi pusat perhatian. Siswa yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku menghindari situasi sosial karena mereka percaya bahwa dalam situasi seperti ini mereka berpotensi akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Hal ini dapat menjadi dampak yang signifikan terhadap

kehidupan sehari-hari siswa, siswa yang mengalami kecemasan sosial bisa merasa terisolasi, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan menghadapi tantangan dalam kegiatan akademis maupun sosial di sekolah.

Hal ini akan menyebabkan siswa terhambat dalam perkembangannya karena kesulitan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain dapat mengurangi peluang untuk memperoleh pengalaman sosial yang beragam. Sebagai akibatnya, siswa menjadi kesulitan untuk memperluas wawasan, baik dalam hal pengetahuan maupun pemahaman tentang berbagai perspektif hidup. Dampak dari kecemasan sosial juga menghalangi mereka untuk terlibat dalam diskusi atau kegiatan yang dapat memperkaya pengalaman, yang sangat penting untuk pertumbuhan pribadi dan intelektual mereka, maka dari itu kecemasan sosial ini sangat penting untuk segera di tangani dengan baik, terlebih di siswa sekolah menengah atas.

Fenomena kecemasan sosial paling sering kita temui di sekolah menengah atas berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *National Institute for Health Excellence and Care*, (2013) menunjukkan bahwa gabungan antara kecemasan sosial dan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan kesehatan mental pada urutan pertama yaitu sebanyak 3,7% remaja yang mengalaminya (dalam Hendrawan, 2024). Data dari survei yang dilakukan oleh *National Institute for Health Excellence and Care* di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah nyata dan signifikan di kalangan remaja. Hal ini dapat menjadi bukti kuat bahwa fenomena kecemasan sosial di kalangan siswa sekolah menengah atas bukanlah hal yang sepele, melainkan suatu isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian dan penanganan.

Peran guru Bimbingan dan Konseling dalam hal ini tentunya memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi masalah kecemasan sosial yang dialami oleh siswa. Guru Bimbingan dan Konseling sangat berperan dalam membantu siswa dalam mengelola emosi dan memberikan solusi serta motivasi bagi siswa tersebut agar tidak memburuk, selain itu guru Bimbingan dan Konseling juga dapat memberikan layanan konseling, salah satunya dengan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* karna konseling ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

Ahmad & Hartati (2024) menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* ini digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisis melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Menurut (Berliana, Razzaq, & Jannati) Teknik *Cognitive restructuring* merupakan usaha untuk membantu seseorang untuk merubah pemikiran yang salah atau negatif menjadi lebih rasional dan positif. Sedangkan menurut Bradley (2016) teknik *cognitive restructuring* ini tidak hanya membantu konseli menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi mengganti pikiran tersebut menjadi lebih positif. Menurut pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik konseling yang digunakan untuk mengubah dan membentuk pola pikir baru, dari pola pikir negatif menjadi positif melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif.

Adapun tahap-tahap dari teknik *cognitive restructuring* ini menurut Saputra (2017) sebagai berikut: 1)

Rasional perlakuan, 2) Mengidentifikasi pikiran negatif, 3) Perpindahan dan pengenalan *coping thought*, 4) Latihan penguatan diri, 5) Tugas rumah dan tindak lanjut. Selain itu Menurut Doyle (dalam Bradley, 2016) mendeskripsikan terdapat tujuh langkah spesifik yang terdapat di Teknik *cognitive restructuring*, diantaranya: 1) Mengumpulkan informasi latar belakang klien, 2) Membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, 3) Memeriksa proses berpikir rasional klien, 4) Membantu mengevaluasi keyakinan klien, 5) Membantu klien belajar mengubah keyakinan tentang pola pikir logis, 6) Mengulangi proses pikiran rasional, 7) Mengkombinasi *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk. Sedangkan menurut Miltenberger (dalam Ahmad & Hartati, 2024) *cognitive restructuring* memiliki tiga tahap dasar, seperti: 1) membantu konseli mengidentifikasi permasalahan yang mengganggu pikirannya, 2) membantu klien mengidentifikasi respon emosional, suasana, atau masalah perilaku yang menyebabkan pikiran sedih, 3) membantu klien berpikir sesuatu yang menyedihkan dengan cara mengubah pikiran yang lebih rasional.

Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti memutuskan untuk menggunakan tahapan *cognitive restructuring* dari Saputra (2017) karena langkah-langkah yang ditawarkan bersifat terstruktur, mudah diterapkan, dan sesuai untuk praktik konseling, dimulai dari pemberian pemahaman awal hingga tahap tindak lanjut. Selain berfokus pada perubahan pikiran negatif ke arah yang lebih adaptif, tahapan ini juga menekankan pentingnya penguatan diri dan pelaksanaan tugas rumah sebagai strategi lanjutan untuk memperkuat proses berpikir rasional. Dengan pertimbangan tersebut,

pendekatan ini dinilai paling tepat untuk dijadikan acuan dalam pelaksanaan penelitian ini.

(Rifaldi, Syarafuddin, & Gunawan., 2020) mendukung efektifitas teknik ini, dimana hasil analisis data yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan sosial karna dalam hal ini teknik *cognitive restructuring* dapat menambah pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran positif, objektif dan rasional dalam rangka menurunkan kecemasan sosial siswa. Berdasarkan hasil observasi di SMKN 4 Mataram, peneliti menemukan ada beberapa siswa yang memiliki ciri-ciri mengidap kecemasan sosial sepele siswa tersebut enggan dan takut serta khawatir akan evaluasi negatif teman sebayanya sehingga membuat siswa tersebut tidak ingin bersosialisasi dengan teman sebayanya. Dengan begitu teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan bimbingan kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan ini.

KAJIAN PUSTAKA

Istilah kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa latin *angustus* yang artinya kaku, dan *angoanci* yang berarti mencekik. Tentunya gangguan kecemasan dengan kecemasan sosial berbeda. Menurut Fariyah (2017) Gangguan kecemasan sosial merupakan penghindaran situasi di mana ia mungkin dinilai dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau berperilaku secara memalukan. Ketakutan yang ditunjukkan tanda-tanda kecemasan yaitu berkeringat berlebihan atau merahnya wajah.

Kecemasan sosial ini juga disebut sebagai *social phobia* (fobia sosial). Gangguan ini adalah gangguan kecemasan dimana seseorang merasa

takut berlebihan berada di lingkungan sosial tanpa alasan yang jelas. Kecemasan ini didasari timbul dari perasaan takut diamati, dikata-katai, sampai dikritik orang lain. Gejala yang dialami orang dengan gangguan ini antara lain: intensitas rasa cemas setiap kali berada di keramaian, menghindari keramaian atau lingkungan sosial. Gejala fisik seperti jantung berdegup cepat, berkeringat, gemetar, rasa malu berlebihan, otot tegang, perut sakit, bahkan bisa jadi sampai diare (Saman, Aryani, & Bakhtiar, 2017). Sedangkan *American psychiatric Association* (DSM-5, 2013) Kecemasan sosial merupakan suatu perasaan takut dan cemas serta menghindari interaksi sosial dan situasi yang melibatkan kemungkinan akan diawasi. Sementara itu menurut Hoffman & Leahy (2023) Kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman ketika bertemu orang baru dan diamati oleh orang lain karna akan merasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain. Hoffman & Leahy menjelaskan salah satu ciri penting yang membedakan kecemasan normal dan kecemasan abnormal adalah tingkat tekanan subjektif dan dampaknya terhadap kehidupan seseorang

Pada remaja, kecemasan sosial menjadi lebih rentan terjadi karena masa remaja adalah periode perkembangan di mana individu mulai lebih sadar akan penilaian sosial, citra diri, dan penerimaan dari lingkungan sekitar, terutama teman sebaya. Pratiwi dkk (2023), kecemasan sosial dapat berupa ketakutan saat berada di situasi sosial, merasa cemas saat diawasi, serta khawatir akan diejek atau dipermalukan. Pendapat lain, Ekajaya & Jupriadi (2019) Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena

khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

Individu yang mengalami kecemasan sosial kerap dilabeli sebagai pemalu, kaku, atau tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka biasanya merasakan ketakutan yang berlebihan ketika berada di tengah orang banyak atau menjadi pusat perhatian, karena merasa takut akan mendapat penilaian, kritik, atau dipermalukan. Akan tetapi, masyarakat sering tidak menyadari bahwa perilaku tertutup tersebut merupakan bentuk tekanan psikologis yang serius dan terus-menerus. Walaupun kondisi ini bisa menyebabkan individu menjauhi situasi sosial, penting untuk disadari bahwa kecemasan sosial bukan sekadar sifat pemalu, melainkan gangguan psikologis yang bisa berdampak besar terhadap kehidupan seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas, kecemasan sosial adalah salah satu jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir yang intens saat berada dalam situasi sosial. Ketakutan ini umumnya muncul karena kekhawatiran akan mendapatkan penilaian negatif, kritik, atau merasa dipermalukan di hadapan orang lain. Orang yang mengalami kondisi ini sering memilih untuk menghindari interaksi sosial dan dapat menunjukkan gejala fisik seperti tubuh berkeringat, wajah memerah, gemetar, hingga masalah pencernaan.

Bradley (2016) *Cognitive restructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Terkadang Teknik ini disebut *correcting cognitive distortiton* (mengoreksi distorsi kognitif). Bradley juga menyatakan

biasanya Teknik ini digunakan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Sedangkan menurut Yusadri (2020) *Cognitive restructuring* ialah suatu metode yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan baru pada individu dalam cara mereka berpikir, merasakan dan bertindak. Teknik ini melibatkan proses identifikasi kebiasaan yang bermasalah, memberikan penilaian atau label pada kebiasaan tersebut, dan mengganti pandangan diri yang negatif dengan perspektif yang lebih realistis (dalam Mulyanto & Lianawati, 2024).

Sementara menurut Amelia & Silvianetri (2023) *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwasanya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Sama halnya menurut (Ahmad & Hartati, 2024) menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* ini digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Menurut Yusadri (2020) *Cognitive restructuring* ialah suatu metode yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan baru pada individu dalam cara mereka berpikir, merasakan dan tindak lanjut. Teknik ini melibatkan proses identifikasi kebiasaan yang bermasalah, memberikan penilaian atau label pada kebiasaan tersebut, dan mengganti pandangan diri yang negatif dengan perspektif yang lebih realistis (dalam Mulyanto & Lianawati, 2024). Sedangkan menurut Menurut (Berliana,

Razzaq, & Jannati) Teknik *Cognitive restructuring* merupakan usaha untuk membantu seseorang untuk merubah pemikiran yang salah atau negatif menjadi lebih rasional dan positif.

Menurut pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* merupakan teknik yang bertujuan untuk mengubah kebiasaan dan pemikiran yang salah menjadi lebih rasional dan positif. Teknik ini dapat melibatkan kebiasaan bermasalah dan mengganti dengan pandangan yang lebih realistis. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa Teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh terhadap kecemasan social yang dialami oleh siswa karna kecemasan sosial merupakan suatu perasaan takut dan cemas akan penilaian negatif dari orang lain. Hal ini dapat menghambat perkembangan siswa dalam lingkungan sosialnya bahkan di akademiknya. Teknik ini berpengaruh karna sesuai dengan masalah yang akan ditangani yaitu kecemasan sosial dimana Teknik ini digunakan untuk mengubah pola pikir siswa yang salah akan lingkungan sosialnya menjadi lebih realistis.

METODE PENELITIAN

Rancangan adalah alur kegiatan peneliti dalam memecahkan masalah. Sehubungan dengan yang akan dilaksanakannya penelitian maka penelitian ini mencari suatu pengaruh perlakuan tertentu jadi penelitian ini akan menggunakan metode ekeperimen dengan desain (*One group Pretest-Post-test desain*), metode eksperimen ini dapat diartikan sebagai penelitian untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang sedang diteliti. Menurut Veronica dkk, (2022) Metode eksperimen merupakan metode yang bermaksud dan tujuannya dilakukan untuk mengetahui pengaruh

pemberian suatu perlakuan terhadap subjek yang di teliti atau dengan kata lain keadaan yang ada dimanipulasi oleh peneliti di sesuaikan dengan kebutuhan yang kemudian di kelompokkan kedalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok pembanding. Metode penelitian eksperimen memiliki perbedaan yang jelas dibanding dengan metode penelitian lainnya, yaitu adanya pengontrolan terhadap variabel penelitian dan adanya perlakuan terhadap kelompok bimbingan.

Populasi dalam penelitian mencakup seluruh subjek yang menjadi objek kajian. Hal Ini bisa berupa individu, wilayah, atau unit analisis dengan karakteristik tertentu yang sesuai dengan penelitian. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 4 Mataram dengan jumlah siswa sebanyak 378 siswa. Sehubungan dengan penelitian yang akan dilakukan maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dari sejumlah populasi berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu dari populasi. Teknik ini merupakan teknik *non-probability sampling* yang lebih tinggi kualitasnya, dimana peneliti telah membuat batas-batas berdasarkan ciri-ciri subyek yang akan dijadikan sampel penelitian (Veronica dkk, 2022). Maka sampel dari penelitian ini merupakan siswa/siswi kelas XI SMKN 4 Mataram yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa angket yang digunakan untuk memperoleh data terkait kecemasan sosial siswa kelas VIII SMPN 4 Mataram. Rancangan yang akan diberikan pada penelitian ini memakai *skala likert* yang akan dibagikan pada siswa yang berisi empat alternatif

jawaban, yakni sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban kadang-kadang (KD) skornya 2, jawabannya tidak pernah (TP) skornya 1. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah tentang kecemasan sosial siswa kelas XI SMKN 4 Mataram. Terkait dengan data yang dibutuhkan, maka ada beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu: metode observasi, metode wawancara, metode angket dan metode dokumentasi. Teknik analisis adalah metode atau cara untuk mengolah data menjadi informasi. Terdapat ada pengaruh bimbingan dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMKN 4 Mataram. Pengujian hipotesis yang digunakan adalah teknik statistik inferensial dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, penelitian ini akan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik dari *Paired Sample T-Tets*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik dari *Paired Sample T-Test* untuk melihat pengaruh dari teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan sosial siswa kelas XI yang ada di SMKN 4 Mataram. Menurut Rosner, Glynn & Lee (2006) Uji *Wilcoxon* adalah uji *nonparametrik* yang digunakan untuk data yang berpasangan, seperti pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan treatment. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis apakah ada pengaruh dari teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh siswa kelas XI di SMKN 4.

Tabel hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* di atas menunjukkan analisis perbandingan antara dua kondisi, yaitu sebelum (*PRE*) dan sesudah (*POST*) suatu perlakuan atau intervensi. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa seluruh responden (sebanyak 10 orang) mengalami penurunan nilai dari kondisi *PRE* ke

POST, *Ranks* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 10 siswa menunjukkan *negative ranks* yang artinya skor pada kondisi *post-test* lebih rendah dibandingkan saat *pre-test*. Tidak ada siswa yang menunjukkan peningkatan kecemasan sosial (*Positive rank* = 0), juga tidak ada yang tidak berubah (*ties* = 0).

Gambar Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test dan post-test design*. Dalam penelitian ini *treatment* yang diberikan kepada 10 siswa yang tergolong memiliki kecemasan sosial yang tinggi terdapat pada RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) yang sudah dibuat sebelumnya. *Treatment* yang diberikan hanya 2 kali pertemuan dan juga terdapat pelatihan tiga *coping* sejak tanggal pertemuan pertama yaitu tanggal 4-18 juli. Begitu juga dengan pertemuan kedua membahas bagaimana setiap siswa tersebut setelah menjalankan pelatihan *coping* selama dirumah dikarenakan bertepatan dengan libur semester kenaikan kelas. Bimbingan kelompok dilakukan dua kali pertemuan dikarenakan keterbatasan waktu dan tempat saat melakukan penelitian.

Pada hasil pre-test yang sudah dilakukan sebelumnya peneliti menemukan ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Seperti yang dialami IMRS terlihat dari hasil *pre-test* yang dimana pada komponen pertama yaitu khawatir, IMRS sering merasakan perasaan khawatir tanpa bukti yang jelas karna terdapat pola pikir yang tidak realistis, IMRS juga sering merasa gugup saat berada di lingkungan sosialnya yang membuatnya lebih memilih diam atau menarik diri dari lingkungan sosialnya, IMRS merasa cemas dan takut apabila sedang berada di lingkungan sosialnya karna IMRS sangat sering membayangkan kemungkinan terburuk yang akan terjadi saat berada di lingkungan sosialnya. IMRS terkadang merasa terancam dan tidak nyaman saat berada di lingkungan sekitarnya karna IMRS merasa akan di nilai negatif oleh orang lain yang pada akhirnya menyebabkan IMRS menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Siswa kedua yaitu MF sesekali merasakan kecemasan yang cukup intens meski tidak ada alasan yang jelas, dalam pikirannya, terdapat pola pikir yang tidak realistis yang pada akhirnya menyebabkan perasaan khawatir, terutama saat berada di lingkungan sosialnya. Saat berada di antara orang lain, MF merasa sering gugup yang pada akhirnya membuat MF tidak mau berinteraksi dengan orang lain karena merasa terancam akan evaluasi negatif dari orang lain. MF selalu membayangkan keadaan terburuk yang akan terjadi Ketika berada di lingkungan sosialnya yang pada akhirnya membuatnya menarik diri dari lingkungannya karena selalu merasa tidak nyaman saat berada di lingkungan sosialnya. Selanjutnya LHA, pikiran LHA yang selalu buruk meskipun tanpa alasan yang jelas saat berada di lingkungan sosialnya membuat LHA sangat sering berperilaku gugup bahkan di depan teman-temannya. Rasa khawatir yang sering muncul dalam dirinya membuat LHA lebih memilih tidak berinteraksi dengan lingkungannya bahkan teman-teman sebayanya. Pikiran mengenai scenario terburuk kadang membuat LHA takut akan pandangan orang lain terhadapnya meskipun yang LHA pikirkan belum tentu benar. Akibatnya LHA cenderung menghindari keramaian dan menjauhi situasi yang memungkinkan LHA harus berinteraksi dengan orang lain, hal ini LHA lakukan karena LHA merasa tidak nyaman bahkan merasa terancam saat di lingkungan sosialnya.

AD seringkali merasa tidak nyaman dalam situasi sosialnya. Pikirannya yang cenderung dipenuhi dengan hal-hal yang belum tentu benar membuatnya selalu gugup saat berada di depan khalayak umum. Kecemasan yang mendalam ini membuat LHA untuk menghindari interaksi sosial, bahkan dengan keluarganya sekalipun dan situasi

yang menuntut adanya interaksi dengan orang lain, hal tersebut terjadi karena AD merasa tidak aman bahkan terancam di lingkungan sosialnya. Pada F, berdasarkan apa yang dapat dilihat dari hasil *pre-test*, F menunjukkan pola yang jelas mengenai kecemasan sosialnya. Pada komponen pertama, yaitu kekhawatiran, terlihat bahwa F sangat sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas saat berada di lingkungan sosialnya. F juga terkadang merasa gugup setiap kali F berada di lingkungan sosialnya. Kondisi ini membuat F merasa takut yang pada akhirnya membuat F menarik diri dari lingkungannya, kadang-kadang F merasa dirinya dalam keadaan terancam dan tidak nyaman ketika berada di tengah keramaian atau lingkungan sekitarnya, dikarenakan adanya keyakinan bahwa F akan dinilai negatif oleh orang lain. Semua hal yang terjadi saat berada di lingkungan sosialnya pada akhirnya membuat F lebih memilih menarik diri dari interaksi publik.

Selanjutnya NP, berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan, NP kadang-kadang merasa terancam di lingkungan sekitarnya tanpa alasan yang jelas. NP juga selalu membayangkan hal yang negatif tanpa alasan yang jelas, terkadang kekhawatiran sering muncul tanpa bukti yang jelas yang berasal dari pola pikirnya yang selalu tidak realistis. Akibatnya NP sering merasa gugup saat berinteraksi sosial bahkan terkadang membuat dirinya harus menghindari lingkungan sosialnya. Perasaan cemas dan takut selalu membuat NP tidak ingin berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, keyakinan bahwa akan selalu di nilai negatif oleh orang lain membuat NP akan selalu menghindari lingkungannya.

Hasil *pre-test* dari NH menunjukkan adanya ketakutan dan kecemasan yang sering NH rasakan. NH selalu merasa khawatir akan suatu hal

yang belum tentu akan terjadi dan belum tentu benar. NH kadang-kadang merasa gugup dan kadang-kadang lebih memilih untuk mengisolasi diri. Perasaan cemas dan takut selalu mendominasi karena NH sering membayangkan skenario terburuk yang mungkin terjadi. Kondisi ini tidak pernah memberi ketenangan, dan selalu berujung pada penarikan diri dari interaksi sosial. Selanjutnya hasil *pre-test* dari H dengan jelas menunjukkan kecemasan yang cukup sering H rasakan, pikiran-pikiran tidak realistis selalu terjadi yang pada akhirnya memicu kekhawatiran. Di lingkungan sosialnya, H sering merasa akan dinilai negatif oleh orang lain, kadang-kadang H merasa gugup dan tidak mau berinteraksi dengan teman sebayanya pada saat disekolah yang membuat H pada akhirnya tidak mau kesekolah karna dengan adanya perasaan-perasaan dan pikiran yang negatif membuat H merasa selalu tidak nyaman dan merasa jika H melakukan kesalahan maka H akan dinilai buruk.

Siswa NP, pada hasil *pre-test*nya menunjukkan bahwa NP sering kali dihadapkan pada ketidaknyamanan saat berada di lingkungan sosialnya. NP selalu merasa khawatir tanpa bukti yang cukup realistis. Saat berada di lingkungan sosialnya terkadang NP merasa gugup sehingga pada akhirnya memilih untuk menghindari lingkungan sosialnya. Perasaan khawatir dan takut cukup sering terjadi pada NP, ketika berada di lingkungan sekitarnya terkadang NP merasa terancam dan tidak nyaman karna NP merasa semua mata tertuju padanya dan akan selalu di nilai negatif oleh orang lain. Kondisi tersebut tidak pernah membuat NP merasa tenang, yang pada akhirnya selalu menyebabkan NP menjauhi interaksi sosialnya. Terakhir yaitu SR, berdasarkan hasil *pre-test* SR selalu memilih untuk diam dan menarik diri dari lingkungan sosialnya karna SR

tidak bisa mengontrol pikiran-pikiran negatif yang selalu terjadi ketika sedang berada di lingkungan sosialnya. SR selalu merasa cemas dan takut terhadap apa yang meskipun tidak ada bukti yang jelas. Perasaan terancam dan tidak nyaman yang selalu terjadi saat berada di lingkungan sosialnya membuat SR terkadang tidak mau berinteraksi dengan orang sekitarnya.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* menunjukkan tingginya tingkat kecemasan sosial pada beberapa siswa, termasuk IMRS, MF, LHA, AD, F, NP, NH, H, NP, dan SR. pola berulang yang teridentifikasi adalah pola pikir tidak realistis yang memicu kekhawatiran berlebih tanpa alasan yang jelas, sering membuat gugup dan membayangkan skenario terburuk dan merasa terancam dan tidak nyaman karena yakin akan dinilai negatif oleh orang lain, suatu keyakinan yang membuat tidak tenang saat berada di lingkungan sosialnya dan selalu berujung pada penghindaran interaksi sosial, bahkan terkadang memengaruhi kehadiran siswa/i tersebut di sekolah.

Setelah mengetahui hasil *pre-test* dari siswa/i tersebut yang menunjukkan kecemasan sosial yang tinggi, maka harus dengan segera ditangani dengan baik, salah satu cara yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan beberapa tahap yaitu: 1) rasional perlakuan, 2) mengidentifikasi pikiran negatif, 3) perpindahan dan pengenalan *coping thought*, 4) Latihan penguatan diri, dan 5) *homework* dan evaluasi. Bimbingan kelompok pada penelitian ini dilakukan dengan dua kali pertemuan dikarenakan terdapat keterbatasan penelitian yaitu, keterbatasan waktu yang dimana pada saat penelitian disekolah bertepatan dengan libur sekolah sehingga

membuat peneliti cukup susah untuk mengumpulkan siswa/i yang akan di bimbing. Maka dari itu peneliti hanya melakukan dua kali pertemuan dimana pada pertemuan pertama dilakukan tanggal 4 Juli 2025 dan pertemuan kedua pada tanggal 19 Juli 2025.

Pada pertemuan pertama, tahapan yang dilakukan yaitu dimulai dari pembuka pertemuan, pada pembuka terdapat perkenalan peneliti dan para siswa/i yang akan menjalankan bimbingan kelompok, dikarenakan para siswa tidak dari jurusan yang sama maka tidak semua siswa saling mengenal. Selain itu juga peneliti menjelaskan mengenai asas-asas yang terdapat pada saat menjalani bimbingan kelompok, salah satunya asas kerahasiaan. Dengan dijelaskannya dalam bimbingan kelompok terdapat asas kerahasiaan maka diharapkan para siswa/i dengan berani untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan. Pada bimbingan kelompok ini juga para siswa diberikan surat perjanjian bimbingan kelompok yang berisi para siswa/i harus mengungkapkan yang sejujur-jujurnya.

Selanjutnya memasuki tahap rasional perlakuan, pada tahap ini peneliti menjelaskan secara jelas dan mudah dimengerti mengapa teknik *cognitive restructuring* ini dapat membantu mereka mengurangi kecemasan sosial yang dialaminya. Peneliti mengajak para siswa/i memahami bahwa perasaan cemas mereka seringkali bukan disebabkan oleh situasi yang mereka pikirkan. Peneliti menjelaskan konsep hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku saling berhubungan, serta bagaimana mengubah pola pikir negatif dapat akan sangat berdampak buruk.

Selanjutnya pada tahap mengidentifikasi pikiran negatif, para siswa/i di bimbing untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul saat

mereka merasa cemas dalam situasi sosialnya. Peneliti akan membimbing siswa/i untuk menyadari pikiran negatif mereka. Pada tahap ini para siswa/i diberikan kesempatan untuk mengutarakan perasaan mereka masing-masing. Selanjutnya pada tahap perpindahan dan pengenalan *coping thought*, setelah menyadari pikiran negatif mereka, peneliti mengajarkan para siswa/i cara mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan *coping thought* atau pemikiran alternatif yang lebih realistis dan membantu mereka mengurangi kecemasan mereka. Pada tahap ini peneliti memberikan sebuah contoh kepada para siswa/i bagaimana cara mengimplementasikan tiga coping yaitu: 1) *coping thought*, 2) *coping statement*, dan 3) *coping self-instruction*. Seperti “saya bisa melewati ini”, “saya harus tetap tenang”, dan “apa yang saya pikirkan tidak benar”. Pada tahap ini peneliti memberikan waktu pada siswa selama mereka libur sekolah untuk mengimplementasikan tiga *coping* yang sudah di jelaskan.

Selanjutnya tahap Latihan penguatan diri, pada tahap ini peneliti menjelaskan kepada para siswa/i ketika saat berada di lingkungan sosialnya dan pada akhirnya bisa melewati apa yang selama ini mereka khawatirkan, mereka bisa memberikan *reward* (hadiah) kepada mereka sendiri karena sudah bisa melewati apa yang mereka takutkan sebelumnya. Latihan penguatan diri ini juga bertujuan agar siswa ingin selalu mencoba lagi dan lagi agar diharapkan dengan mendapatkan hadiah saat berhasil melakukan tiga *coping* mereka merasa senang dan ingin terus mencoba. Tahap selanjutnya yaitu *homework*, pada pertemuan pertama peneliti memberikan para siswa/i sebuah pekerjaan rumah yaitu, melakukan tiga *coping* tersebut dan melakukan penguatan diri, peneliti

memanfaatkan masa libur sekolah siswa/i untuk melakukan pelatihan tiga *coping* tersebut dan penguatan diri, lalu pada saat pertemuan selanjutnya peneliti meminta para siswa/i untuk mengutarakan apa yang mereka rasakan setelah menjalankan pelatihan tiga *coping* yaitu, *coping thought*, *coping statement*, dan *coping self-instruction*.

Pada pertemuan kedua, bimbingan kelompok dibuka seperti biasa dengan mengucapkan salam dan memulai bimbingan kelompok, selanjutnya peneliti mengingatkan para siswa/i akan tugas rumah mereka, lalu peneliti mengarahkan para siswa/i untuk menulis di kertas apa saja yang mereka rasakan setelah melakukan pelatihan tiga *coping* dan pelatihan penguatan diri. Pada pertemuan kedua ini dapat dilihat ada perubahan yang cukup terhadap apa yang mereka rasakan sebelum dan sesudah melakukan pelatihan. Setelah selesai dilakukannya bimbingan kelompok, peneliti memberikan lembar evaluasi yang berisikan apakah siswa sudah memahami apa yang dijelaskan oleh peneliti pada saat bimbingan kelompok yang sudah dijalankan. Selanjutnya peneliti memberikan *post-test* kepada para siswa untuk mengetahui seberapa jauh penurunan kecemasan sosial yang dialami oleh para siswa/i tersebut. *Post-test* diberikan berupa angket dengan angket fisik yang sudah disiapkan sebelumnya.

Dari berbagai macam rangkaian bimbingan kelompok yang sudah dilakukan maka ditemukan penurunan kecemasan sosial yang cukup signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* yang sudah diisi oleh para siswa/i meskipun kecemasan sosial mereka tidak turun jauh akan tetapi terdapat sedikit perubahan dari sebelum dan sudah menjalankan bimbingan kelompok. Diharapkan dengan terus melakukan tiga *coping* dan pelatihan penguatan diri,

kecemasan sosial yang dialami para siswa/i dapat menuruh secara perlahan dari waktu ke waktu.

Terlihat dari IMRS, yang sebelumnya selalu merasa khawatir tanpa bukti dan menarik diri karena takut dinilai negatif, mulai mampu mengendalikan pikiran dan perasaannya serta mampu mengenali dan menantang pikiran-pikiran irasionalnya meskipun tidak sepenuhnya dapat IMRS lakukan dengan sempurna. IMRS memang terkadang masih merasa cemas dan takut saat berada di lingkungan sosialnya. Hal ini didukung dengan pernyataan dari IMRS sendiri yang menyatakan “Perasaan saya setelah mengikuti bimbingan kelompok, saya menjadi lebih bisa menerima teman baru”.

Begitupun dengan siswa MF dimana dia sering merasa terancam akan evaluasi negatif orang lain dan membayangkan skenario terburuk, akan tetapi MF mulai belajar untuk memfokuskan perhatian pada realistik, buka pada asumsi negatif. Dengan pelatihan *coping* ini MF menyadari bahwa kekhawatirannya akan penilaian seringkali berlebihan, meskipun terkadang MF masih sering menarik diri dari lingkungannya akan tetapi MF sudah mulai terbiasa dengan lingkungan sosialnya. MF mulai mampu mengenali dan menentang keyakinan negatif seperti “saya pasti melakukan kesalahan”. MF mulai menyadari bahwa ketakutannya tidak realistis dan MF merasa sudah tidak takut lagi saat berbicara dengan orang baru. Hal ini didukung dengan pernyataan MF yang menyatakan “Saya sudah mulai berani berbicara dengan orang baru”.

Siswa LHA, yang pikirannya selalu buruk tanpa alasan jelas dan membuatnya sangat gugup saat berada di lingkungan sosialnya. LHA kini mampu mengendalikan arus pikiran negatifnya. LHA mulai memilih untuk berinteraksi

lebih sering dengan teman kelasnya dan mulai berani saat berada di depan kelas saat melakukan presentasi. Perasaan cemas dan khawatir tentu saja masih dirasakan oleh LHA akan tetapi terlihat terdapat sedikit penurunan kecemasan sosial yang dialami oleh LHA. LHA belajar mengenali pikiran dan menentang pikiran negatifnya, mulai dari berbicara bersama teman sebanya. LHA menyatakan “saya sudah bisa tenang saat berpidato atau presentasi di depan kelas”, hal ini menyatakan bahwa terdapat perubahan positif yang terjadi pada LHA.

AD pada hasil post-test yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa AD sudah merasa nyaman dan mampu menghadapi situasi sosialnya. AD sudah tidak terlalu takut saat berada di lingkungan sosialnya meski terkadang AD masih merasa cemas dan terkadang menarik diri dari lingkungannya akan tetapi AD melihat suatu penurunan kecemasan sosial. Secara keseluruhan, setelah mengikuti bimbingan kelompok AD menunjukkan perkembangan yang cukup, AD tidak hanya mengalami penurunan kecemasan secara kognitif dan emosional, dengan rasa percaya diri serta rasa aman yang lebih kuat. Hal ini didukung dengan pernyataan AD yang menyatakan “saya jauh lebih tenang dan nyaman dikerumunan ramai”.

Selanjutnya F, yang sebelumnya mengalami kecemasan dan ketakutan akan dinilai negatif hingga menarik diri, F mengalami penurunan yang cukup signifikan dalam hal kecemasan. F telah melatih dirinya untuk melihat situasi dari sudut pandang yang lebih rasional. F memang masih merasa gugup dan terkadang menarik dirinya apabila berada di lingkungan sosialnya saat berinteraksi dengan publik, sesekali F sudah mulai merasa nyaman saat berada di tengah keramaian tanpa dihantui ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Hal ini

didukung dengan pernyataan langsung dari F yang menyatakan “perasaan saya setelah mengikuti bimbingan kelom, saya lebih percaya diri”.

Lalu untuk NP, yang selalu membayangkan hal negatif, NP tidak lagi selalu berpikir negatif yang tidak realistis. NP mulai lebih merasa jarang gugup dan mulai tidak menghindari lingkungan sosialnya. Bahkan NP mulai membangun interaksi dengan orang lain karena keyakinannya akan di nilai negatif telah berkurang. NP menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang cukup menurun karena NP sudah mulai berani saat berada di lingkungan sosialnya. Hal ini didukung dengan pernyataan NP yang menyatakan “Saya sudah mulai berani dan tidak takut saat berada di keramaian”.

Selanjutnya NH, yang selalu merasa khawatir dan membayangkan skenario terburuk, lebih mampu menenangkan pikirannya. NH mulai berbaur sedikit demi sedikit dengan lingkungannya, meskipun tidak sempurna akan tetapi NH tetap ingin mencoba. NH merasa dapat lebih tenang dalam situasi sosialnya karena NH sudah mengetahui cara untuk menenangkan pikirannya saat berada di lingkungan sosialnya. NH juga mulai berani menghadapi situasi sosialnya secara perlahan, mulai dari menyapa teman kelas, bergabung dalam diskusi kelompok, hingga mengikuti kegiatan yang awalnya terasa menegangkan. Hal ini didukung dengan pernyataan NH yang menyatakan “saya sudah mulai tenang dan membaik saat bertemu dengan orang lain”.

H yang selalu merasa cemas dan takut, setelah mengikuti bimbingan kelompok dan pelatihan tiga coping, H mulai berpikir secara realistis dan lebih jarang mengalami pikiran yang tidak realistis. H menjadi lebih berani berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah, meskipun terkadang H masih

mengindari lingkungan sosialnya karna H tentu saja masih sering merasakan cemas akan tetapi H sudah mulai merasa nyaman di lingkungan sosialnya dan menyadari bahwa kesalah merupakan bagian dari proses belajar. Dengan demikian setelah mengikuti bimbingan kelompok H menunjukkan perubahan yang baik. Hal ini didukung dengan pernyataan H yang menyatakan “setelah melakukan pelatihan *coping* saya sudah tidak gugup dan bisa lebih tenang”.

Setelah mengikuti bimbingan kelompok, NP menunjukkan penurunan intensitas kecemasan baik dari aspek kognitif maupun emosional. NP yang awalnya tidak tenang menjadi lebih tenang saat berada di keramaian, kini sudah mulai merasa tenang dan tidak merasa terancam saat berada di lingkungan sosialnya. NP juga merasa nyaman meskipun terkadang NP masih gugup saat berada di lingkungan sosialnya. hal ini didukung dengan pernyataan NP yang menyatakan “perasaan setelah mengikuti bimbingan kelompok menjadi lebih tenang dan tidak terlalu merasa cemas serta gugup ketika berhadapan dengan orang lain”. SR, yang sebelumnya selalu diam dan menarik diri karena pikiran negatifnya yang tak terkontrol, dilihat dari hasil post-test menunjukkan SR sudah mulai mampu mengelola pikirannya, SR mulai lebih berani berinteraksi dengan orang sekitarnya, karena perasaan terancam dan tidak nyaman mulai berkurang secara signifikan, Hal ini didukung dengan pernyataan SR yang menyatakan “setelah saya mengikuti treatment, saya merasakan dampaknya. Saya lebih percaya diri, merasa tenang dan tidak gugup”.

Dengan demikian bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti memiliki peran positif dalam membantu siswa dalam menangani kecemasan sosial

mereka. Hal ini didukung berdasarkan hasil *t-test* yang menunjukkan terdapat penurunan skor pre-test dengan post-test dengan rata-rata 5,50. Pada tabel *t-test* juga dapat dilihat terdapat nilai sig = 0,005 yang menolak hipotesis (H_0). Dengan begitu berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif siswa menjadi lebih positif pada siswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi pada kelas XI di SMKN 4 Mataram.

KESIMPULAN

Dari hasil setelah melaksanakan *treatment* para peserta bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu: IMRS, MF, LHA, AD, F, NP, NH, H, NP, dan SR mengalami penurunan dan dapat mengatasi *kecemasan sosial yang tinggi*. Dari hasil tersebut, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa “ Ada Pengaruh teknik *Cognitive restructuring* Terhadap *kecemasan sosial* Pada Siswa Kelas XI di SMKN 4 Mataram”. Artinya hasil penelitian ini adalah “Signifikan”.

Berdasarkan simpulan diatas, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada beberapa pihak yang terkait, oleh karena itu peneliti sarankan kepada: Kepala Sekolah, hendaknya menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru bidang studi serta pihak- pihak lain dengan tujuan untuk lebih memahami teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa. Kepada guru BK, supaya lebih peka terhadap permasalahan yang sering terjadi pada siswa.. Kepada peneliti selanjutnya dihadapkan melakukan penelitian lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini. Bagi siswa/i diharapkan untuk tidak terlalu memikirkan hal negatif yang mempengaruhi perkembangan diri sendiri

yang banyak membuat keterbatasan siswa/i dalam hal berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad H dan Hartati A. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala.
- Ahmad H. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364.
- Ahmad H., dan Kurnia D. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202.
- Ahmad H., dan Mustakim. 2022. *Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 2 Edisi Oktober 2022.
- Ahmad H., Hasrul., dan Mulyana. 2024. *Pengaruh Teknik Being Positif Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lentera Hati Islamic Boarding School*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2024. Hal 2528–2538.
- Ahmad. H. 2023. *Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945.
- Ahmad. H., 2022. *Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling*. LPPM Undikma. Mataram
- Ahmad. H., dan Maharani. JF. 2023. *Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079.
- Ahmad. H., dan Utami. E. 2024. *Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293.
DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929>
- Ahmad. H., dan Yuliantari. A.N.Y. 2025. *Hubungan antara Beauty Privilege dengan Self-Esteem Remaja Perempuan Di SMA Negeri 6 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 10 No 1 Edisi April 2025. Hal 2713–2737. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v10i1.14804>
- Ahmad. H., Hartati. A. 2024. *Buku Ajar Teori-Teori Konseling*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB
- Ahmad. H., Hasrul dan Mulyana. 2024. *Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2025. Hal 2528 - 2538. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i2.13018>
- Amelia, Putri, Tri, & Silvanetri. (2023). *Konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi keterlambatan peserta didik*. *Jurnal realita bimbingan dan konseling (JRbk)*,

- Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika. 8(1), 1987-1994. <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/7500/4301>
- American psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington: American psychiatric Association
- Berliana, C, M., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder. *Journal of Society Counseling*. 1(2). <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.239>
- Bradley T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. *International Journal of Cognitive Therapy*, 33(6), 637–648. https://www.researchgate.net/publication/233740357_A_Cognitive_Model_of_Social_Phobia_Applicability_in_a_Large_Adolescent_Sample
- Ekajaya, S, D., & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di Lembaga pembedaan kelas IIA Muaro Padang. *Jurnal PSYCHE, Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia*. 12(1). <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/55/51>
- Hamid, A, S., Yuline, & Halida. 2024. Studi Terhadap Peserta Didik Mengalami Kecemasan Sosial Kleas X SMAN 1 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura*. 14 (1) (2025): 37-44. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>
- Hasrul dan Ahmad H. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222.
- Hendrawan, P, T., Tjallah, A., Hidayat, R, D. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*. (9) 1 (2024). DOI:10.31316/gcouns.v9i1.6270
- Hoffman, S.G., & Leahy, R. L. (2023). *CBT for social anxiety: Simple skills for overcoming fear and enjoying people*. California: New Harbinger Publications.
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85149292394&origin=resultlist>
- Pratiwi, L, S., Ramdhani, N, R., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023).

- Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung. *Journal of Guidance and Counseling, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia*. 7(1). DOI: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>
- Rifaldi, M., Syarafuddin, M., & Gunawan, Sonny, I, M (2020). Pengaruh teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan sosial siswa. *Indonesia journal of guidance and counseling, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika*. 1 (2) (2020) : 42-47, 45-46. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1188/520521061>
- Rohmah, N. (2013). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Panti Asuhan. Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. https://eprints.ums.ac.id/27573/21/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Rosner, B., Glynn, R. J., & Lee, M.-L. T. (2006). The Wilcoxon signed rank test for paired comparisons of clustered data. *Biometrics*, 62(1), 185–192. <https://doi.org/10.1111/J.1541-0420.2005.00389.X>
- Saman, A., Aryani, F., & Bakhtiar, I, M. (2017). Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makasar. <https://eprints.unm.ac.id/24545/>
- Saputra, W.N.E. 2017. *Effectiveness Of Cognitive Restructuring Technique To Reduce Academic Procrastination Of Vocational High School Students*. *Couns-Edu*. Universitas Ahmad Dahlan. 2 (1): 6-10 <http://journal.konselor.or.id/index.php/counsedu/article/view/55/pdf>
- Veronica, S., Ernawati., Rasdiana., Abas, M., Yusriani., Hadawiah., Hidayah., Sabtohad, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnain. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Global Ekskutih Teknologi.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 1	EDISI April 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

