

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

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

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
- Ginanjjar 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](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://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.

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

**Oleh:**

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

Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

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

Email: [donidorek8@gmail.com](mailto:donidorek8@gmail.com); [hariadiahmad@undikma.ac.id](mailto:hariadiahmad@undikma.ac.id); [sarilah@undikma.ac.id](mailto:sarilah@undikma.ac.id); dan [mustakim@undikma.ac.id](mailto:mustakim@undikma.ac.id)

Info Artikel : Dikirim: 13-03-2026; Direview: 28-03-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Lestari. M.D.T., Ahmad. H., Sarilah., dan Mustakim. 2026. Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 1 Keruak. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

**Abstrak.** Permasalahan tingginya kecemasan sosial yang dialami siswa SMAN 1 Keruak membuat turunnya nilai kepercayaan diri siswa, kecemasan sosial tersebut muncul karena siswa sering kali memiliki pola pikir negatif, seperti merasa selalu dinilai, takut dipermalukan, dan khawatir berlebihan dalam menghadapi situasi sosial. Hal ini menyebabkan siswa kurang percaya diri, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, dan terhambat dalam mengikuti proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik identifikasi pikiran negatif terhadap kecemasan sosial pada siswa. Metode penelitian menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket yang diberikan dalam bentuk pretes dan postes. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan uji-t. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai t-hitung sebesar 8,090 yang lebih besar daripada t-tabel sebesar 1,860 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (db) = 8. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, sehingga terdapat pengaruh signifikan teknik identifikasi pikiran negatif terhadap kecemasan sosial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, siswa mengalami penurunan kecemasan sosial pada beberapa indikator, antara lain situasi sosial, perasaan khawatir, merasa dievaluasi, rasa takut dihakimi, dan rasa takut dipermalukan. Siswa menjadi lebih mampu mengenali dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional, sehingga mereka lebih percaya diri dan tenang dalam menghadapi interaksi sosial maupun kegiatan belajar di sekolah. Dengan demikian, teknik identifikasi pikiran negatif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMAN 1 Keruak.

**Kata Kunci:** Kecemasan Sosial, Identifikasi Pikiran Negatif, Siswa.

**Abstract.** The high level of social anxiety experienced by students at SMAN 1 Keruak has led to a decline in students' self-confidence. This social anxiety arises because students often have negative thought patterns, such as feeling constantly judged, fearing embarrassment, and excessive worry in social situations. This results in students lacking self-confidence, difficulty interacting with peers, and hindering their learning process. The purpose of this study was to determine the effect of negative thought identification techniques on social anxiety in students. The research method used a questionnaire administered in the form of a pretest and posttest. The data obtained were then analyzed using a t-test. Based on the analysis results, the calculated t-value was 8.090, which was greater than the t-table of 1.860 at a significance level

of 5% with degrees of freedom (db) = 8. This indicates that the null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha) is accepted, so there is a significant effect of the negative thought identification technique on students' social anxiety. The results showed that after being given treatment, students experienced a decrease in social anxiety in several indicators, including social situations, feelings of worry, feeling evaluated, fear of being judged, and fear of being embarrassed. Students became better able to recognize and replace irrational thoughts with more rational thoughts, so they were more confident and calm in facing social interactions and learning activities at school. Thus, the negative thought identification technique proved effective in reducing the level of social anxiety in grade XI students of SMAN 1 Keruak.

**Key Words:** Social Anxiety, Negative Thought Identification, Students.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan, ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas diri dan memperluas relasi sosial di luar keluarga, khususnya di lingkungan sekolah. Namun, proses adaptasi ini tidak selalu berjalan mulus, karena banyak remaja yang mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial. Salah satu masalah psikologis yang kerap muncul adalah kecemasan sosial, yaitu kondisi ketika individu merasa takut atau gugup secara berlebihan dalam situasi sosial karena khawatir akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain.

Menurut American Psychiatric Association (2022), social anxiety disorder merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang paling umum terjadi pada remaja, dan dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional, fungsi sosial, serta prestasi akademik mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasanah dan Wibowo (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial pada remaja dapat menyebabkan gangguan konsentrasi belajar, penurunan rasa percaya diri, dan perilaku menghindar terhadap kegiatan yang melibatkan interaksi sosial.

Di lingkungan sekolah, gejala kecemasan sosial pada siswa dapat terlihat dari perilaku seperti enggan

berbicara di depan kelas, menghindari diskusi kelompok, atau merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru BK di SMAN 1 Keruak, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas XI menunjukkan gejala-gejala tersebut, yang dapat menghambat potensi akademik dan sosial mereka secara keseluruhan. Salah satu penyebab utama dari kecemasan sosial afektif adalah adanya pikiran negatif yang tidak realistis atau berlebihan terhadap situasi sosial tertentu. Pikiran negatif seperti "Saya akan dipermalukan", "Mereka akan menertawakan saya", atau "Saya pasti salah bicara" dapat memperparah tingkat kecemasan. Menurut Beck & Haigh (2019), pikiran otomatis negatif berperan besar dalam memperkuat respon emosional yang maladaptif, termasuk kecemasan.

Untuk mengatasi hal ini, teknik identifikasi pikiran negatif dapat digunakan sebagai pendekatan kognitif yang membantu individu menyadari, mengevaluasi, dan menantang pikiran-pikiran negatif tersebut. Hasil penelitian oleh Ardiansyah dan Marlina (2020) menunjukkan bahwa teknik identifikasi pikiran negatif secara signifikan mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja, karena teknik ini mendorong siswa untuk membangun pola pikir yang lebih rasional dan positif.

Namun, meskipun intervensi ini terbukti efektif secara teoritis, masih minim penelitian yang menguji penerapan teknik ini secara spesifik pada siswa sekolah menengah di wilayah seperti SMAN 1 Keruak. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik identifikasi pikiran negatif terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas XI, serta memberikan kontribusi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### **KAJIAN PUSTAKA**

Kecemasan sosial, yang secara klinis dikenal sebagai gangguan kecemasan sosial (GKS) atau fobia sosial, adalah kondisi kesehatan mental kronis yang ditandai dengan gejala adanya rasa takut atau cemas yang intens dan persisten terhadap situasi sosial atau kinerja. Individu yang mengalami Gangguan Kecemasan Sosial merasa sangat khawatir akan dievaluasi secara negatif, dihakimi, atau dipermalukan di depan orang lain, bahkan dalam interaksi sehari-hari yang rutin. Ketakutan ini seringkali tidak proporsional dengan ancaman aktual yang ada dan dapat secara signifikan mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan akademik. Menurut American Psychiatric Association (APA) "ketakutan atau kecemasan yang ditandai tentang satu atau lebih situasi sosial di mana individu terpapar pada kemungkinan pengamatan oleh orang lain." Kondisi ini melampaui rasa gugup biasa dan dapat menyebabkan penderitaan yang signifikan selain itu, Menurut Turner & Beidel (1989), individu dengan gangguan kecemasan sosial menunjukkan reaktivitas emosional yang tinggi terhadap situasi yang tampaknya netral bagi orang lain. Situasi sosial tersebut dipersepsikan sebagai ancaman terhadap harga diri dan citra diri. Akibatnya, mereka cenderung menghindari situasi tersebut, yang

kemudian memperkuat siklus kecemasan yang dialami. Penghindaran ini juga berkontribusi terhadap isolasi sosial dan menurunnya fungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Stein dan Kennedy (2001) mengemukakan bahwa "kecemasan sosial kemungkinan besar merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kerentanan genetik- biologis dan pengalaman lingkungan." Interaksi ini membentuk kerentanan kognitif yang membuat individu lebih cenderung menginterpretasikan situasi sosial sebagai ancaman.

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut dan khawatir berlebihan terhadap situasi yang melibatkan interaksi sosial atau evaluasi dari orang lain. Kondisi ini mencakup beberapa komponen utama yang saling berkaitan, yaitu situasi sosial, perasaan khawatir, merasa dievaluasi, takut dihakimi, dan takut dipermalukan. Menurut Leary, Kowalski & Campbell (1988), individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung mempersepsikan lingkungan sosial sebagai medan evaluasi yang membahayakan, meskipun kenyataannya tidak demikian. Situasi yang bagi orang lain tampak biasa saja bisa menjadi sumber tekanan berat bagi mereka yang mengalami kecemasan ini. Dalam situasi sosial, individu dengan kecemasan sosial mengalami tekanan emosional tinggi saat harus berinteraksi atau tampil di depan orang lain, karena situasi tersebut dianggap sebagai ancaman terhadap harga diri. Hal ini sering berujung pada perilaku menghindar dan isolasi sosial. Komponen perasaan khawatir muncul dalam bentuk pikiran berulang tentang kemungkinan terjadinya hal buruk dalam interaksi sosial. Individu membayangkan skenario negatif seperti ditertawakan atau terlihat bodoh, sehingga menimbulkan gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan jantung berdebar. Kekhawatiran ini juga

diperkuat oleh fokus berlebihan pada kelemahan diri sendiri (*self-focused attention*). Clark & Wells (2020) menyatakan bahwa proses ini disebut *self-focused attention*, yaitu kondisi di mana individu lebih banyak berfokus pada dirinya sendiri secara negatif saat berada dalam situasi sosial. Komponen berikutnya adalah merasa dievaluasi, yaitu keyakinan bahwa setiap tindakan atau ucapan akan dinilai secara kritis oleh orang lain. Hal ini membuat individu menjadi perfeksionis, kaku, dan sulit mengekspresikan diri secara spontan. Akibatnya, mereka menghindari situasi yang melibatkan penilaian sosial seperti presentasi atau wawancara. Hal ini sejalan dengan pendapat Heimberg *et.al* (2014), menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan untuk mengembangkan skenario terburuk yang mungkin terjadi, yang kemudian menciptakan ketegangan emosional yang signifikan. Pikiran seperti “saya pasti akan terlihat bodoh” atau “orang lain pasti menertawakan saya” merupakan bentuk kekhawatiran yang tidak realistis, tetapi tetap diyakini sebagai kebenaran. Menurut Schlenker & Leary (1982), kecemasan sosial muncul dari ketakutan akan penilaian negatif terhadap diri sendiri yang diproyeksikan ke dalam pikiran orang lain. Selanjutnya, takut dihakimi menggambarkan ketakutan mendalam bahwa orang lain akan menolak atau menilai diri secara negatif. Individu menjadi terlalu peka terhadap ekspresi atau komentar orang lain, bahkan dalam konteks netral. Ketakutan ini menciptakan pola pikir negatif yang memperburuk rasa tidak percaya diri dan menghambat interaksi sosial. Komponen terakhir, takut dipermalukan, merupakan bentuk paling ekstrem dari kecemasan sosial. Individu merasa cemas berlebihan terhadap kemungkinan menjadi bahan tertawaan atau kehilangan harga diri di depan orang lain. Ketakutan ini memicu reaksi

fisiologis dan perilaku penghindaran terhadap situasi publik, serta dapat menyebabkan ruminasi atau pemikiran berulang tentang kejadian memalukan yang pernah dialami. Menurut Alden & Wallace (1995), individu dengan kecemasan sosial yang tinggi menunjukkan kepekaan yang lebih besar terhadap kemungkinan diejek atau diremehkan, bahkan dalam konteks interaksi yang bersahabat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Kecemasan sosial atau gangguan kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis kronis yang ditandai oleh rasa takut dan cemas berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial. Individu yang mengalaminya sering merasa khawatir, takut dihakimi, dan takut dipermalukan, sehingga cenderung menghindari interaksi sosial. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kepercayaan diri, tetapi juga berdampak pada fungsi sosial, akademik, dan pekerjaan.

Lebih lanjut pada pembahasan penggunaan Teknik identifikasi pikiran negatif merupakan suatu metode fundamental dalam kerangka terapi kognitif-behavioral (CBT) yang bertujuan untuk mengenali serta mengungkap pola-pola pemikiran maladaptif atau irasional yang secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis individu. Proses ini esensial mengingat pikiran sering kali berfungsi sebagai prekursor utama bagi disfungsi emosional dan perilaku, bahkan ketika tidak berada pada tingkat kesadaran penuh. Dengan mengidentifikasi konstruksi kognitif tersebut, individu dapat memulai proses pemahaman terhadap etiologi permasalahan mereka serta mengembangkan strategi adaptif untuk mengelola respons internal secara lebih efektif. Menurut Aaron T. Beck (1976), inisiator CBT, pikiran otomatis negatif (*Automatic Negative Thoughts/ANTs*)

merupakan elemen sentral dalam patogenesis banyak gangguan psikologis, dan kesadaran terhadap pikiran-pikiran ini adalah prasyarat awal untuk inisiasi perubahan terapeutik. Identifikasi yang akurat memfasilitasi individu dalam memahami bagaimana kognisi mereka membentuk konstruksi realitas dan memengaruhi kesejahteraan mental. Teknik identifikasi pikiran negatif berfungsi sebagai langkah awal yang vital dalam memecah siklus maladaptif tersebut. Dengan melatih individu untuk secara sadar mengenali dan mencatat pikiran-pikiran otomatis yang muncul dalam situasi pemicu kecemasan, teknik ini membantu menciptakan jarak kognitif antara individu dan pikirannya (Nugraheni, 2010). Menurut Padesky (1993) salah satu pendiri Center for Cognitive Therapy, menegaskan bahwa peran terapis adalah sebagai fasilitator yang membimbing klien untuk mengembangkan keterampilan identifikasi ini secara bertahap dan dengan empati. Proses ini memungkinkan individu untuk melihat pikiran-pikiran tersebut sebagai objek yang dapat diamati dan bukan sebagai kebenaran mutlak. Kesadaran ini adalah fondasi bagi perubahan, karena individu mulai menyadari bahwa banyak dari pikiran negatif mereka bersifat irasional, tidak proporsional, atau tidak berbasis bukti (Hofmann et al., 1999). Mekanisme utama di balik pengaruh positif identifikasi pikiran negatif terhadap kecemasan sosial terletak pada kemampuannya untuk mengaktifkan proses restrukturisasi kognitif. Setelah pikiran negatif teridentifikasi, individu dapat mulai mempertanyakan validitasnya, mencari bukti yang bertentangan, dan mengembangkan perspektif alternatif yang lebih realistis dan adaptif (Heimberg et.al., 2014) Misalnya, dari pikiran "Saya akan terlihat bodoh," menjadi "Mungkin orang lain juga gugup, dan saya bisa

fokus pada interaksi, bukan hanya diri sendiri." Pergeseran ini secara bertahap mengurangi kekuatan emosional dari pikiran negatif, sehingga mengurangi respons kecemasan fisiologis dan perilaku menghindar. Individu dengan kecemasan sosial seringkali terjebak dalam siklus pikiran otomatis yang terdistorsi, seperti antisipasi penilaian negatif atau kekhawatiran berlebihan akan kegagalan dalam interaksi sosial (Oktavia *dkk*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Fatimah dan Lestari (2022) juga memperkuat bukti empiris yang ada, dengan fokus pada pelatihan berpikir rasional yang mencakup komponen identifikasi pikiran negatif. Intervensi tersebut dilakukan dalam bentuk pelatihan kelompok, dengan pendekatan partisipatif yang memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman dan belajar mengenali pola pikir masing-masing.

Berdasarkan penjeasan diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik identifikasi pikiran negatif merupakan langkah fundamental dalam terapi kognitif-perilaku (CBT) yang berfungsi untuk mengenali dan memahami pola pikir irasional penyebab kecemasan sosial. Melalui proses ini, individu belajar menyadari dan memisahkan diri dari pikiran otomatis negatif sehingga dapat menilai kembali kebenarannya secara rasional. Kesadaran tersebut menjadi dasar bagi restrukturisasi kognitif, yaitu penggantian pikiran negatif dengan pandangan yang lebih realistis dan adaptif. Dengan demikian, teknik ini membantu menurunkan intensitas kecemasan serta meningkatkan kemampuan individu dalam merespons situasi sosial secara lebih sehat dan percaya diri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment nonequivalent control group design. Desain ini melibatkan dua

kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberikan pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan. Meskipun serupa dengan pretest-posttest control group design, desain ini memiliki perbedaan pada pemilihan sampel, di mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak ditentukan secara acak. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melakukan randomisasi penuh terhadap peserta penelitian (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Keruak. Dari populasi tersebut, peneliti menentukan sebagian siswa sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih karena peneliti menetapkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa aktif yang bersedia berpartisipasi dan memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Dengan demikian, sampel penelitian dianggap mewakili populasi karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang disusun berdasarkan indikator kecemasan sosial siswa. Mahmud (2011) menyatakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam pengumpulan”. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian diperlukan alat pengumpulan data atau instrumen penelitian. Angket tersebut diberikan dalam dua tahap, yakni pre-test dan post-test, untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah perlakuan berupa penerapan teknik identifikasi pikiran negatif. Instrumen penelitian terdiri dari tiga puluh butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan yang diajukan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode yang saling melengkapi. Metode utama yang digunakan adalah angket tertutup, yang diberikan dua kali untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, metode dokumentasi juga digunakan untuk memperoleh data pendukung seperti foto kegiatan selama proses penelitian serta dokumen lain yang berkaitan dengan pelaksanaan perlakuan. Observasi dilakukan untuk mencatat perilaku, ekspresi, dan interaksi sosial siswa selama pelatihan teknik identifikasi pikiran negatif berlangsung, sehingga memberikan data tambahan yang memperkuat hasil angket. Wawancara juga dilakukan terhadap guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas guna memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi sosial dan emosional siswa yang berhubungan dengan kecemasan sosial.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial dengan uji t (t-test) untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Analisis ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik identifikasi pikiran negatif terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Seluruh proses analisis dilakukan setelah data dikumpulkan, diolah, dan disajikan dalam bentuk tabel kerja untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian (Sugiyono, 2019).

Dalam buku pedoman penulisan karya Ilmiah IKIP Mataram dinyatakan bahwa rancangan dalam suatu penelitian ini akan sangat ditentukan oleh jenis kegiatan penelitian yang akan digunakan oleh peneliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif. Kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang menggunakan data

berupa angka yang kemudian dianalisis dengan statistika dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. (IKIP Mataram, 2011). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain quasy experiment nonequivalent control group design, yaitu bentuk penelitian eksperimen yang dimana akan diberikan pre-test sebelum dikenakan perlakuan, serta post-test setelah dikenakan perlakuan. Pada desain penelitian ini memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini hampir sama dengan pretest-posttest control

group design. Hanya pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengumpulan data melalui instrumen angket, data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan rumus uji t. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh dari teknik identifikasi pikiran negatif terhadap

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	96.22	9	3.962	1.321
	POSTEST	80.56	9	4.503	1.501

**Paired Samples Tes**

Paired Differences

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
PRETES T - POSTES T	15,667	5,809	1,936	11,201	20,132	8,090	8	0,000

Tabel 1. Hasil Analisis Uji t

Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ditemukan hasil nilai t-hitung = 8,090 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t-tabel dengan d.b (N-1) = 9-1= 8 dengan taraf signifikansi 5% = 1,860. Dengan

demikian nilai t-hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t-tabel yakni (8,090 >1,860) maka hipotesis diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”. Maka: Ada Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran

Negatif Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak.

Pelaksanaan konseling Teknik Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak mempunyai peran yang positif dalam membantu siswa yang memiliki Kecemasan Sosial Tujuan konseling Teknik Identifikasi Pikiran Negatif adalah pengembangan kesadaran meta- kognitif dan kapasitas untuk mengevaluasi pikiran-pikiran tersebut secara objektif. Dengan mengenali pikiran negatif, individu dapat memulai proses penantangan validitasnya, menggantinya dengan kognisi yang lebih realistis dan adaptif, atau sekadar menerimanya tanpa membiarkannya mendikte respons emosional dan perilaku.

Sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, ODM menunjukkan kecemasan sosial yang cukup tinggi. Ia tampak gugup saat berinteraksi, menghindari kontak mata, serta enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas. ODM cenderung menarik diri dan memilih diam dalam aktivitas kelompok karena takut melakukan kesalahan atau dinilai negatif oleh teman-temannya. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, ODM memperlihatkan perubahan yang positif. Ia mulai mampu mengenali pikiran negatif seperti “Saya pasti salah bicara” dan menggantinya dengan pikiran positif “Saya sedang belajar, wajar jika belum sempurna.” ODM tampak lebih tenang, berani menyampaikan pendapat, serta aktif dalam diskusi kelompok. Perubahan ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial dan peningkatan kepercayaan diri dalam berinteraksi.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, ODM seringkali merasa khawatir berlebihan dalam situasi sosial di sekolah. Ia

mengaku takut salah berbicara dan khawatir dianggap aneh oleh teman-temannya. Rasa khawatir tersebut membuat ODM terlihat tegang dan ragu ketika diminta menyampaikan pendapat. Pada saat pretest, skor ODM pada komponen kekhawatiran berada pada kategori tinggi. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, ODM dilatih untuk mengenali pikiran negatif yang memicu kekhawatiran sosialnya. Setelah beberapa sesi latihan, ODM mulai mampu mengurangi kekhawatiran dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional. ODM menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan tidak lagi merasa terancam dalam situasi sosial yang sederhana.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, ODM memiliki kecenderungan kuat merasa sedang dinilai oleh orang lain dalam setiap tindakan yang ia lakukan. Ketika berada di kelas, ia sering merasa diamati dan takut melakukan kesalahan. Pandangan seperti “Aku harus sempurna” atau “Kalau aku salah, semua orang akan memperhatikan” sering muncul dari dirinya. Hal ini memicu kecanggungan dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, ODM mulai menyadari bahwa tidak semua orang memperhatikan dirinya seperti yang ia pikirkan. Ia mulai menerima bahwa penilaian orang lain adalah hal yang wajar dan tidak selalu negatif. Hal ini membuat ODM lebih santai dalam melakukan kegiatan belajar dan mulai berani berbicara di depan teman.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, ODM menunjukkan rasa takut tinggi akan penilaian orang lain. Ia menganggap

bahwa orang lain akan mengejek atau menghakiminya ketika ia berbicara. Perasaan ini membuat ODM sering menolak tampil di depan kelas dan cenderung pasif dalam diskusi kelompok. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, ODM belajar menantang asumsi negatif yang menyebabkan ketakutan tersebut. Ia menyadari bahwa ketakutannya selama ini tidak berdasar dan hanya berasal dari pikirannya sendiri. ODM mulai lebih berani menerima risiko dikritik dan mulai berbicara secara bertahap dalam kelompok kecil.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, ODM sering merasa takut dipermalukan ketika diminta tampil atau menjawab pertanyaan. Ia takut melakukan kesalahan dan menjadi bahan tertawaan. Karena itu, ia sering menolak tugas yang melibatkan tampil di depan kelas. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, Setelah beberapa sesi konseling, ODM mulai menunjukkan kesiapan untuk mencoba tampil di depan teman-temannya meskipun masih dengan dukungan pendampingan. Rasa takut dipermalukan mulai berkurang karena ia mampu mengelola pikiran negatif menjadi lebih realistis. ODM mulai memahami bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, R menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Ia jarang terlibat dalam kegiatan kelompok, merasa gugup saat diminta berbicara, dan memilih diam ketika berada di antara teman-temannya. Dalam diskusi kelas, R lebih sering menjadi pendengar pasif, menghindari kontak mata dengan guru maupun teman, dan tampak kurang percaya diri. Perilaku

ini menunjukkan adanya kecemasan sosial dalam situasi sosial yang memengaruhi kemampuan Rian berinteraksi secara efektif. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, R menunjukkan perubahan positif dalam situasi sosial. Ia mulai berani terlibat dalam percakapan kelompok, memberikan pendapat secara singkat dalam diskusi kelas, dan tidak lagi menghindari kontak mata. R juga mulai menginisiasi interaksi dengan beberapa teman dekatnya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosialnya mulai berkurang dan kemampuan interaksi sosialnya meningkat.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, R sering memperlihatkan perasaan khawatir berlebihan ketika harus berbicara atau tampil di depan orang lain. Ia sering mengatakan “Saya takut salah” atau “Nanti saya malah jadi bahan perhatian.” Kekhawatirannya disertai tanda fisik seperti tangan berkeringat dan suara bergetar saat diminta menjawab pertanyaan. Hasil pretest Rian menunjukkan skor kecemasan yang tinggi pada komponen ini. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, R mulai mampu mengelola rasa khawatirnya. Ia menyadari bahwa kekhawatiran yang muncul berasal dari pikiran negatif yang tidak realistis. Melalui latihan mengganti pikiran negatif menjadi afirmasi positif, Rian menunjukkan ketenangan yang lebih baik saat berbicara di kelas. Skor posttest juga menunjukkan penurunan kecemasan dibandingkan sebelum konseling.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, R merasa takut dinilai buruk oleh teman-temannya. Ia sering berpikir bahwa orang lain akan menilai dirinya bodoh atau tidak

kompeten jika ia melakukan kesalahan. Akibatnya, ia menghindari partisipasi dalam tugas kelompok maupun kegiatan presentasi. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, R menyadari bahwa tidak semua orang memperhatikan atau menilai dirinya secara negatif. Ia belajar untuk lebih fokus pada proses daripada takut dievaluasi. Rian mulai berani menerima tugas kelompok dan tampil sederhana dalam kegiatan pembelajaran tanpa menunjukkan ketakutan berlebihan.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif R menunjukkan pikiran otomatis negatif seperti “Teman-teman pasti menertawakan aku” atau “Kalau aku salah, guru pasti marah.” Pikiran-pikiran ini membuatnya enggan tampil dan membatasi dirinya dalam interaksi sosial. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, R belajar menantang pikiran irasional tersebut. Ia menggantinya dengan pikiran rasional seperti “Tidak apa-apa belajar sambil salah, itu bagian dari proses.” Perubahan ini membuatnya tampak lebih rileks dalam situasi yang sebelumnya ia hindari.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, R sering menghindari situasi yang menurutnya dapat mempermalukan dirinya, seperti berbicara spontan, menjawab pertanyaan di kelas, atau tampil dalam presentasi. Ia khawatir menjadi bahan ejekan teman dan memilih diam untuk menghindari kesalahan. Sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Identifikasi Pikiran Negatif, R mulai memahami bahwa rasa takut dipermalukan bersumber dari prasangka dirinya sendiri. Ia mulai berani berbicara meski masih perlahan, dan tidak lagi

menolak ketika mendapat tugas berbicara di kelas. Ia tampak lebih percaya diri dan tidak mudah panik seperti sebelumnya.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK cenderung pasif dalam interaksi sosial. Ia lebih sering mengamati dibanding berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas. Saat bekerja kelompok, RISK sering hanya mengikuti alur teman lainnya tanpa memberikan ide atau pendapat. Ia juga terlihat kurang nyaman berada dalam lingkungan yang melibatkan banyak orang dan memilih posisi aman agar tidak diperhatikan. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK menunjukkan peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial di kelas. Ia mulai berani berdiskusi dalam kelompok kecil, memberi pendapat meskipun masih sederhana, dan mulai terlibat aktif dalam tugas kolaboratif. RISK mulai memahami bahwa situasi sosial bukan ancaman, melainkan kesempatan untuk belajar berkomunikasi dan bekerja sama.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK sering merasa khawatir berlebihan saat berinteraksi. Ia takut jika ucapannya salah atau dianggap tidak pintar oleh teman-temannya. Kekhawatiran ini membuat RISK sering membatasi diri dan memikirkan terlalu banyak konsekuensi negatif sebelum berbicara. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, Melalui latihan identifikasi pikiran negatif, RISK belajar membedakan antara pikiran rasional dan pikiran irasional. Ia mulai mampu menenangkan diri sebelum berbicara dan belajar menggunakan afirmasi positif seperti “Saya bisa mencoba” dan “Saya tidak harus sempurna.” Tingkat kecemasannya berkurang, terlihat dari sikap yang lebih

tenang dan tidak mudah gugup seperti sebelumnya.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK merasa dirinya selalu diawasi dan dinilai oleh teman-temannya. Ia sering berpikir bahwa orang lain akan menilai buruk setiap kesalahannya, sehingga ia menghindari berbicara di kelas atau menunjukkan kemampuan akademiknya. Perasaan ini membuatnya cenderung memilih diam dan mengikuti instruksi tanpa memberikan kontribusi. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK memahami bahwa tidak semua orang memperhatikan atau menilai dirinya. Ia mulai berani menerima evaluasi sebagai masukan, bukan sebagai bentuk penilaian negatif terhadap dirinya. Hal ini membuat RISK lebih percaya diri dalam menyampaikan jawaban saat pembelajaran dan tidak lagi terlalu takut jika jawabannya dikoreksi.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK menunjukkan rasa takut dihakimi oleh teman sekelas. Ia sering menolak tampil meskipun diminta guru, dengan alasan belum siap atau masih malu. Dalam pikirannya, ia khawatir dikomentari atau ditertawakan teman-temannya. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK mampu menantang pikiran negatif seperti “Aku pasti salah” atau “Mereka akan menertawakanku” menjadi pikiran realistis seperti “Semua orang belajar dan wajar jika belum sempurna.” RISK mulai membuka diri dan berani berbicara dalam presentasi kelompok meskipun awalnya masih terlihat gugup.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, RISK memiliki kekhawatiran tinggi terhadap

kemungkinan dipermalukan. Setiap kali diminta tampil, ia merasa takut melakukan kesalahan dan menjadi bahan ejekan. Hal ini membuatnya sering menghindari dari situasi tampil di depan kelas. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, rasa takut dipermalukan pada diri RISK mulai menurun. Ia mulai menyadari bahwa pikiran negatif yang berlebihan selama ini justru memperparah kecemasannya. Dengan latihan restrukturisasi kognitif, ia mulai lebih berani mencoba dan mampu tampil dengan lebih percaya diri. Keberanian ini semakin meningkat seiring dengan dukungan dari teman kelompok dan suasana konseling yang suportif.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH tampak mengalami kesulitan berinteraksi dalam situasi sosial. Ia sering menghindari kontak mata, jarang berbicara di kelas, dan hanya berinteraksi dengan satu atau dua teman terdekatnya. Dalam kegiatan kelompok, IH cenderung menjadi pengikut dan pasif serta tidak mau tampil. Hal ini menunjukkan bahwa IH merasa tidak nyaman berada di situasi sosial yang menuntut interaksi terbuka. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH menunjukkan peningkatan kemampuan dalam berinteraksi. Ia mulai berani berbicara dalam kelompok kecil dan tidak lagi terlalu menghindari komunikasi sosial. IH mulai menunjukkan perubahan dalam cara bersosialisasi, seperti lebih responsif saat diajak mengobrol dan tidak lagi menunjukkan sikap menarik diri berlebihan.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH sering merasa khawatir berlebihan terhadap penilaian orang lain. Ia takut salah bicara

dan khawatir ucapannya dianggap bodoh oleh teman-teman. Kekhawatiran ini membuat IH sering diam dan lebih memilih tidak terlibat dalam diskusi kelas. Ia juga sering menunjukkan perilaku ragu-ragu saat diminta menjawab pertanyaan oleh guru. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH belajar mengenali pikiran negatif yang memicu rasa khawatir, seperti “Aku akan salah bicara” atau “Aku tidak sepintar teman-teman.” Dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH mulai mengganti pikirannya menjadi lebih rasional seperti “Aku bisa belajar dan mencoba.” Setelah konseling, perasaan khawatir IH berkurang dan ia tampak lebih percaya diri saat berbicara dalam forum kecil.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH merasa sangat takut dievaluasi oleh orang lain. Ia menganggap bahwa setiap tindakan atau ucapan akan dinilai buruk oleh teman-temannya. Akibatnya, IH selalu berhati-hati secara berlebihan dan menghindari tugas yang berpotensi membuatnya dinilai di depan kelas. Ia sering menolak tampil dan lebih memilih menyerahkan tugas presentasi kepada teman. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH menyadari bahwa rasa takut dievaluasi berasal dari distorsi berpikir seperti personalization dan mind reading. Ia mulai membuka diri terhadap evaluasi dan memahami bahwa penilaian bukan sesuatu yang harus ditakuti. IH mulai mampu menerima kritik sebagai masukan yang membangun dan tidak lagi menganggapnya sebagai bentuk penghinaan.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH sering kali takut dihakimi oleh teman-teman karena merasa dirinya kurang mampu. Ia sering

salah persepsi dan berpikir bahwa orang lain selalu memperhatikan kesalahannya. Dalam situasi sosial, IH tampak tegang, sering menundukkan kepala, dan menghindari berbicara karena takut disalahpahami. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH belajar menantang pikiran negatif seperti “Orang lain akan meremehkan aku” dan menggantinya dengan “Tidak semua orang memperhatikan kesalahanku.” Setelah konseling, IH lebih tenang saat diminta berbicara dan tidak lagi terlalu takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH sangat takut dipermalukan, terutama dalam situasi yang mengharuskan tampil di depan kelas. Ia sering menolak berbicara karena takut salah dan menjadi bahan tertawaan. Ketakutan ini membuat IH sering menghindari interaksi dan memilih untuk tidak tampil sama sekali. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik identifikasi pikiran negatif, IH mulai mengatasi rasa takut dipermalukan. Ia belajar menggunakan afirmasi positif dan mengelola kecemasannya melalui latihan pernapasan dan pengendalian pikiran. IH mulai berani berbicara secara bertahap di depan kelompok kecil dan tidak lagi berlebihan dalam merespon kesalahan kecil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik identifikasi pikiran negatif terhadap kecemasan sosial pada SMAN 1 Keruak. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t yang memperoleh nilai t-hitung sebesar lebih besar dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5%.

Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga hasil penelitian ini dinyatakan signifikan.

Teknik identifikasi pikiran negatif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa. Siswa yang semula merasa cemas ketika berada dalam situasi sosial, seperti berinteraksi dengan teman sebaya atau berbicara di depan kelas, menunjukkan penurunan rasa cemas karena mampu mengenali serta mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional. Perasaan khawatir berlebihan yang sering kali muncul pada siswa juga berkurang, sehingga mereka lebih nyaman dalam mengikuti aktivitas pembelajaran maupun kegiatan sosial di sekolah.

Selain itu, kecenderungan siswa untuk merasa dievaluasi secara negatif oleh orang lain mulai berkurang. Melalui teknik ini, siswa menyadari bahwa penilaian dari lingkungan tidak selalu bermakna buruk, sehingga mereka lebih mampu menerima diri dan tidak lagi terlalu sensitif terhadap evaluasi sosial. Demikian pula dengan rasa takut dihakimi, siswa mulai dapat membedakan antara fakta dan asumsi yang selama ini memperkuat kecemasan mereka. Hal ini membuat siswa menjadi lebih berani untuk mengekspresikan pendapat dalam diskusi maupun kegiatan sekolah lainnya.

Perubahan positif juga terlihat pada rasa takut dipermalukan di depan umum. Sebelum diberikan perlakuan, siswa kerap merasa enggan tampil karena dihantui rasa takut akan kesalahan yang dapat dipermalukan diri mereka. Namun setelah melalui teknik identifikasi pikiran negatif, siswa menjadi lebih percaya diri untuk tampil di hadapan orang lain tanpa merasa terbebani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknik identifikasi pikiran negatif mampu memberikan dampak signifikan terhadap

penurunan kecemasan sosial siswa. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan sosial erat kaitannya dengan pola pikir negatif, dan dengan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, individu dapat mengelola kecemasan sosial secara lebih adaptif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron, T. B. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin Books.
- Alden, L. E., & Wallace, S. T. (1995). Social phobia and social appraisal in successful and unsuccessful social interactions. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 497- 506
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Ardiansyah, M., & Marlina, R. (2020). Efektivitas teknik identifikasi pikiran negatif dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 55–68.
- Beck, J. S., & Haigh, E. A. P. (2019). *Cognitive therapy: Basics and beyond (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Clark, D. M., & Wells, A. (2020). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg et al. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Fatimah, S., dan Lestari, N. (2022). Pelatihan berpikir rasional untuk mengurangi kecemasan sosial siswa SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2), 123–135.
- Hasanah, L., dan Wibowo, A. (2021). Hubungan antara frekuensi pikiran negatif dan tingkat kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 33–44. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=jurnal+hubunga](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+hubunga)

- n+pikiran+negatif+dan+tingkat+kece  
masan+sosial+pada+remaja&btnG=#  
d=gs\_qabs&t=1749564413699&u=  
%23p%3DitljErxKYwMJ
- Heimberg, R. G. (1996). Social phobia, avoidant personality disorder, and the multiaxial conceptualization of interpersonal anxiety. In P. Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive and behavioural therapies* (Vol. 1, pp. 43-62).
- Heimberg, R.G., Hofmann, S.G., Liebowitz, M.R., Schneier, F.R., Smits, J.A., Stein, M.B., Hinton, D.E., & Craske, M.G. (2014). Social anxiety disorder in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 31(6), 472-479.
- Leahy, Robert L. (2009). Chapter 1, Introduction: Fundamentals of Cognitive Therapy. NYC: Cornell University Medical College and The American Institute for Cognitive Therapy. Diakses 20 Oktober 2009.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22, 308-321. <http://www.352express.com/wpm/files/40/arosnon02INTRO-2.pdf>
- Mahmud, A. (2011). Metode penelitian pendidikan. Bandung: CV Pustaka Setia Matthews, Gerald & Wells, Adrian (1988). Relationships between anxiety, self-consciousness, and cognitive failure. *Cognition and Emotion* 2 (2):123-132.
- Nugraheni, A. P. (2010). Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Yogyakarta: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Oktavia, N., Nurhalimah, H., Alam, I., Adi, P., Arunita, Y., Hidayati, N. O., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329–336.
- Padesky, C. A. (1993). Socratic Questioning: Changing Minds or Guiding Discovery. in A keynote address delivered at the European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, London. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Rachman, S. (2021). *Anxiety* (4th ed.). Hove: Psychology Press.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model.
- Stein, M. B., & Kennedy, C. (2001). Major depressive and post-traumatic stress disorder comorbidity in female victims of intimate partner violence. *Journal of Affective Disorders*, 133-138.
- Stein, M. B., & Kennedy, C. (2001). Major depressive and post-traumatic stress disorder comorbidity in female victims of intimate partner violence. *Journal of Affective Disorders*, 133-138.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Skala pengukuran dan analisis data*. Bandung: Alfabeta.
- Turner, S. M., & Beidel, D. C. (1989). Social phobia: Clinical syndrome, diagnosis, and comorbidity. *Clinical Psychology Review*, 9, 3–18.



**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](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://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.

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



*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](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

