

**Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi
Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII
Di SMP Negeri 1 Batang Kuis
Tahun Ajaran 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

SETIA NINGSIH NAINGGOLAN

NPM. 1502080098



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Barangsiapa yang bertakwa pada Allah, maka Allah memberi jalan keluar kepadanya dan memberi rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Barangsiapa yang bertaqwa pada Allah, maka Allah jadikan urusannya menjadi mudah. Barangsiapa yang bertaqwa pada Allah akan dihapuskan dosa-dosanya dan mendapatkan pahala yang agung”.
(Qs. Ath-Thalaq: 2,3,4)

Sikap Anda Menentukan Tingkat Kesuksesan Anda
Masa Depan Anda Ada Pada Masa Depan Anda Sendiri
Dan Masa Depan Anda Ditentukan Oleh Anda Sendiri
Bukan Orang Lain
Jadilah Penentu Masa Depan Bukan Penganut Orang Lain.
Dimana Ada Kemauan Disitu Ada Jalan
Jadilah Diri Sendiri Tanpa Harus Berpura-Pura Menjadi Orang Lain
Percayalah Akan Akan Tindakan Yang Kamu Lakukan Sendiri
Dapat Mengantarkanmu Mencapai Kesuksesan Yang Kamu Inginkan.

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini kupersembahkan untuk:
Ayahanda tersayang dan ibunda tecinta
Yang senantiasa memberikan doa, cinta dan kasih sayang berlimpah
Budi dan jasa kalian tanpa pernah terbalaskan
Bapak dan ibu sekaligus adik ku yang tercinta
Senantiasa menyayangiku dengan penuh cinta
Sahabat-sahabatku yang selalu ada dikala senang maupun duka
Sahabat-sahabatku, jurusan bimbingan dan konseling B pagi angkatan 2015*

*Kebersamaan kita adalah kenangan yang tak akan terlupa selamanya
Bapak ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Yang selalu memberikan yang terbaik bagi mahasiswanya
Almamaterku UMSU
Serta semua pihak yang turut memberikan semangat dan doa*

Wassalam
Setia Ningsih Nainggolan

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

sudah layak disidangkan.

Medan, September 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing



Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd



Dra. Jamila, M.Pd

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 05 Oktober 2019, pada pukul 08.00WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Setia Ningsih Nainggolan
NPM : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Ketua

PANITIA PELAKSANA

Sekretaris

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Dra. Hj. Svansuvernita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Hasanuddin, MA, P.hD

2. Dra. Jamila, M.Pd

3. Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi

1.

2.

3.

ABSTRAK

Setia Ningsih Nainggolan. 150208080098. Efektivitas Teknik Restukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi Skripsi. Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan menjadi tidak terlalu bias. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereduksi kecemasan sosial remaja siswa melalui teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan melalui layanan konseling individu. penelitian ini merupakan penelitian tindakan layanan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis dan objek sebanyak 5 orang siswa yang memiliki kecemasan sosial remaja. Dengan proses pengambilan data dilakukan selama empat minggu yakni dari bulan juli-agustus 2019, dengan teknik pengumpulan data, observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah mereduksi data, memaparkan data dan menarik kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan: efektivitas teknik restukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan sosial pada remaja dilihat dari hasil observasi dan wawancara. Dan hal ini terbukti pada perubahan sikap siswa yang sudah bisa berinteraksi sosial dan bergaul dengan teman sebayanya. Adapun tingkat keberhasilan dari hasil penelitian ini berkisar sebesar 85%.

Kata Kunci: Teknik Restukturisasi Kognitif, Kecemasan Sosial Pada Remaja

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat, nikmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa materi yang terkandung dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan dan masih banyaknya kekurangan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari orang tua tercinta Ayahanda **Riswaldi Nainggolan** dan Ibunda **Suryati** yang dengan ikhlasnya membesarkan, mendidik dan memfasilitasi penulis selama ini. Semoga Allah membalas semuanya. Terkhusus buat Ibunda yang selalu mengingatkan dan terima kasih atas perjuangannya. Serta keluarga yang selama ini memotivasi selama penelitian ini saya laksanakan dan senantiasa mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan selama diperantauan.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Agussani, M. Ap. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nst, S.Pd, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Ibu Sri Ngayomi Y.W S.Psi., M.Psi Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis.
6. Seluruh Bapak, Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mengamalkan ilmunya dan membimbing penulis hingga akhir perkuliahan
7. Dicky Wahyudi sebagai orang yang terkasih yang telah memberikan dukungan , doa dan motivasi bagi penulis.
8. Cut Tanti Debbi Listian, Mastika Kamalia, Nadia Athifa yang telah memberikan dukungan nasehat Motivasi dan pengarahan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi dari awal hingga skripsi ini selesai.

9. Semua teman-teman stambuk 2015 di bimbingan dan konseling yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih buat doa dan dukungan, motivasi dan kenangannya selama ini.

Akhir kata penulis semoga Allah membalas budi mereka sehingga ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang studi bimbingan dan konseling dan terlebih bagi penulis.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, September 2019
Peneliti

Setia Ningsih Nainggolan
NPM: 1502080098

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	8
1.1 Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	8
1.2 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	9
1.3 Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif	10
1.4 Perkembangan Kognitif	14
1.5 Perkembangan kemampuan kognitif.....	17

2.	Kecemasan Sosial Remaja	19
2.1	Pengertian Kecemasan Sosial	19
2.2	Pengertian Remaja	21
2.3	Pengertian Kecemasan Sosial Remaja	22
2.4	Ciri-Ciri Kecemasan Sosial Remaja	23
2.5	Gejala-Gejala Kecemasan Sosial Remaja.....	24
2.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial Remaja..	25
2.7	Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial Remaja.....	26
2.8	Situasi-Situasi Kecemasan Sosial Remaja	27
2.9	Aspek-Aspek Kecemasan Sosial Remaja	28
B.	Kerangka Konseptual	29
BAB III : Metode Penelitian.....		31
A.	Lokasi dan Waktu penelitian.....	31
B.	Subjek dan Objek.....	32
C.	Defenisi Operasional.....	34
D.	Instrumen Penelitian	36
E.	Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV: Pembahasan dan Hasil Penelitian.....		43
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian	43
B.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	53
C.	Deskripsi Pembahasan Penelitian	54
D.	Diskusi Hasil Penelitian.....	86
E.	Refleksi Hasil Penelitian.....	86

F. Keterbatasan Penelitian.....	87
BAB V: Kesimpulan dan Saran.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
Daftar Pustaka.....	90
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	31
Tabel 3.2 Jumlah Subjek	32
Tabel 3.3 Jumlah Objek	33
Tabel 3.4 Kisi-isi Pedoman Observasi Kepada Siswa.....	37
Tabel 3.5 Kisi-kisi wawancara untuk Kepala Sekolah	38
Tabel 3.6 Kisi-kisi Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling.....	38
Tabel 3.7 Kisi-kisi wawancara untuk Guru Wali Kelas.....	39
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Wawancara untuk siswa.....	40
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana SMP N 1 Batang Kuis	46
Tabel 4.2 Daftar Nama Guru SMP N 1 Batang Kuis.....	50
Tabel 4.3 Jumlah Siswa Kelas VII SMP N 1 Batang Kuis	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	30
--	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Lembar Observasi
Lampiran 3	Hasil Wawancara Kepala Sekolah
Lampiran 4	Hasil Wawancara Guru Bimbingan Konseling
Lampiran 5	Hasil Wawancara Guru Wali Kelas
Lampiran 6	Hasil Wawancara Siswa
Lampiran 7	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Form K-1
Lampiran 10	Form K-2
Lampiran 11	Form K-3
Lampiran 12	Berita Acara Bimbingan Proposal
Lampiran 13	Lembar Pengesahan Seminar
Lampiran 14	Surat Keterangan Seminar
Lampiran 15	Permohonan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran 16	Surat Pernyataan
Lampiran 17	Surat Riset
Lampiran 18	Surat Balasan Riset
Lampiran 19	Berita Acara Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

Seperti yang dikemukakan oleh Lazarus, Hartono & Soermadji (2012:84) yang mengatakan. “Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu”. Kecemasan juga merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan. Jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi. Maka dari itu sangat penting bagi seseorang individu untuk bisa menanggapi secara positif suatu kecemasan agar tidak terjadi perilaku negatif dalam menghadapi suatu tekanan.

Sebenarnya kecemasan sosial timbul ketika remaja berhadapan dengan berbagai situasi sosial, remaja akan merasa gugup dalam situasi sosial, seperti tampil di depan umum atau bekerja dalam kelompok, sehingga mereka akan menghindari kegiatan sosial sehari-hari dan membuat interaksi sosial yang sangat tidak nyaman. Salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya. Individu

yang mengalami kecemasan sosial sangat tidak menyukai situasi sosial, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Beberapa perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial adalah merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalumemperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya.

Pada kenyataannya, Fenomena yang sering terjadi disekolah yaitu banyak masalah-masalah sosial yang dialami siswa yang sebenarnya dapat merugikan dirinya sendiri masalah tersebut seperti timbulnya perasaan terasing, problem identitas, kurang percaya diri, demam panggung, merasa menjadi pusat perhatian orang, merasa khawatir bahwa dirinya akan dikritik orang lain, terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran setiap tingkah laku dan perbuatannya dinilai negatif oleh orang lain dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Dalam hal ini, maka yang sangat dibutuhkan siswa dalam menjalin hubungan sosial adalah interaksi sosial yang baik, sehingga dapat menghindari berbagai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memberikan efek buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa menuju dewasa.

Berdasarkan hasil wawancara saya terhadap salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang ada di SMP Negeri 1 Batang Kuis pada tahun 2015 bahwasanya ada sebagian siswa yang mengalami kecemasan sosial. Hal itu terlihat dengan adanya laporan dari beberapa wali kelas yang menyatakan bahwa

sebagian dari siswa tidak berani mengemukakan pendapat didepan umum atau didepan kelas, bersikap diam dalam berdiskusi, dan kurang berinteraksi dengan teman sebaya atau diluar kelasnya. Selain dari pada itu berdasarkan pengamatan saya banyak siswa yang merasa takut dan cemas ketika datang keruangan BK sebab mereka berfikir bahwa siswa/i yang datang keruang BK adalah siswa yang bermasalah. Maka dari itu saya tertarik untuk meneliti permasalahan yang terjadi disekolah ini.

Di sekolah, penanganan permasalahan psikologis yang dialami siswa dilaksanakan oleh konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling. Kecemasan sosial siswa apabila tidak ditangani dapat berpengaruh pada kemampuan bersosialisasi siswa. Dan karena konseling yang dilakukan guru BK belum efektif dalam melakukan konseling individu untuk mengatasi kecemasan sosial siswa.

Oleh karena itu diperlukannya penanganan dalam mengatasi kecemasan sosial tersebut. Adapaun cara mengatasi/mereduksi kecemasan sosial tersebut adalah dengan menggunakan teknik restukturisasi kognitif dengan layanan konseling individual. Adapun alasannya karena konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki asumsi perilaku yang maladaptif merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah. Sebab teori restukturisasi kognitif menyatakan kepercayaan yang tidak realistis secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan disfungsi emosi dan perilaku seperti: stres, depresi, kecemasan, penarikan sosial, serta manusia dapat menghilangkan emosi dan pengaruhnya dengan membongkar keyakinan yang memberi kehidupan. Melalui

teknik restukturisasi kognitif, permasalahan kecemasan ditangani melalui perubahan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga adanya pandangan yang netral dan tidak menimbulkan perilaku yang bermasalah. Sedangkan penggunaan layanan konseling individual diberikan agar dalam mengatasi kecemasan sosial tersebut lebih terarah dan efektif sehingga masalah tersebut dapat teratasi secara tuntas.

Dari latar belakang pemikiran di atas, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih dalam serta mengangkatnya sebagai judul **“Efektivitas Teknik Restukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan diatas maka masalah dari kecemasan sosial yang ada pada siswa, antara lain:

1. Ada siswa yang merasa cemas untuk melakukan hubungan sosial dan takut tidak diterima oleh teman sebaya;
2. Ada siswa yang berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain tentang dirinya;
3. Ada siswa yang merasa takut salah untuk memberikan pendapat dan argumen;
4. Ada siswa yang merasa bersalah atas ketidakmampuannya dalam memenuhi harapan orang disekelilingnya;

5. Ada siswa yang merasa diabaikan, dihina, dikritik karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya;
6. Konseling yang dilakukan guru BK belum efektif.

C. Batasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti baik dari segi kemampuan dan waktu karena masalah yang sangat luas untuk dikaji, maka peneliti perlu membatasi permasalahan mengenai “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dengan menggunakan konseling individual dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas pada latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah yakni “Bagaimana Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dengan menggunakan konseling individual Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019?”

E. Tujuan Masalah

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana keefektivitas teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan konseling individual dalam mereduksi kecemasan sosial pada remaja siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan, serta informasi khususnya teknik restukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan referensi dan memberikan sumbangan konseptual bagi penelitian sejenis dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemajuan dunia pendidikan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam memberikan layanan di sekolah, sehingga peserta didik dapat mereduksi kecemasan sosial pada remaja.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam pemberian layanan terhadap peserta didik dalam mereduksi kecemasan sosial pada remaja

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menambah informasi tentang teknik restukturisasi kognitif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan mereduksi kecemasan sosial pada remaja

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1.1 Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*).

Puranto, Harwanti & Jawahirul (2016:78):

“*Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Beberapa jenis praktik *Conitive Behavior Theraphy* (CBT) dikenal dengan teknik yang berbeda-beda, ada yang menekankan proses kognitif dari kognitif dari pada perilaku, namun ada yang secara murni pada aspek kognitif. Sementara yang lain ada yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencapai kesempatan lebih besar untuk memperoleh penguatan atas perilaku demi meningkatkan mood. Pendekatan *Conitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa danbertindak”.

Teknik restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan menjadi tidak terlalu bias. Strategi Restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua

asumsi: 1). Pikiran irasional dan kognisi detektif menghasilkan *Self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri. 2). Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Efrord, Harwanti & Jawahirul (2016:78) menyatakan bahwa “*cognitive restructuring* lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem”. Hal tersebut dapat diartikan sebagai pikiran irasional dan kognisi detektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri) kemudian pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

1.2 Tujuan Teknik Restukturasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connoly, Apriyanti, (2014:23) “*cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif”.

Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran

yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.

1.3 Tahapan Teknik Restukturisasi Kognitif

Cormier, Nursalim, merangkum tahapan-tahapan prosedur teknik restukturisasi kognitif (*Cognitiv Restructuring = CR*) ke dalam enam bagian sebagai berikut:

1. Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa tentang pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut: a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuat menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama, setelah

situasi berlangsung; b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut berhubungan dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang sedang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat hubungan tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor; c) Pemodelan pikiran oleh konseli, konselor oleh konseli, konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang positif. Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenal mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan konseli berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut juga memberikan informasi tentang juga memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami konseli dalam situasi yang dihadapi, jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, konseli akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat di

ubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif.

3. Pengenalan dan latihan *Coping Thought (CT)*

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*Coping Thought = CT*) atau pernyataan yang menanggulangi (*Coping Statement = CS*) atau Instruksi diri yang menanggulangi (*Coping Self-Instruction = CSI*). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitif Restructuring* yang dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain: (a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS. Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS sejas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS, sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri; (b) Pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar; (c) Konseli mempraktikkan CS. Dengan menggunakan CS yang telah ditentukan, konselor selanjutnya meminta konseli latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli yang tidak bisa menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa

perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat pernyataan diri yang berbeda.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought* (CT).

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) Latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli dengan cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.

6. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring* (CR) konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS

dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan CR tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi. (Nursalim, 2013: 32-36).

1.4 Perkembangan Kognitif

Sarwono, (2017: 83) Kognitif adalah:

“Teori-teori yang menitikberatkan proses-proses sentral (misalnya sikap, ide, harapan) dalam menerangkan tingkah laku. Orientasi ini dibedakan dari orientasi psikoanalitik yang mempelajari proses yang paling dalam (misalnya: ketidaksadaran, id) dan teori behavioristik yang menekankan studinya tentang tingkah laku pada proses-proses luar (misalnya rangsang dan balas)”.

Perkembangan manusia di titikberatkan pada usia dalam kaitannya dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang terjadi sepanjang rentang kehidupan. Perkembangan kognitif secara spesifik difokuskan pada perubahan dalam cara berpikir, memecahkan masalah, memori dan intelegensi. Tetapi sekarang, mengingat bahwa kognisi terbentang sepanjang rentang kehidupan manusia. Maka hal ini mencakup pembahasan yang dimulai dari fetus hingga usia lanjut.

Kognisi manusia, ditinjau dari sudut pandang perkembangan, adalah hasil dari rangkaian tahap-tahap perkembangan yang dimulai sejak tahun-tahun awal permulaan pertumbuhan pada tahap awal. Persepsi, memori, bahasa, dan proses berpikir kita dikendalikan oleh struktur genetik dasar yang kita warisi dan perubahan yang kita alami sebagai tanggapan terhadap permintaan lingkungan yang muncul dalam berbagai interaksi fisik dan sosial. Intinya, kognisi berkembang dalam bentuk peningkatan mengikuti pola-pola yang teratur sejak

bayi hingga masa dewasa, dan beberapa kemampuan kognitif akibat proses-proses pematangan atau kemunduran neurologis dan fisik individu; keluarga, lingkungan sosial dan lingkungan pendidikannya; serta sebagai akibat interaksi antara perubahan fisik individu dengan lingkungannya.

Berdasarkan salah satu sudut pandang dari dikotomi sifat dasar (*nature*) dan hasil proses pengasuhan (*nurture*), beberapa psikolog berprinsip bahwa bayi sama sekali bebas dari kecenderungan bawaan, dan murni dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman hidupnya. Pandangan semacam ini disebut **Tabula rasa** atau “kertas kosong”. Sementara itu, sebagian psikolog lain berpandangan bahwa bayi memiliki potensi-potensi fisik dan neurologis yang bersifat bawaan, dan perkembangan kognitif merupakan hasil interaksi struktur bawaan tersebut dengan dorongan dan permintaan lingkungan. Sementara pandangan umum tentang sisi “*nurture*” pernah diradikalisasai oleh kaum behavioris menuju pemahaman bahwa semua perilaku merupakan hasil pembelajaran operant, hasil-hasil temuan dewasa ini menunjukkan adanya pengaruh komponen genetik yang cukup besar dalam perkembangan manusia. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kognisi dipengaruhi oleh faktor bawaan dan faktor lingkungan yang dibentuk oleh skema biologis yang di isi oleh pengalaman. Perhatian terhadap perkembangan kognisi sepanjang rentang kehidupan individu pertaman kali dirintis oleh penelitian Jean Piaget dari Swiss dan teori yang dikembangkan oleh Lev S. Vygotsky dari Rusia. Sementara Piaget telah banyak diketahui dan masih sedikit yang mengetahui tentang teori Vygotsky. Yang tidak kalah pentingnya dari teori sebagai kerangka umum data dan ide-ide terkini juga memberikan kontribusi yang signifikan

terhadap pemahaman mutakhir yang berimplikasi terhadap perkembangan kognitif. (Robert, Maclin, Kimberly macli, 2007: 364-365).

Asimilasi dan Akomodasi: Piaget

Merasa tidak puas dengan usaha para filsuf moral dan para ahli lain untuk menjelaskan pengetahuan manusia melalui spekulasi rasional semata-mata, Jean Piaget mengadopsi perspektif yang unik sekaligus sangat berpengaruh. Ia menetapkan bahwa intelektualitas sebagaimana fungsi-fungsi biologisnya, adalah hasil adaptasi evolusioner (*evolutionary adaptation*), dengan demikian maka jalan terbaik untuk memahami sifat dasar pikiran orang dewasa adalah melalui sudut pandang biologis dan evolusioner, melalui penelitian terhadap aktivitas mental sejak lahir, serta observasi terhadap perkembangan dan perubahannya sebagai upaya proses adaptasi terhadap lingkungan. Prinsip-prinsip umum bagi Piaget, dan prinsip utama dalam perkembangan kognitif adalah organisasi dan adaptasi.

Organisasi (*Organization*) mengacu pada sifat dasar struktur mental yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami dunia. Pikiran dan perspektif Piaget bersifat terstruktur atau terorganisasi, meningkat kompleksitasnya dan terintegritas.

Adaptasi (*Adaptation*) mencakup dua proses, yaitu asimilasi (*assimilation*) dan akomodasi (*accomodation*). Asimilasi adalah proses perolehan informasi dari luar dan pengasimilasiannya dengan pengetahuan dan perilaku kita sebelumnya. Sedangkan akomodasi meliputi proses perubahan (adaptasi) skema lama untuk memproses informasi dan objek-objek baru di lingkungannya.

Pikiran dalam Masyarakat: Vygotsky

Vygotsky menerima tahap-tahap perkembangan Piaget, namun menolak penekanan pada rangkaian yang ditetapkan secara genetik. Piaget meyakini bahwa perkembangan mendahului pembelajaran, sedangkan Vygotsky meyakini bahwa pembelajaran mendahului perkembangan. Perbedaan kedua antara teori Vygotsky dan Piaget adalah pada sifat dasar dan fungsi wicara. Menurut Piaget, bicara egosentrik (*Egocentric speech*) yang digunakan anak pada saat “berpikir dengan (suara) keras” membuka jalan menuju bicara sosial, dimana anak mengingat hukum-hukum pengalaman dan berbicara untuk tujuan komunikasi. Sedangkan menurut Vygotsky, pikiran anak secara alamiah dan inheren bersifat sosial, dan *egocentric speech* sesungguhnya bersifat sosial baik dari asal mulanya maupun dalam tujuannya. Artinya, anak mempelajari *egocentric speech* dari orang lain dan menggunakannya untuk berkomunikasi dengan orang lain. Prinsip inilah yang mempresentasikan pemisahan utama di antara kedua teori ini dan mengungkap utama tentang perkembangan anak menurut Vygotsky.

1.5 Perkembangan Kemampuan Kognitif

Penelitian tentang perubahan kognisi dalam kaitannya dengan usia membutuhkan eksplorasi sistematis terhadap berbagai proses yang berbeda. Hal ini menitikberatkan pada kemampuan kognitif dasar yang melibatkan perolehan informasi dari lingkungan dan penyimpanannya, serta manipulasi informasi dalam memori. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai bagaimana sudut pandang kognitif berguna untuk memahami beberapa aspek penting perkembangan manusia.

Intelegensi

Suatu metode yang digunakan oleh psikolog perkembangan untuk membedakan dasar genetik intelegensi dari pengaruh lingkungan adalah penelitian anak kembar. Data ini menunjukkan besarnya pengaruh genetik terhadap kemampuan mental dan intelegensi. Tampak perlu kecenderungan pengaruh genetik yang tidak diharapkan meningkat selama masa kanak-kanak dan pada pertengahan usia belasan tahun, pengaruh hereditas sangat tinggi.

Kemampuan Akuisisi-Informasi

Pada tahap awal perkembangan kognisi, anak perlu secara efektif memperhatikan, mempersepsikan, dan mencari informasi yang relevan di lingkungannya. Pencarian informasi yang berhasil berdampak pada perkembangan neurologis, perkembangan *sensory register*, perhatian terfokus, dan kecepatan pemrosesan. Sebagaimana strategi efektif untuk mencari dan menggunakan informasi pada bagian yang bervariasi dari lingkungan kita meinitikeberatkan beberapa proses yang telah di teliti dalam konteks perkembangan.

Memori

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa bayi memiliki memori terhadap peristiwa sebaik kemampuannya untuk membentuk konsep. Pada level dasar, bayi menunjukkan reognisi pada stimulus yang dilihat sebelumnya, seperti wajah ibu atau respon klasik. Imitasi dan habituasi juga ditemukan pada bayi. Penemuan ini tidak menunjukkan bahwa memori awal sama dengan memori orang dewasa. Usaha pertama untuk menemukan memori paling awal tergantung pada laporan

introspektif dan ditemukan bawa usia rata-rata adalah tiga puluh sembilan sampai empat puluh dua bulan.

Kognisi Tingkat Lanjut (*Higher-Order Cognition*)

Persamaan dan perbedaan antara *higher order cognition* pada anak dan pada orang dewasa. Sekalipun tidak ada jawaban definitif, namun telah banyak diketahui bahwa *higher order cognition* terdapat baik pada anak dan orang dewasa. Suatu pendekatan untuk menemukan literatur perkembangan tentang *higher order cognition*, dari memori hingga kreativitas prosedurnya sangat panjang namun dapat ditinjau dari hal sebagaimana berikut ini:

1. Struktur pengetahuan dan memori
2. Berfikir metaforis
3. Membayangkan

Pembentukan Prototipe

Pembentukan prototipe dapat diartikan sebagai penyimpanan berbagai pengalaman yang sering dialami ke dalam “contoh terbaik” yang bersifat tunggal. Berdasarkan hasil penelitian dan literatur tentang proses kognitif pada anak, ditemukan bahwa abstraksi informasi verbal dan visual (yang disebut skema, gramatika, pembentukan kategori, atau prototipe

2. Kecemasan Sosial Remaja

2.1 Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan istilah yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang dan sebagainya yang disertai dengan berbagai keluhan fisik. Hal ini didukung oleh Maramis, Togiaratua, (2011:162) yang mengatakan kecemasan

adalah “Suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan sampai batas tertentu perasaan cemas dapat dikatakan normal sebagai tanda atau isyarat untuk dapat lebih waspada bahwa ada suatu bahaya yang mengancam”.

Sejalan juga dengan yang dikatakan Savitri, (2003:3) menyebutkan “Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja”.

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk dai kecemasan. *American Psychiatric Association* (dalam Edelman, Togiartua, 2011:163) juga mengatakan bahwa “Kecemasan sosial merupakan gangguan yang terus menerus, rasa khawatir yang tidak rasional, dan keinginan yang memaksa untuk menghindari situasi dimana individu dapat menunjukkan dirinya yang memungkinkan orang lain dapat memperhatikannya”.

Brecht (2000:12) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa lebih baik ketika sedang sendirian.

Pendapat diatas berarti bahwa individu ini cenderung menutup diri dan pada umumnya disertai dengan perilaku menghindar karena tidak tahan terhadap kritikan yang mungkin akan diterimanya. Hal tersebut sering dikaitkan dengan

ketakutan yang berlebihan bahwa orang lain akan mengadilinya. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Midwest Center, (2000:19) bahwa “Gangguan kecemasan sosial ini merupakan suatu karakter dari kekhawatiran yang terlalu berlebihan karena adanya perhatian orang lain, atau rasa khawatir yang berkepanjangan terhadap adanya penghinaan dan keadaan yang membuatnya malu pada situasi sosial”.

Pengertian yang lebih luas diberikan oleh Richards (2000:90) bahwa “*Sosial anxiety as discomfort in the presence of other*”. Kecemasan sosial merupakan suatu perasaan mendapat penilaian tidak menyenangkan dari orang lain. Artinya bahwa individu yang mengalami gangguan kecemasan takut dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain karena sebelumnya telah berprasangka dan berpandangan negatif pada orang lain atau lingkungan sekitarnya, terutama jika sedang berada dalam keadaan yang tidak nyaman, keadaan yang membuatnya merasa malu, dan sebagainya.

2.2 Pengertian Remaja

Konsep tentang “Remaja”, bukanlah berasal dari bidang hukum melainkan berasal dari bidang ilmu-ilmu sosial lainnya seperti antropologi, sosiologi, psikologi, dan paedagogi. Kecuali itu konsep “Remaja” juga merupakan konsep yang relatif baru, yang muncul kira-kira setelah era industrialisasi merata di negara-negara Eropa, Amerika Serikat, dan negara-negara maju lainnya. Dengan perkataan lain, masalah remaja baru menjadi pusat perhatian ilmu-ilmu sosial dalam 100 tahun terakhir ini saja.

Tidak mengherankan kalau dalam berbagai Undang-Undang yang ada di berbagai negara di dunia tidak di kenal istilah “remaja”. Di Indonesia sendiri, konsep “remaja” tidak di kenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu bermacam-macam.

Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu lain yang terkait (Seperti Biologi dan ilmu faal) remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik, yaitu amsa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis berarti alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara sempurna pula. Pada akhir dari peran perkembangan fisik ini akan terjadi seorang pria yang berotot dan berkumis/berjanggut yang mampu menghasilkan beberapa ratus juta sel mani (*spermatozoa*) setiap kali ia berejakulasi (memancarkan air mani), atau seorang wanita yang berpayudara dan berpinggul besar yang setiap bulannya mengeluarkan sebuah sel telur dari indung-telur.

2.3 Pengertian Kecemasan Sosial Remaja

Menurut Dayakisni & Hudaniah, (2015:130) kecemasan sosial adalah “Perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial”.

Dayakisni & Hudaniah, (2015:131) Kecemasan sendiri merupakan “Suatu respon yang beragam terhadap situasi-situasi yang mengancam, yang pada

umumnya berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subyektif dari ketegangan atau kegugupan (*nervousness*)”.

Kecemasan sosial timbul ketika remaja berhadapan dengan berbagai situasi sosial, remaja akan gugup dalam situasi sosial, seperti berbicara di depan umum atau bekerja dalam kelompok, sehingga mereka akan menghindari kegiatan sosial sehari-hari dan membuat interaksi sosial yang tidak nyaman. Salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya. Individu yang mengalami kecemasan sosial, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Beberapa perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial adalah merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya.

2.4 Ciri-Ciri Kecemasan Sosial Remaja

Leary & Dobbins, Togiartua, (2011:163):

“Secara sosial individu-individu yang cemas cenderung memperlihatkan beberapa ciri atau karakteristik sebagai berikut: 1) Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial; 2) Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak

nyaman; dan 3) Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya”.

Pendapat senada dikemukakan oleh Malesho & Alden, Togiartua, (2011:163) bahwa “Individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki karakteristik sebagai berikut: Cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan persahabatan dengan individu lain; Sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain; Lebih menutup diri terhadap lingkungan sosial.”

Dayakini dan Hudaniah (2003:111) yang menjelaskan beberapa karakteristik individu yang mengalami cemas secara sosial, yaitu:

1. Cenderung menolak orang lain
2. Cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial
3. Merasa kurang memiliki kemampuan untuk berhubungan secara sosial.

2.5 Gejala-Gejala Kecemasan Sosial Remaja

Setiap individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki gejala-gejala yang berbeda-beda. Gejala-gejala tersebut dapat dikategorikan menjadi gejala psikis, gejala fisik, dan gejala kognitif. Mardiah dkk, (2011:99) menjelaskan bahwa “Individu yang mengalami kecemasan memiliki gejala-gejala fisik atau somatik yang berupa: iribilitas, hiperaktivitas, energi menurun, nadi cepat, sulit tidur, muntah-muntah, nyeri pada gastrointestinal, sering buang air besar atau kecil, gangguan kulit, berkeringat, mulut kering, gagap, berhenti berbicara dan terjadi perubahan suara.”

Hal senada dijelaskan oleh Kaplan & Sadock, Togiartua, (2011:164) yang mengatakan bahwa gejala kecemasan dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu: “1) Kesadaran adanya sensasi fisiologis seperti jantung berdebar dan berkeringat;

2) kesadaran adanya sensasi psikologis seperti kesadaran sedang gugup atau ketakutan; dan 3) kesadaran adanya sensasi kognitif, yang menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi arti peristiwa.”

Sedangkan menurut Ibrahim, Togiartua, (2011:164) “Objek, situasi, atau kondisi tertentu yang akan membuat penderita mengalami kecemasan sosial memberikan reaksi psikologis seperti malu dan kemudian menimbulkan ketakutan ataupun kekhawatiran”. Ibrahim juga mengatakan bahwa pada 70-80% kecemasan sosial di sertai dengan perilaku negatif lainnya. Pada kondisi tersebut banyak diantara penderita kecemasan sosial memiliki pikiran untuk melakukan bunuh diri ataupun kegiatan negatif lainnya.

2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial Remaja

Disamping beberapa sebab yang dikemukakan dalam pendekatan kognitif, beberapa penelitian menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi hingga individu mengalami kecemasan sosial. Rappe, Togiartua, (2011:164) menjelaskan beberapa faktor-faktor tersebut seperti: “1) *Thinking style* (cara berpikir; 2) *Focusing attention* (fokus perhatian); dan 3) *Avoidance* (penghindaran)”.

Hal yang sama juga diutarakan oleh Barry Schlenker & Mark Leary, Myers, Togiartua, (2011:165) yang juga menjelaskan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam kecemasan sosial seperti:

“ Berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi; dalam konteks evaluasi, ketika membuat kesan awal dengan saat individu bertemu dengan mertua/orangtua pasangan; fokus interaksi pada pusat kesan diri individu; situasi sosial yang tidak terstruktur; kesadaran diri dan perhatian

yang terfokus pada diri sendiri dan sikap dalam menghadapi lingkungan sosial”.

2.7 Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial Remaja

Febri dkk, Togiartua, (2011:165) mengatakan bahwa “Terdapat beberapa bentuk kecemasan sosial, yaitu: 1) Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum; 2) Cemas apabila kehilangan kontrol dirinya; dan 3) Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya”.

1) Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum

Mereka yang termasuk golongan ini adalah orang yang pemalu, penakut, merasa tidak tenang bila berkumpul dengan orang-orang yang masih asing baginya. Misalnya cemas jika berbicara dengan atasan atau orang yang dihormati, takut menggunakan telepon umum atau menelepon seseorang yang belum dikenal baik, dan sebagainya.

2) Cemas apabila kehilangan kontrol dirinya

Terutama kehilangan kontrol atas tubuhnya. Cemas jika ada sesuatu dari tubuhnya yang tidak beres dan tanpa disadari diperlihatkan di depan umum. Misalnya takut jika dirinya akan pingsan di depan umum, dan sebagainya.

3) Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya

Golongan ini biasanya merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya dan tidak dihargai. Merasa rendah diri, merasa bersalah, dan membenci dirinya sendiri. Misalnya takut bila harus berbicara di depan umum tanpa ada persiapan sebelumnya

2.8 Situasi-Situasi Pemicu Kecemasan Sosial Remaja

Dari klasifikasi yang dilakukan oleh Leary, Togiartua, (2011:166) dapat disimpulkan bahwa “Situasi-situasi pemicu kecemasan sosial dapat dibagi menjadi dua yaitu sosial timbal balik dan situasi sosial searah”.

Adapun penjabaran dari situasi-situasi pemicu kecemasan sosial ialah sebagai berikut:

1. Situasi sosial timbal balik

Pada situasi ini individu akan saling tergantung satu sama lainnya. Respon individu akan dipengaruhi oleh bagaimana perilaku individu lain. Pada situasi ini setiap pihak biasanya memiliki gagasan mengenai apa yang akan dibicarakan atau dikerjakan namun respon selanjtnya biasanya didasari oleh perilaku atau respon pihak lain. Dalam hal ini sering terjadi dialog yang tidak direncanakan. Misalnya situasi percakapan sehari-hari antar satu atau beberapa orang, situasi-situasi formal, dan lain-lain. situasi-situasi timbal balik dapat berupa: situasi yang mengandung standar penilaian yang kuat atau situasi yang memiliki pengaruh terhadap masa depan individu, situasi interaksi dengan lawan jenis, dan situasi perjumpaan dengan figur otoritas.

2. Situasi sosial searah

Pada situasi ini respon individu tidak begitu didasari oleh respon atau perilaku individu lain. Apa yang akan individu bicarakan atau lakukan telah direncanakan dan dipandu oleh semacam skenario. Respon individu lain baik negatif maupun positif, tidak begitu mempengaruhi apa yang akan dibicarakan atau dilakukan. Situasi-situasi tersebut antara lain berbicara di depan *audience*

atau kelompok, situasi di atas panggung, melakukan presentasi, dan situasi yang mengandung *self conscious* yang tinggi seperti berada di depan kamera, kaca atau berbicara dengan mikrofon.

Kecemasan sosial yang tinggi akan cenderung menimbulkan:

1. Respon-respon cemas seperti keringat dingin, gemetar dan lain-lain.
2. Kesukaran berkomunikasi seperti gagap, lupa untuk mengucapkan kalimat yang sesuai atau tidak bisa berkata sesuai dengan apa yang dipikirkan.
3. Menghindari kontak dengan situasi sosial baik secara fisik maupun psikologis (tingkah laku menghindar) seperti berbicara sedikit, kontak mata yang sedikit, atau menarik diri.
4. Tingkah laku yang menutupi kesan diri (*self image*) akan ketidakmampuannya.

2.9 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial Remaja

Kecemasan adalah kondisi dimana individu menghindari hubungan sosial dan mengalami perasaan stress yang bisa membawa hubungan buruk dalam interaksinya dengan teman sebaya. Kecemasan sosial bisa merusak hubungan dengan orang-orang yang seharusnya dekat dan memiliki kontribusi untuk mendukung individu.

Oleh karena itu terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu sebagai berikut:

1. Ketakutan akan evaluasi negatif

Ketakutan akan evaluasi negatif seperti khawatir untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa hina. Selain itu, individu akan merasa bahwa orang lain sedang memperhatikan dengan teliti setiap gerak yang dilakukannya. Individu juga cenderung fokus terhadap dirinya sendiri dan mengoreksi kemampuan sosial yang dimilikinya serta tebawa dalam

mengevaluasi kemampuan dirinya sendiri pada saat berinteraksi dengan orang lain.

2. Penghindaran sosial dan rasa tetekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru

Contoh dari penghindaran sosial dan rasa tetekan dalam situasi baru adalah ketika individu merasa gugup saat berbicara dan tidak mengeti mengapa hal tersebut dapat terjadi. Individu juga akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain dan gugup pada saat bertemu dengan orang yang baru dikenal.

3. Penghindaran sosial dan rasa tetekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal

Penghindaran sosial dan rasa tetekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal seperti melihat bagaimana kemampuan individu dalam membangun relasi.

B. Kerangka Konseptual

Kecemasan sosial (*social anxiety*) ialah suatu kondisi rasa kekuatiran yang dialami oleh seseorang karena ia mempersepsikan segala hal yang dilakukan oleh orang lain. Orang yang mempunyai kecemasan sosial, seringkali mempunyai persepsi yang tidak tepat (salah) terhadap kondisi realitas sosial.

Kecemasan sosial seringkali dirasakan oleh remaja, karena remaja masih mempersepsikan orang lain seolah-olah memperhatikan terhadap dirinya. Kondisi kecemasan akan mempengaruhi atau mengganggu keseimbangan hidup seseorang antara lain secara fisik, emosional, akademik, atau pekerjaannya. Orang yang

cemas, akan sulit untuk berkonsentrasi dalam menghadapi pelajaran, akibatnya gagal meraih prestasi akademik.

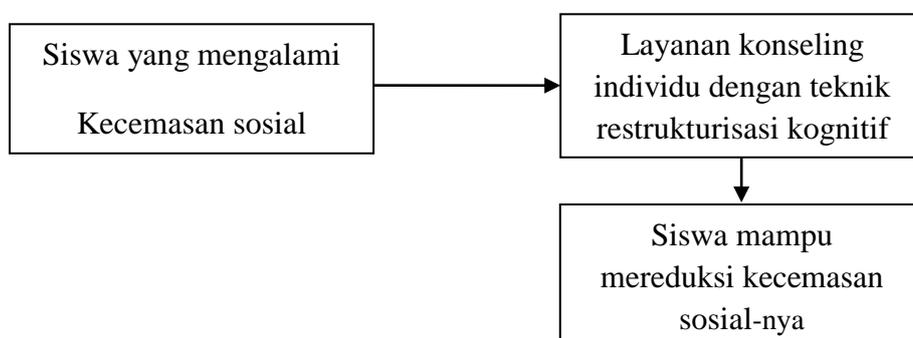
Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak serta memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa dengan diberikannya teknik restukturisasi kognitif kepada siswa diharapkan dapat mereduksi kecemasan sosial yang dialami siswa. Teknik restukturisasi kognitif membantu memecahkan permasalahan dan mencari solusi terhadap masalah kecemasan sosial siswa.

Untuk memperjelas kerangka konseptual yang akan di lakukan peneliti, maka dapat di lihat pada bagan di bawah ini:

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 1 Batang Kuis, Jalan Desa Baru Batang Kuis, Baru, Kec. Batang Kuis, Kab. Deli serdang Provinsi Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari-September 2019 di sekolah SMP N 1 Batang Kuis pada Siswa SMP.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																									
		Maret				April				Mei		Ju ni		Juli				agustus				Sep					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Pengajuan Judul	■	■	■																							
2	Penulisan Proposal				■	■	■																				
3	Bimbingan Proposal							■	■	■	■																
4	Seminar Proposal											■															
5	Riset											■	■	■	■												
6	Pengolahan Data															■	■										
7	Pembuatan Skripsi																	■	■	■	■						
8	Bimbingan Skripsi																				■	■					
9	Pengesahan Skripsi																										
10	Sidang Meja Hijau																										

B. Subjek dan Objek

1. Subjek

Menurut Yusuf (2017:145) Subjek merupakan “Salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (area) atau objek penelitiannya”.

Oleh karena itu subjek dari penelitian ini adalah:

Tabel 3.2
Jumlah Subjek

No	Kelas	Total
1	VII - 1	32
2	VII - 10	22
3	VII - 11	24
4	VII - 2	32
5	VII - 3	31
6	VII - 4	32
7	VII - 5	32
8	VII - 6	32
9	VII - 7	32
10	VII - 8	32
11	VII - 9	32
Total		333

2. Objek

Menurut Arikunto (2010:174) objek adalah “Sebagian atau wakil subjek yang diteliti”. Sementara menurut Sugiyono (2013 :81) “Objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut”. Menurut Arikunto (2010:176) “Pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa

sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Maka dari itu objek dari penelitian ini yang berjumlah 5 orang siswa yang dapat di lihat dari table berikut.

Tabel 3.3
Jumlah objek

No	Kelas	Total	Jumlah sample
1	VII - 1	32	-
2	VII - 10	22	-
3	VII - 11	24	-
4	VII - 2	32	-
5	VII - 3	31	-
6	VII - 4	32	-
7	VII - 5	32	-
8	VII - 6	32	5
9	VII - 7	32	-
10	VII - 8	32	-
11	VII - 9	32	-
Total		333	5

Dalam penelitian ini, teknik sampel yang digunakan peneliti yaitu sampel bertujuan (*proposive Sampling*). Menurut Sugiyono (2013 :85) *Proposive Sampling* adalah “Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

Sampel bertujuan (*Purposive Sampling*) dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan berdasarkan atas strata, random atau daerah, tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa

pertimbangan. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, seperti diungkapkan oleh Arikunto (2010:183) adalah:

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
- b. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat dalam studi pendahuluan.

Pada penelitian ini pengambilan sampel di ambil melalui angket kecemasan sosial yang berjumlah 5 orang siswa.

C. Definisi Operasional Variabel

Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Restrukturasi kognitif

Teknik restrukturasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). Teknik ini membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik

dengan mengubah kebiasaan menjadi tidak terlalu bias. Strategi Restrukturasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: 1). Pikiran irasional dan kognisi detektif menghasilkan *Self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri. 2). Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

2. Kecemasan Sosial remaja

Kecemasan sosial merupakan suatu perasaan mendapat penilaian tidak menyenangkan dari orang lain. Artinya bahwa individu yang mengalami gangguan kecemasan takut dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain karena sebelumnya telah berprasangka dan berpandangan negatif pada orang lain atau lingkungan sekitarnya, terutama jika sedang berada dalam keadaan yang tidak nyaman, keadaan yang membuatnya merasa malu, dan sebagainya.

Kecemasan sosial timbul ketika remaja bethadapan dengan berbagai situasi sosial, remaja akan gugup dalam situasi sosial, seperti berbicara di depan umum atau bekerja dalam kelompok, sehingga mereka akan menghindari kegiatan sosial sehari-hari dan membuat interaksi sosial yang tidak nyaman. Salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya. Individu yang mengalami kecemasan sosial, seperti berkenalan dengan orang lain,

pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Beberapa perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial adalah merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tinngkah lakunya.

D. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2013: 93) “Pendekatan kualitatif ini diambil karena dalam penelitian ini berusaha menelaah fenomena sosial dalam suasana yang berlangsung secara wajar atau alamiah, bukan dalam kondisi terkendali atau *laboratories*”.

Karena yang diperoleh berupa data-data atau tindakan, maka jenis penelitian yang penelitian gunakan adalah jenis penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

E. Instrumen penelitian

Adapun alat instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan obeservasi, wawancara dan angket/kuesioner.

1. Observasi

Orang seringkali mengartikan observasi sebagai suatu aktiva yang sempit, yakni memperhatikan sesuatu dengan menggunakan mata.

Menurut Arikunto (2017:199), mengemukakan “Observasi atau yang disebut pula pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Jadi pengobservasian dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, dan pengecapan”. Dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan. Agar pengamatan yang dilakukan terfokus pada tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan pedoman observasi dengan variabel sebagai berikut

Tabel 3.4
Pedoman observasi kepada siswa

NO	Indikator	Keterangan
1	Cenderung menolak orang lain	
2	Cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial	
3	Masih kurang memiliki kemampuan untuk berhubungan secara soaial	

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017:198), mengemukakan “Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi

dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu”.

Menurut Arikunto (2017:198), mengemukakan “Secara pisik wawancara dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan (*chek list*) pada pilihan jawaban yang telah disiapkan. *guided interview* ini nantinya yang digunakan sebagai panduan dalam dalam *deep interview*.

Tabel 3.5
Kisi-kisi wawancara untuk Kepala Sekolah

Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah? - Bagaimana pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah? 	
Penanganan masalah siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Dalam menangani permasalahan siswa apakah guru wali kelas dan guru mata pelajaran serta orangtua saling berkoordinasi? 	

Tabel 3.6
Kisi-kisi Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling

Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Pelaksanaan bimbingan sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana pelaksanaan bimbingan sosial disekolah? - Bagaimana pelaksanaan program bimbingan sosial disekolah? 	
Keadaan siswa disekolah	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara mengetahui gambaran umum permasalahan siswa yang sering dialami? - Bagaimana cara mengetahui tingkah laku siswa selama dilingkungan sekolah? - Siapa nama nama siswa yang sering mengalami masalah kecemasan sosial? 	

Tabel 3.7
Kisi-kisi wawancara untuk Guru Wali Kelas

Indikator	Subindikator	Hasil Wawancara
Keadaan siswa disekolah	<ul style="list-style-type: none"> - Permasalahan yang bagaimana sering dialami siswa dalam kecemasan sosial? - Bagaimana tingkah siswa yang ditampilkan siswa selama dilingkungan sekolah? 	

	- Bagaimana cara ibu mengetahui kegiatan siswa didalam kelas selama proses belajar mengajar?	
Penanganan masalah siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara menyelesaikan masalah siswa dengan sendiri? - Bagaimana prosedur penyerahan siswa yang bermasalah kepada guru Bimbingan dan Konseling? - Dengan siapa saja guru BK saling bekerjasama dalam menuntaskan permasalahan siswa terkait kecemasan sosialnya? 	

Tabel 3.8

Kisi-Kisi Wawancara untu siswa

Variabel	Indikator	Keterangan
Kecemasan Sosial	1. Apakah kamu merasa takut akan evaluasi negatif yang kamu alami?	
	2. Apakah kamu pernah melakukan penghindaran sosial dalam situasi yang baru?	
	3. Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami?	

	4. Bagaimana cara kamu membangun relasi terhadap teman kamu yang baru/asing?	
	5. Apakah kamu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan orang yang dikenal atau situasi umum?	

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka. Menurut Agustino (2015:62) Analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah “Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain”.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui

pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

a. Identitas Sekolah

1	Nama Sekolah	:	SMP NEGERI 1 BATANG KUIS
2	NPSN	:	10213870
3	Jenjang Pendidikan	:	SMP
4	Status Sekolah	:	Negeri
5	Alamat Sekolah	:	Jalan Desa Baru - Batang Kuis
	RT / RW	:	7 / 4
	Kode Pos	:	20372
	Kelurahan	:	Baru
	Kecamatan	:	Kec. Batang Kuis
	Kabupaten/Kota	:	Kab. Deli Serdang
	Provinsi	:	Prov. Sumatera Utara
	Negara	:	Indonesia
6	Posisi Geografis	:	3,6124 Lintang 98,8223 Bujur

b. Data Pelengkap

7	SK Pendirian Sekolah	:	0472 / 0 / 1983
8	Tanggal SK Pendirian	:	1983-11-07
9	Status Kepemilikan	:	Pemerintah Daerah
10	SK Izin Operasional	:	0472 / 0 / 1983
11	Tgl SK Izin Operasional	:	1983-11-07
12	Kebutuhan Khusus Dilayani	:	
13	Nomor Rekening	:	13001020000194
14	Nama Bank	:	Bank Sumut
15	Cabang KCP/Unit	:	Capem Beringin
16	Rekening Atas Nama	:	SMP Negeri 1 Batang Kuis
17	MBS	:	Ya
18	Luas Tanah Milik (m ²)	:	13528
19	Luas Tanah Bukan Milik (m ²)	:	0
20	Nama Wajib Pajak	:	SMP Negeri Batang Kuis
21	NPWP	:	000288795125000

c. Kontak Sekolah

20	Nomor Telepon	:	061-7381959
21	Nomor Fax	:	
22	Email	:	smpnegeri1batangkuis@gmail.com

23 Website : <http://www.smpnegeri1batangkuis.sch.id>

d. Data Periodik

24 Waktu Penyelenggaraan : Pagi/6 hari
 25 Bersedia Menerima Bos? : Ya
 26 Sertifikasi ISO : Belum Bersertifikat
 27 Sumber Listrik : PLN
 28 Daya Listrik (watt) : 2200
 29 Akses Internet : Lainnya
 30 Akses Internet Alternatif : Axis

e. Sanitasi

31 Kecukupan Air : Cukup
 32 Sekolah Memproses Air Sendiri : Tidak
 33 Air Minum Untuk Siswa : Tidak Disediakan
 34 Mayoritas Siswa Membawa Air Minum : Ya
 35 Jumlah Toilet Berkebutuhan Khusus : 0
 36 Sumber Air Sanitasi : Pompa
 37 Ketersediaan Air di Lingkungan Sekolah : Ada Sumber Air
 38 Tipe Jamban : Leher angsa (toilet duduk/jongkok)
 39 Jumlah Tempat Cuci Tangan : 10
 40 Apakah Sabun dan Air Mengalir pada Tempat Cuci Tangan : Tidak
 41 Jumlah Jamban Dapat Digunakan : Laki-laki 3 Perempuan 3 Bersama 3
 42 Jumlah Jamban Tidak Dapat Digunakan : Laki-laki 1 Perempuan 1 Bersama 0

2. Visi dan Misi sekolah SMP N 1 Batang Kuis

Visi Sekolah: “Menjadikan Sekolah yang Bersih berprestasi , berkarakter dan berbudaya lingkungan”

- a. Dijadikan sebagai cita-cita bersama warga satuan pendidikan dan segenap pihak yang berkepentingan pada masa yang akan datang;
- b. Mampu memberikan inspirasi, motivasi, dan kekuatan pada warga satuan pendidikan dan segenap pihak yang berkepentingan;

- c. Dirumuskan berdasarkan masukan dari berbagai warga satuan pendidikan dan pihak-pihak yang berkepentingan, selaras dengan visi institusi di atasnya serta pendidikan nasional;
- d. Diputuskan oleh rapat dewan guru yang dipimpin oleh kepala sekolah dengan memperhatikan masukan komite sekolah;
- e. Disosialisasikan kepada warga satuan pendidikan dan segenap pihak yang berkepentingan;
- f. Ditinjau dan dirumuskan kembali secara berkala sesuai dengan perkembangan dan tantangan di masyarakat.

Misi Sekolah Untuk mencapai visi tersebut sekolah menetapkan indikator sebagai berikut :

- a. Menciptakan lingkungan belajar,sekolah yang bersih dan nyaman
- b. Menciptakan prestasi akademik dan non akademisiswa,tenaga pendidik dan tenaga kependidikan.
- c. Menciptakan budaya karakter peserta didik,guru dan tenaga kependidikan melalui contoh perbuatan.
- d. Menciptakan budaya Peduli Lingkungan

3. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMP N 1 Batang Kuis

Untuk melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah:

Tabel 4.1

Sarana dan Prasarana SMP N 1 Batang Kuis

No	Jenis Sarana dan prasarana	Fungsi/letak			
			30	Kursi Guru	Ruang Bimbingan Konseling
			31	Lemari	Ruang Bimbingan Konseling
1	Kloset Jongkok	WC Siswa	32	Kloset Jongkok	WC Guru
2	Tempat Air (Bak)	WC Siswa	33	Tempat Air (Bak)	WC Guru
3	Gayung	WC Siswa	34	Gayung	WC Guru
4	Kloset Jongkok	WC Siswa	35	Meja Siswa	Kelas IX - 6
			36	Kursi Siswa	Kelas IX - 6
5	Tempat Air (Bak)	WC Siswa	37	Meja Guru	Kelas IX - 6
			38	Kursi Guru	Kelas IX - 6
6	Gayung	WC Siswa	39	Papan Tulis	Kelas IX - 6
7	Meja Siswa	Kelas VIII - 1	40	Kloset Jongkok	WC Siswa
8	Kursi Siswa	Kelas VIII - 1	41	Tempat Air (Bak)	WC Siswa
9	Meja Guru	Kelas VIII - 1			
10	Kursi Guru	Kelas VIII - 1	42	Gayung	WC Siswa
11	Papan Tulis	Kelas VIII - 1	43	Tempat Tidur UKS	UKS
12	Meja Siswa	Kelas VII - 9	44	Lemari UKS	UKS
13	Kursi Siswa	Kelas VII - 9			
14	Meja Guru	Kelas VII - 9	45	Meja UKS	UKS
15	Kursi Guru	Kelas VII - 9	46	Kursi UKS	UKS
16	Papan Tulis	Kelas VII - 9	47	Perlengkapan P3K	UKS
17	Meja Siswa	Ruang Laboratorium IPA	48	Meja TU	Ruang Tata Usaha
18	Kursi Siswa	Ruang Laboratorium IPA	49	Kursi TU	Ruang Tata Usaha
19	Meja Guru	Ruang Laboratorium IPA	50	Lemari	Ruang Tata Usaha
20	Kursi Guru	Ruang Laboratorium IPA			
21	Papan Tulis	Ruang Laboratorium IPA	51	Komputer TU	Ruang Tata Usaha
22	Lemari	Ruang Laboratorium IPA	52	Printer TU	Ruang Tata Usaha
23	Meja Siswa	Kelas VII - 6	53	Mesin Ketik	Ruang Tata Usaha
24	Kursi Siswa	Kelas VII - 6	54	Tempat Sampah	Ruang Tata Usaha
25	Meja Guru	Kelas VII - 6			
26	Kursi Guru	Kelas VII - 6	55	Tempat cuci tangan	Ruang Tata Usaha
27	Papan Tulis	Kelas VII - 6	56	Jam Dinding	Ruang Tata Usaha
28	Kursi Siswa	Ruang Bimbingan Konseling	57	Papan pengumuman	Ruang Tata Usaha
29	Meja Guru	Ruang Bimbingan Konseling			

58	Brangkas	Ruang Tata Usaha	89	Meja Guru	Kelas IX - 3
59	Penanda Waktu (Bell Sekolah)	Ruang Tata Usaha	90	Kursi Guru	Kelas IX - 3
			91	Papan Tulis	Kelas IX - 3
60	Pengeras Suara	Ruang Tata Usaha	92	Meja Siswa	Kelas IX - 2
			93	Kursi Siswa	Kelas IX - 2
61	Kloset Jongkok	WC Siswa	94	Meja Guru	Kelas IX - 2
			95	Kursi Guru	Kelas IX - 2
62	Tempat Air (Bak)	WC Siswa	96	Papan Tulis	Kelas IX - 2
			97	Kloset Jongkok	WC Siswa
63	Gayung	WC Siswa	98	Tempat Air (Bak)	WC Siswa
			99	Gayung	WC Siswa
64	Kloset Jongkok	WC Siswa	100	Meja Siswa	Kelas VIII - 8
			101	Kursi Siswa	Kelas VIII - 8
65	Tempat Air (Bak)	WC Siswa	102	Meja Guru	Kelas VIII - 8
			103	Kursi Guru	Kelas VIII - 8
66	Gayung	WC Siswa	104	Papan Tulis	Kelas VIII - 8
			105	Meja Guru	Ruang Perpustakaan
67	Meja Siswa	Kelas VII - 1	106	Kursi Guru	Ruang Perpustakaan
			107	Papan Tulis	Ruang Perpustakaan
68	Kursi Siswa	Kelas VII - 1	108	Lemari	Ruang Perpustakaan
			109	Rak Buku	Ruang Perpustakaan
69	Meja Guru	Kelas VII - 1	110	Meja Baca	Ruang Perpustakaan
			111	Kursi Baca	Ruang Perpustakaan
70	Kursi Guru	Kelas VII - 1	112	Meja Siswa	Kelas VIII - 3
			113	Kursi Siswa	Kelas VIII - 3
71	Papan Tulis	Kelas VII - 1	114	Meja Guru	Kelas VIII - 3
			115	Kursi Guru	Kelas VIII - 3
72	Meja Siswa	Ruang Perpustakaan Lama	116	Papan Tulis	Kelas VIII - 3
			117	Kloset Jongkok	WC Guru
73	Kursi Siswa	Ruang Perpustakaan Lama	118	Tempat Air (Bak)	WC Guru
			119	Gayung	WC Guru
74	Meja Guru	Ruang Laboratorium IPA Lama	120	Meja Siswa	Kelas VII - 7
			121	Kursi Siswa	Kelas VII - 7
75	Kursi Guru	Kelas IX - 5	115	Kursi Guru	Kelas VIII - 3
			116	Papan Tulis	Kelas VIII - 3
76	Meja Siswa	Kelas IX - 5	117	Kloset Jongkok	WC Guru
			118	Tempat Air (Bak)	WC Guru
77	Kursi Guru	Kelas IX - 5	119	Gayung	WC Guru
			120	Meja Siswa	Kelas VII - 7
78	Papan Tulis	Kelas IX - 5	121	Kursi Siswa	Kelas VII - 7
			121	Kursi Siswa	Kelas VII - 7

122	Meja Guru	Kelas VII - 7	155	Kursi Kerja	Ruang OSIS
123	Kursi Guru	Kelas VII - 7	156	Meja Kerja / sirkulasi	Ruang OSIS
124	Papan Tulis	Kelas VII - 7	157	Meja Siswa	Kelas IX - 9
125	Meja Siswa	Kelas VII - 8	158	Kursi Siswa	Kelas IX - 9
126	Kursi Siswa	Kelas VII - 8	159	Meja Guru	Kelas IX - 9
127	Meja Guru	Kelas VII - 8	160	Kursi Guru	Kelas IX - 9
128	Kursi Guru	Kelas VII - 8	161	Papan Tulis	Kelas IX - 9
129	Papan Tulis	Kelas VII - 8	162	Meja Siswa	Kelas IX - 7
130	Meja Siswa	Kelas VII - 2	163	Kursi Siswa	Kelas IX - 7
131	Kursi Siswa	Kelas VII - 2	164	Meja Guru	Kelas IX - 7
132	Meja Guru	Kelas VII - 2	165	Kursi Guru	Kelas IX - 7
133	Kursi Guru	Kelas VII - 2	166	Papan Tulis	Kelas IX - 7
134	Papan Tulis	Kelas VII - 2	167	Meja Guru	Ruang Guru
135	Meja Siswa	Ruang Laboratorium Komputer	168	Kursi Guru	Ruang Guru
136	Kursi Siswa	Ruang Laboratorium Komputer	169	Papan Tulis	Ruang Guru
137	Meja Guru	Ruang Laboratorium Komputer	170	Lemari	Ruang Guru
138	Kursi Guru	Ruang Laboratorium Komputer	171	Rak hasil karya peserta didik	Ruang Guru
139	Komputer	Ruang Laboratorium Komputer	172	Tempat Sampah	Ruang Guru
141	Kloset Jongkok	WC Siswa	173	Tempat cuci tangan	Ruang Guru
142	Tempat Air (Bak)	WC Siswa	174	Jam Dinding	Ruang Guru
143	Gayung	WC Siswa	175	Meja Siswa	Kelas VII - 5
144	Kloset Jongkok	WC Siswa	176	Kursi Siswa	Kelas VII - 5
145	Tempat Air (Bak)	WC Siswa	177	Meja Guru	Kelas VII - 5
146	Gayung	WC Siswa	178	Kursi Guru	Kelas VII - 5
147	Meja Siswa	Kelas IX - 8	179	Papan Tulis	Kelas VII - 5
148	Kursi Siswa	Kelas IX - 8	180	Meja Siswa	Kelas IX - 4
149	Meja Guru	Kelas IX - 8	181	Kursi Siswa	Kelas IX - 4
150	Kursi Guru	Kelas IX - 8	182	Meja Guru	Kelas IX - 4
151	Papan Tulis	Kelas IX - 8	183	Kursi Guru	Kelas IX - 4
152	Lemari	Ruang OSIS	184	Papan Tulis	Kelas IX - 4
153	Komputer	Ruang OSIS	185	Lemari	R. Wakasek
154	Jam Dinding	Ruang OSIS	186	Kursi Kerja	R. Wakasek

187	Meja Kerja / sirkulasi	R. Wakasek	217	Papan Tulis	Kelas VII - 3
188	Meja Siswa	Kelas IX - 1	218	Meja Siswa	Kelas VIII - 6
189	Kursi Siswa	Kelas IX - 1	219	Kursi Siswa	Kelas VIII - 6
190	Meja Guru	Kelas IX - 1	220	Meja Guru	Kelas VIII - 6
191	Kursi Guru	Kelas IX - 1	221	Kursi Guru	Kelas VIII - 6
192	Papan Tulis	Kelas IX - 1	222	Papan Tulis	Kelas VIII - 6
193	Lemari	Ruang Kepala Sekolah	223	Meja Guru	Piket / Security
194	Tempat cuci tangan	Ruang Kepala Sekolah	224	Kursi Guru	Piket / Security
195	Jam Dinding	Ruang Kepala Sekolah	225	Meja Siswa	Kelas VIII - 5
196	Papan pengumuman	Ruang Kepala Sekolah	226	Kursi Siswa	Kelas VIII - 5
197	Kursi Pimpinan	Ruang Kepala Sekolah	227	Meja Guru	Kelas VIII - 5
198	Meja Pimpinan	Ruang Kepala Sekolah	228	Kursi Guru	Kelas VIII - 5
199	Kursi dan Meja Tamu	Ruang Kepala Sekolah	229	Papan Tulis	Kelas VIII - 5
200	Simbol Kenegaraan	Ruang Kepala Sekolah	230	Meja Siswa	Kelas VII - 4
201	Filling Cabinet	Ruang Kepala Sekolah	231	Kursi Siswa	Kelas VII - 4
202	Access Point	Ruang Kepala Sekolah	232	Meja Guru	Kelas VII - 4
203	Meja Siswa	Kelas VIII - 9	233	Kursi Guru	Kelas VII - 4
204	Kursi Siswa	Kelas VIII - 9	234	Papan Tulis	Kelas VII - 4
205	Meja Guru	Kelas VIII - 9	235	Kloset Jongkok	WC Guru
206	Kursi Guru	Kelas VIII - 9	236	Tempat Air (Bak)	WC Guru
207	Papan Tulis	Kelas VIII - 9	237	Gayung	WC Guru
208	Meja Siswa	Kelas VIII - 7	238	Meja Siswa	Kelas VIII - 4
209	Kursi Siswa	Kelas VIII - 7	239	Kursi Siswa	Kelas VIII - 4
210	Meja Guru	Kelas VIII - 7	240	Meja Guru	Kelas VIII - 4
211	Kursi Guru	Kelas VIII - 7	241	Kursi Guru	Kelas VIII - 4
212	Papan Tulis	Kelas VIII - 7	242	Papan Tulis	Kelas VIII - 4
213	Meja Siswa	Kelas VII - 3	243	Meja Siswa	Kelas VIII - 2
214	Kursi Siswa	Kelas VII - 3	244	Kursi Siswa	Kelas VIII - 2
215	Meja Guru	Kelas VII - 3	245	Meja Guru	Kelas VIII - 2
216	Kursi Guru	Kelas VII - 3	246	Kursi Guru	Kelas VIII - 2
			247	Papan Tulis	Kelas VIII - 2

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada di kantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali. Dan guru piket mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau membunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP N 1 Batang Kuis telah sesuai dengan kebutuhan belajar dan mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

4. Keadaan Guru disekolah SMP N 1 Batang Kuis

Guru merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tabel 4.2

Datar Nama Guru SMP N 1 Batang Kuis

No	Nama	L/K			
			9	Bahtiar	L
			10	Hariani	P
1	Musimin	L	11	Jannes hutagaol	L
2	Iyi	L	12	Wagimun	L
3	Misdi	L	13	Nuraida matondang	P
4	Masrah hrp	P	14	Syaeb efendi	L
5	Rahmawati	P	15	Asta sianturi	P
6	Siti zahara	P	16	Duma sari harahap	P
7	Raihani	P	17	Linda	P
8	Khairatunnizar	P	18	Mhd. Rizal	L

19	Hakta perangin – angin	L	47	Rinto rianto	L
20	Esti damaris	P	48	Husnul khotimah	L
21	Temu	L	49	Santi purwaningsih	P
22	Lelawati	P	50	Riska mayuri	P
23	Anda erin h simbolon	P	51	Tuti hariani	P
24	Bintiah	P	53	Winarsih	P
25	Henni pangaribuan	L	54	Ari sahdani siregar	L
26	Sihar rudy sitorus	L	55	Astuty harahap	P
27	Linda	P	56	Baginda harahap	L
28	Jasmita	P	57	Dalmi iskandar sultani	L
29	Erlinda hutapea	P	58	Devi armayanti	P
30	Medaniwati	P	59	Diah novita hardianti	P
31	Fitrianto	L	60	Eka suprianti	P
32	Sri hartati	P	61	Eko prasetyo	L
33	Misnaini	P	62	Greedcina febriani marbun	P
34	Rosniar	P	63	Habibah shofah harahap	P
35	Siti hafсах	P	64	Halima tussakdiah	P
36	Lenni madewi harahap	P	65	Idayani sulfi s.pd	P
37	Sukino	L	66	Ika harni nasution	P
38	Nursariah	P	67	Ila syafrida	P
39	Dahlena	P	68	Lupiska manalu	P
40	Yusika ayati	P	69	M. Nanda ardiansyah	L
41	Sulistiati	P	70	Maria seraphina	P
42	Rusnauli sinaga	P	71	Muhammad taufik raisal	L
43	Nurlia yusmawati	P	72	Nur afiyah raisal	P
44	Idah rani	P	73	Nurhadijah	P
45	Zuraidah	P	74	Paris manurung	L
46	Hari indrawan siregar, s.pd. M.i.kom	L	75	Syafriani	P
			76	Winarsih	P

5. Keadaan Siswa disekolah SMP N 1 Batang Kuis

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusiawi yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri.

Tabel 4.2
Jumlah Siswa Kelas VII SMP N 1 Batang Kuis

No	Kelas	Jumlah L	Jumlah P	Total
1	VII - 1	16	16	32
2	VII - 10	15	7	22
3	VII - 11	14	10	24
4	VII - 2	16	16	32
5	VII - 3	13	18	31
6	VII - 4	15	17	32
7	VII - 5	14	18	32
8	VII - 6	14	18	32
9	VII - 7	14	18	32
10	VII - 8	14	18	32
11	VII - 9	16	16	32
	Total	161	172	333

6. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Disekolah SMP N 1 Batang Kuis

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling. Contohnya, ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan dan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMP N 1 Batang Kuis adalah ruangan bimbingan dan konseling yang sudah bisa dikatakan sangat nyaman dan dengan semua fasilitas yang ada, sehingga dalam

melaksanakan layanan konseling pun tidak terjadi hambatan dalam hal sarana dan prasarananya.

Hasil penelitian ini mewujudkan bahwa secara keseluruhan dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP N 1 Batang Kuis sudah memadai karena dalam satu ruangan tersebut terdapat 4 kursi siswa dan 6 kursi guru dan dengan meja yang berjumlah 4 serta lemari yang berjumlah 2. Hal ini sudah dikatakan dapat membantu keefektifan proses jalannya konseling, terutama dengan menggunakan layanan konseling individu.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Batang Kuis Medan adalah efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Medan yang berjumlah 5 siswa. Hal ini dilakukan agar hasil penelitian tersebut bisa lebih fokus pada masalah yang ingin diteliti dan mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini. Mereduksi kecemasan sosial dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan melalui layanan konseling individu.

Selanjutnya untuk mengetahui siswa yang mempunyai kecemasan sosial dilakukan proses wawancara kepada guru Bk dan wali kelas serta siswa. Tujuan yang dilakukan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan data siswa siapa yang memiliki masalah kecemasan sosial remaja.

Adapun wawancara yang dilakukan dengan wali kelas terkait dengan permasalahan siswa yang mengalami kecemasan sosial adalah: *“Ada beberapa siswa yang terlihat menjauh dari kelompok teman sebayanya dan tidak terlihat bermain bersama dan sering terlihat duduk sendiri di dalam kelas saat istirahat.”* dan tingkah laku siswa yang terlihat di lingkungan sekolah, *“Cenderung diam dengan salah satu guru mata pelajaran; tentang kecemasan sosial yang di alami siswa diketahui bahwa ada beberapa siswa yang terlihat suka menyendiri dari temannya dan bila diajak teman sering kali melakukan penolakan untuk bermain. Sedangkan dalam waktu belajar siswa tersebut tidak terlibat dalam diskusi.”*

Kemudian dilakukan lah teknik restrukturasi kognitif dengan layanan konseling individual agar siswa bisa mereduksi kecemasan sosialnya, sehingga siswa dapat bersosial dengan baik. Maka dapat disimpulkan setelah diterapkannya konseling individual kepada siswa yang memiliki kecemasan sosial remaja, maka 5 orang yang sebagai objek dari penelitian ini akan dapat meminimalisir kecemasan sosial remaja sehingga mereka dapat menjalin relasi sosial dengan baik.

C. Deskripsi Pembahasan Penelitian

1. Deskripsi Defenisi Pelaksanaan Konseling Individual

Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu memecahkan konflik untuk membantu masalah pribadi siswa terutama dalam layanan konseling individual. Gaya komunikasi guru bimbingan konseling hendaknya dapat mengedepankan konsep pertemanan, menghindari kelakuan dan sikap formalitas

yang justru dapat menghambat bagi kelancaran telaksananya layanan konsep ini menempatkan siswa dan guru pembimbing berada pada posisi yang setara agar konseling individual dalam tingkah laku menyimpang bisa lebih efektif dan membawa perubahan pada sikap, pengetahuan dan menjadi dorongan siswa agar dapat meminimalisir kecemasan sosial siswa.

Sebenarnya peran guru pembimbing dalam memberikan konseling kepada siswa yang mengalami masalah dalam tingkah laku menyimpang, konseling individual dapat diberikan kepada siswa oleh guru pembimbing setelah mengetahui permasalahan siswa tersebut yang di yakini memang kurang baik dalam bertingkah laku.

Secara umum konseling individual adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Proses pelaksanaan individu yang dilakukan, sebagai berikut:

- 1) Menjalin keakraban kepada siswa agar siswa lebih terbuka dalam menuangkan masalah yang dihadapi siswa tentang sebab-akibat dia dalam kecemasan sosial.

Hasil yang didapat oleh peneliti dalam menjalin keakraban kepada siswa, terlihat peneliti dan 5 siswa ini dapat menjalin keakraban dan siswa lebih terbuka dalam menceritakan masalah yang sedang mereka hadapi sehingga peneliti lebih mudah untuk menggali masalah yang sedang mereka hadapi.

- 2) Menciptakan suasana yang nyaman kepada siswa agar secara luas mengungkapkan masalah yang dialaminya.

Bercerita tentang menciptakan suasana yang nyaman, peneliti sebisa mungkin menciptakan suasana yang nyaman terlihat dari 5 siswa ini dapat mengungkapkan masalah yang mereka hadapi tanpa adanya ketakutan dan rasa malu-malu dalam menceritakan dengan peneliti. Ini menunjukkan bahwa siswa dapat merasakan kenyamanan ketika menceritakan masalah yang sedang mereka hadapi.

- 3) Fokus dalam permasalahan kecemasan sosial yang dihadapi siswa, dapat bersikap empati dan meminimalisir kecemasan sosial yang dihadapi siswa.

Dalam hal ini peneliti hanya berfokus pada masalah yang sedang dihadapi 5 orang siswa ini, peneliti menanamkan sikap empati kepada siswa, dan meminimalisir kecemasan sosial yang dihadapi siswa.

Dalam setiap melakukan teknik restukturisasi kognitif maka peneliti melakukan hal berikut pada setiap objek:

- a. Rasional: Dalam hal ini siswa harus bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar siswa terhindar dari tekanan-tekanan emosional.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem: dalam hal ini: dalam hal ini siswa dapat mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami kecemasan sosial.

- c. Pengenalan latihan *Coping thought* (CT) : dalam hal ini konselor melakukan pelatihan verbal kepada siswa bahwa siswa bisa mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.
 - d. Pindah dari pikiran negative ke CT: konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif.
 - e. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif: konseli harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang ia lakukan terhadap dirinya.
 - f. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut: konselor memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mereduksi kecemasan sosial remaja yang dihadapinya.
- 4) Melihat dari perubahan perilaku siswa dengan teknik restukturisasi kognitif melalui layanan konseling individual ini siswa perlahan dapat meminimalisir kecemasan sosial yang dihadapinya sehingga siswa dapat bersosial dengan baik dan peka terhadap lingkungan sekitarnya.
- Setelah diadakannya konseling individual sehingga memperlihatkan adanya perubahan dalam diri siswa terutama dalam tingkah laku yang biasanya 5 orang siswa ini anti sosial terlihat perubahan bahwa 5 orang siswa ini menjadi peka terhadap lingkungannya, terhindar dari tekanan yang dirasakannya dari tekanan-tekanan sosial, dan lebih percaya pada diri sendiri untuk bersikap dan berperilaku yang baik terhadap orang sekitar. Sehingga dapat dikatakan konseling individual yang dilakukan

peneliti terhadap objek penelitian 5 orang siswa dapat meminimalisir kecemasan sosial yang dihadapinya.

- 5) Setelah pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan siswa memiliki perubahan yang positif; dapat bersosial dengan baik dan bisa bergaul dengan lingkungan sekitar.

Harapan peneliti setelah dilakukannya layanan konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa ini telah tejawab dan mencapai target yang diinginkan, karena adanya perubahan siswa yang ditunjukkan dengan tingkah laku siswa yang dapat bersosial/bergaul dengan lingkungan sekitarnya dan peka terhadap rangsangan-rangsangan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Maka penelitian ini dianggap berhasil dan efektif untuk dijalankan dalam meminimalisir kecemasan sosial siswa.

Jadi efektifitas teknik restukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja siswa melalui layannan konseling individual dapat teratasi dengan terminimalisirnya kecemasan sosial remaja siswa tersebut.

2. Deskripsi Kecemasan Sosial Remaja Siswa

Kecemasan sosial remaja siswa dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sosial juga dapat diartikan sebagai anak-anak yang tidak mau atau bahkan tidak suka ikut dalam suatu perkumpulan dan bergabung dalam satu tim, karena orang yang mempunyai kecemasan dalam

sosial cenderung orang yang pendiam, suka sendiri atau bisa dikatakan sebagai anak introvert. Biasanya anak/siswa yang mempunyai kecemasan sosial juga didasari dari faktor tekanan yang dihadapinya dan dirasakannya ketika ia bersosial dengan lingkungannya. Misalnya ada sebuah tekanan ia melakukan hal yang sebenarnya ia tidak bisa lakukan, selain itu juga didasari faktor ketidakpercayaan diri pada siswa itu sendiri sehingga dalam melakukan apapun siswa cenderung merasa minder, maka siswa itu lebih meliliah diam.

Hal ini terlihat dan dirasakan oleh siswa kelas VII yang berinisial IHBP, RF, NS, PYF, dan AF. Oleh karena itu peneliti membantu mereka untuk mereduksi atau meminimalisir kecemasan sosial yang dihadapinya agar mereka dapat bergaul, dan berinteraksi sebagai mestinya dengan lingkungan sekitarnya.

3. Deskripsi Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Layanan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa dalam memecahkan konflik maka dalam melaksanakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja diperlukan suatu layanan dalam bimbingan konseling, maka layanan yang dilaksanakan dalam mereduksi kecemasan sosial remaja siswa ini melalui teknik restrukturisasi kognitif adalah layanan konseling individu. Adapun alasan digunakannya layanan konseling individu ini agar proses pelaksanaannya lebih efektif dan perubahannya pun lebih terlihat dalam diri siswa tersebut. Gaya komunikasi guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat mengedepankan konsep pertemanan, menghindari kelakuan dan sikap formalitas yang justru dapat menghambat bagi kelancaran

telaksananya layanan konsep ini menempatkan siswa dan guru pembimbing berada pada posisi yang setara agar konseling individual dalam meminimalisir tingkah laku menyimpang bisa lebih efektif dan membawa perubahan pada sikap, pengetahuan dan menjadi dorongan siswa agar dapat meminimalisir kecemasan sosial yang dihadapinya.

Disinilah sebenarnya peran guru bimbingan dan konseling dibutuhkan yaitu untuk memberikan atau membantu siswa dalam mereduksi kecemasan sosial yang dihadapi siswa, sehingga siswa dapat bergaul dan bersosial dengan teman sebayanya.

Secara umum konseling individual adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada seorang individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Keberhasilan teknik restukturasi kognitif melalui layanan konseling individual untuk mereduksi kecemasan sosial remaja dapat dilihat dari pelaksanaan layanan konseling berikut:

Layanan konseling individual pertemuan 1

Setelah guru BK memanggil para siswa dan memberikan waktu kepada peneliti, selanjutnya peneliti melaksanakan layanan konseling individual secara tertutup dengan siswa yang terkait yaitu IHBP,RF, NS, PYF, dan AF sebagai langkah awal peneliti melakukan identifikasi masalah kecemasan sosial remaja.

1. Siswa 1 (inisial IHBP)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial IHBP kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi bu tadi saya disuruh ibu nurlia untuk menemui ibu.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : IHBP (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu bu

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan di ceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya bu saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya.

P : Jadi begini, guru BK menyuruh kamu masuk keruang BK, karena menurut pandangannya kamu termasuk anak yang mempunyai kecemasan sosial. Hal ini ditunjukkan dari sikap kamu yang terlalu menutup diri terhadap orang-orang disekeliling kamu. Apakah benar begitu?

S : Iya bu benar, saya memang sulit untuk bergaul dengan teman-teman saya

P : Kira-kira menurut kamu, apa penyebabnya kamu mempunyai sikap seperti itu?

S : Saya pernah trauma bu, dulu semasa kecil saya pernah dipermalukan oleh teman saya karena kesalahpahaman. Saya bermaksud untuk bercanda dengan teman saya bu dengan melontarkan perkataan “hai gendut jangan dipintu donk saya susah untuk lewat (sambil tertawa kecil dengan maksud bercanda)” tetapi teman saya menganggap itu sebuah ejekan yang membuat dia malu dan akhirnya keesokan harinya diapun memermalukan saya didepan kelas dengan membuat saya jatuh dan ditertawakan oleh banyak teman dikelas itu. Setelah itu saya punya rasa trauma dan tidak mau lagi untuk punya teman dekat atau teman akrab. Kejadian ini terjadi sewaktu saya kelas 5 SD.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai kecemasan sosial remaja. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif

untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a. Rasional: Dalam hal ini siswa harus bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar siswa terhindar dari tekanan-tekanan emosional.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem: dalam hal ini: dalam hal ini siswa dapat mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami kecemasan sosial.
- c. Pengenalan latihan *Coping thought* (CT) : dalam hal ini konselor melakukan pelatihan verbal kepada siswa bahwa siswa bisa mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.
- d. Pindah dari pikiran negative ke CT: konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif.
- e. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif: konseli harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang ia lakukan terhadap dirinya.
- f. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut: konselor memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mereduksi kecemasan sosial remaja yang dihadapinya.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima potensi yang dimilikinya dan menerima keterbatasannya. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa semua manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan maka jalani hidup dengan riang gembira dengan teman-temannya, dan peneliti juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu manusia tidak akan bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain maka pandai-pandailah dalam hidup bersosial dan jalankan saran-saran yang ingin dicapai dalam penerapan latihan dari teknik restrukturasi kognitif tadi.

2. Siswa 2 (inisial RF)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial RF kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi bu tadi saya disuruh ibu nurlia untuk menemui ibu.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : RF (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu bu

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan diceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya bu saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : Jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya karena saya dengar kamu sering melakukan penolakan terhadap ajakan teman. Apakah benar begitu?

S : Ya bu, benar

P : Kira-kira menurut kamu apa yang membuat kamu melakukan penolakan terhadap ajakan teman?

S : Saya merasa malu dan minder bu, karena saya merasa teman-teman saya punya segalanya. Dan mereka dengan mudah mendapatkan apa yang mereka inginkan semestara saya yang hanya hidup pas-pasan saya malu dan minder untuk

berteman dengan mereka. Saya malu untuk ditraktir terus oleh mereka karena buat uang jajan saja saya jarang dikasih orang tua bu karena hidup kami yang pas-pasan.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai kecemasan sosial remaja. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik restrukturasi kognitif untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a. Rasional: Dalam hal ini siswa harus bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar siswa terhindar dari tekanan-tekanan emosional.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem: dalam hal ini: dalam hal ini siswa dapat mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami kecemasan sosial.
- c. Pengenalan latihan *Coping thought* (CT) : dalam hal ini konselor melakukan pelatihan verbal kepada siswa bahwa siswa bisa mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.
- d. Pindah dari pikiran negative ke CT: konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif.
- e. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif: konseli harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang ia lakukan terhadap dirinya.

- f. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut: konselor memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mereduksi kecemasan sosial remaja yang dihadapinya.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima potensi yang dimilikinya dan menerima keterbatasannya. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa semua manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan maka jalani hidup dengan riang gembira dengan teman-temannya, dan peneliti juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu manusia tidak akan bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain maka pandai-pandailah dalam hidup bersosial dan jalankan saran-saran yang ingin dicapai dalam penerapan latihan dari teknik restrukturisasi kognitif tadi.

3. Siswa 3 (inisial NS)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial NS kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi bu tadi saya disuruh ibu nurlia untuk menemui ibu.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : NS (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu bu

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan diceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya bu saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : Jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya karena saya dengar kamu orang yang suka berdiam diri di kelas dan katanya kamu juga hobby melamun ya (Sambil tersenyum) . Apakah benar begitu?

S : Ya bu, benar

P : Kira-kira menurut kamu apa yang membuat kamu seperti itu?

S : Saya tidak suka keramaian bu, saya memang anak yang tertutup anak yang kurang suka bergaul karena bagi saya belajar adalah hal yang utama walaupun prestasi belajar saya kurang memuaskan. Namun hal ini jugalah yang termasuk alasan saya menjadi orang yang tertutup, sehingga membuat saya tidak mempunyai teman. Ditambah lagi tuntutan orang tua saya, saya harus bisa mendapat prestasi yang paling bagus jadi saya tidak mempunyai pikiran untuk bermain atau berteman dengan siapapun, ditambah lagi saya takut karena tidak boleh oleh orang tua saya untuk membawa teman kerumah dan berteman terlalu akrab.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai kecemasan sosial remaja. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a. Rasional: Dalam hal ini siswa harus bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar siswa terhindar dari tekanan-tekanan emosional.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem: dalam hal ini: dalam hal ini siswa dapat mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami kecemasan sosial.

- c. Pengenalan latihan *Coping thought* (CT) : dalam hal ini konselor melakukan pelatihan verbal kepada siswa bahwa siswa bisa mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.
- d. Pindah dari pikiran negative ke CT: konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif.
- e. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif: konseli harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang ia lakukan terhadap dirinya.
- f. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut: konselor memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mereduksi kecemasan sosial remaja yang dihadapinya.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima potensi yang dimilikinya dan menerima keterbatasannya. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa semua manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan maka jalani hidup dengan riang gembira dengan teman-temannya, dan peneliti juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu manusia tidak akan bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain maka pandai-pandailah dalam hidup bersosial dan

jalankan saran-saran yang ingin dicapai dalam penerapan latihan dari teknik restrukturisasi kognitif tadi.

4. Siswa 4 (inisial PYF)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial PYF kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi bu tadi saya disuruh ibu nurlia untuk menemui ibu.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : PYF (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu bu

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-

akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan diceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya bu saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : Jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya karena saya dengar kamu sering melakukan penolakan terhadap ajakan teman. Apakah benar begitu?

S : Ya bu, benar

P : Kira-kira menurut kamu apa yang membuat kamu seperti itu?

S : Karena saya merasa minder dan malu terhadap teman saya bu, saya adalah anak yang tidak pandai dalam bergaul, selera humor saya rendah dan saya adalah orang yang tidak percaya diri dan sangat kurang pandai dalam berkomunikasi.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai kecemasan sosial remaja. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a. Rasional: Dalam hal ini siswa harus bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar siswa terhindar dari tekanan-tekanan emosional.

- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem: dalam hal ini: dalam hal ini siswa dapat mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami kecemasan sosial.
- c. Pengenalan latihan *Coping thought* (CT) : dalam hal ini konselor melakukan pelatihan verbal kepada siswa bahwa siswa bisa mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.
- d. Pindah dari pikiran negative ke CT: konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif.
- e. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif: konseli harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang ia lakukan terhadap dirinya.
- f. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut: konselor memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mereduksi kecemasan sosial remaja yang dihadapinya.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima potensi yang dimilikinya dan menerima keterbatasannya. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa semua manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan maka jalani hidup dengan riang gembira dengan teman-temannya, dan peneliti

juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu manusia tidak akan bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain maka pandai-pandailah dalam hidup bersosial dan jalankan saran-saran yang ingin dicapai dalam penerapan latihan dari teknik restrukturisasi kognitif tadi.

5. Siswa 5 (inisial AF)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial AF kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Assalamualaikum, permisi bu tadi saya disuruh ibu nurlia untuk menemui ibu.

P : Waalaikumsalam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh tau namanya siapa ya?

S : AF (nama diinisialkan)

P : Baiklah nak, bagaimana kabarkamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah, nah sudah tahu belum kenapa kamu disuruh masuk ruangan BK?

S : belum tahu bu

P : jadi begini, saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan

konseling terdapat beberapa asas yang mana dalam asas tersebut terdapat pula asas kerahasiaan jadi kamu akan merasa aman dan nyaman menceritakan semua sebab-akibat masalah kamu, karena disini kita menekankan asas kerahasiaan dan tidak akan diceritakan kepada siapapun. Nah bagaimana bisa dipahami?

S : iya bu saya paham

Kegiatan inti

Pada tahap ini peneliti bertanya mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : Jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya karena saya dengar kamu orang yang suka menyendiri dan kamu juga menggunakan waktu istirahat kamu bermenung. Apakah benar begitu?

S : Ya bu, benar

P : Kira-kira menurut kamu apa yang membuat kamu seperti itu?

S : Karena saya adalah orang yang tidak suka keramaian bu. Dan saya juga sudah terbiasa dari kecil tidak mempunyai teman yang akrab. Karena saya termasuk orang yang tidak percaya diri dan sulit juga untuk percaya pada orang lain, sehingga setiap siapapun yang mengajak saya dan baik terhadap saya, saya menaruh rasa curiga yang besar.

Setelah siswa menceritakan semua sebab-akibat ia mempunyai kecemasan sosial remaja. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, peneliti menggunakan teknik ini dengan cara memberikan penjelasan dan memberikan latihan khusus kepada siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat dari gambaran seperti dibawah ini:

- a. Rasional: Dalam hal ini siswa harus bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar siswa terhindar dari tekanan-tekanan emosional.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem: dalam hal ini: dalam hal ini siswa dapat mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami kecemasan sosial.
- c. Pengenalan latihan *Coping thought* (CT) : dalam hal ini konselor melakukan pelatihan verbal kepada siswa bahwa siswa bisa mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.
- d. Pindah dari pikiran negative ke CT: konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif.
- e. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif: konseli harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang ia lakukan terhadap dirinya.
- f. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut: konselor memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mereduksi kecemasan sosial remaja yang dihadapinya.

Kegiatan akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberi arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja, sehingga kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima

potensi yang dimilikinya dan menerima keterbatasannya. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa semua manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan maka jalani hidup dengan riang gembira dengan teman-temannya, dan peneliti juga menyampaikan pesan sebelum kegiatan diakhiri untuk dilanjutkan tahap konseling pada pertemuan ke II yaitu manusia tidak akan bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain maka pandai-pandailah dalam hidup bersosial dan jalankan saran-saran yang ingin dicapai dalam penerapan latihan dari teknik restrukturisasi kognitif tadi.

Layanan konseling individual pertemuan 2

1. Siswa 1 (inisial IHBP)

Kegiatan Awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial IHBP kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Asslamualaikum, permisi bu.

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih bu.

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya bu, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya bu, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah bu, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya merasa berhasil dan bangga pada diri saya karena akhirnya saya bisa menajalin pertemanan yang baik dengan teman-teman saya bu.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya bu, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu, dan saya juga akan terus menjalankan latihan-latihan yang inbu berikan kemarin agar saya menjadi anak yang lebih percaya diri lagi dan mempunyai banyak teman.

P : Alhamdulillah kalau begitu ibu juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih bu.

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

2. Siswa 2 (inisial RF)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial RF kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Asslamualaikum, permisi bu.

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih bu.

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya bu, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya bu, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah bu, saya sudah merasakan perubahan dalam sikap saya bu.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya bu, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu, dan saya juga akan terus menjalankan latihan-latihan yang inbu berikan kemarin agar saya menjadi anak yang lebih percaya diri lagi dan mempunyai banyak teman.

P : Alhamdulillah kalau begitu ibu juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih bu.

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

3. Siswa 3 (inisial NS)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial NS kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Asslamualaikum, permisi bu.

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih bu.

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya bu, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya bu, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah bu, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya merasa berhasil dan bangga pada diri saya karena akhirnya saya bisa menajalin pertemanan yang baik dengan teman-teman saya bu.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya bu, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu, dan saya juga akan terus menjalankan latihan-latihan yang inbu berikan kemarin agar saya menjadi anak yang lebih percaya diri lagi dan mempunyai banyak teman.

P : Alhamdulillah kalau begitu ibu juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih bu.

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

4. Siswa 4 (inisial PYF)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial PYF kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Asslamualaikum, permisi bu.

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih bu.

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya bu, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya bu, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah bu, saya sudah menjalankannya dan saya merasa mulai ada perubahan sikap yang saya rasakan. Saya merasa berhasil dan bangga pada diri saya karena akhirnya saya bisa menajalin pertemanan yang baik dengan teman-teman saya bu.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya bu, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu, dan saya juga akan terus menjalankan latihan-latihan yang inbu berikan kemarin agar saya menjadi anak yang lebih percaya diri lagi dan mempunyai banyak teman.

P : Alhamdulillah kalau begitu ibu juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih bu.

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

5. Siswa 5 (inisial Af)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial IHBP kelas VII SMP Negeri 1 Batang kuis Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk

S : Asslamualaikum, permisi bu.

P : Waalaikumsalam, mari silahkan masuk nak. (sambil mempersilahkan masuk dan duduk). Silahkan duduk nak.

S : Terimakasih bu.

P : Bagaimana kabar kamu hari ini?

S : Alhamdulillah baik bu.

P : Alhamdulillah. Dan terimakasih masih menyempatkan waktu untuk datang lagi sesuai dengan kesepakatan kita kemarin.

S : Iya bu, sama-sama.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

P : Tentu sudah tahu kenapa ya ananda kembali lagi bertemu dengan saya

S : Iya bu, sudah.

P : Nah, ini pertemuan ke kita. Jadi bagaimana dengan saran yang berikan kemarin?

S : Ahamdulillah bu, saya merasa sudah berubah bu. Saya jadi lebih percaya diri.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan akhir yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan sosial remaja.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasakan perubahan yang baik dalam diri kamu dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : Iya bu, saya mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu, dan saya juga akan terus menjalankan latihan-latihan yang inbu berikan kemarin agar saya menjadi anak yang lebih percaya diri lagi dan mempunyai banyak teman.

P : Alhamdulillah kalau begitu ibu juga turut senang mendengar hal ini. Semangat terus ya nak.

S : Terimakasih bu.

Sebagai kegiatan akhir peneli juga memberikan motivasi kepada siswa agar siswa bisa mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya.

D. Diskusi Hasil Penelitian

Teknik restrukturisasi kognitif di tetapkan penulis saat melakukan observasi sebelum melaksanakan riset di SMP Negei 1 Batang Kuis. Adapun pelaksanaan teknik restukturisasi kognitif ini melalui layanan konseling individual untuk mereduksi kecemasan sosial remaja siswa.

Konseling individual dengan teknik restukturisasi kognitif ini dilakukan secara resmi, artinya secara teratur, terarah dan terkontrol serta tidak dilaksanakan secara acak atau seadanya saja.

Diyakininya pelaksanaan konseling individu ini untuk mereduksi kecemasan sosial siswa karena layanan ini dilaksanakan dengan sifat pribadi jadi siswa bisa lebih terbuka atas alasan dia yang mengalami kecemasan sosial. Dan sepanjang yang peneliti laksanakan dalam layanan konseling individu ini memang benar bahwa siswa tersebut mempunyai alasan yang bersifat pribadi sehingga ia menjadi orang yang berkecemasan sosial. Dan juga terlihat hasil ataupun perubahan sikap dan perilaku siswa dalam bergaul dengan teman sebayanya dan orang disekitarnya. Siswa yang tadinya pendiam dan tidak suka keramaian dan setelah diadakannya layanan konseling individu ini siswa menjadi orang yang percaya diri dan bisa menghilangkan mindernya dalam bergaul dan siswa juga dapat berintegrasikan dengan kehidupan sosialnya.

E. Refleksi Hasil Penelitian

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap keadaan siswa setelah di laksanakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan

sosial remaja siswa pada kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Medan dapat dilihat bahwa siswa sudah mampu mereduksi kecemasan sosialnya. Hal ini dapat dilihat dari sikap dan perilaku siswa dalam bergaul atau bersosial dan berinteraksi sosial.

F. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengakui bahwa penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan penganalisaan data hasil penelitian. Keterbatasan penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Sulit melihat siswa yang belum dapat mereduksi kecemasan sosial siswa alasannya adalah dikarenakan adanya siswa yang pendiam dan minder bukan berarti ia sudah dapat dikatakan cemas dalam bersosial bisa saja siswa tersebut cenderung tidak pandai menyesuaikan diri dan belum termasuk dalam kategori cemas.
2. Selain keterbatasan di atas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan penelitian, maka pada bab ini penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling individual pada SMP Negeri 1 Batang Kuis Medan adalah sudah diterapkan, hal ini diketahui dengan layanan konseling yang rutin dilakukan untuk memecahkan masalah siswa dan siswa dapat mereduksi kecemasan sosialnya.
2. Kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 1 Batang Kuis Medan adalah terdapat perubahan pada siswa dengan dilakukannya teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling individual siswa lebih dapat peka terhadap rangsangan yang terdapat dalam lingkungan sosialnya.
3. Teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling individual Untuk mereduksi kecemasan sosial remaja siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019 telah berhasil dilaksanakan dengan tingkat keberhasilan berkisar sebesar 85%.

B. Saran

Dari penelitian ini saran yang dapat diberikan peneliti berikan adalah

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar lebih memperhatikan siswa/i di sekolah tersebut, dan juga diharapkan agar tetap melaksanakan seluruh layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling.
2. Bagi siswa yang memiliki masalah, khususnya yang memiliki masalah kecemasan sosial remaja diharapkan agar dapat menghilangkan kecemasan sosial secara dini agar tidak berkelanjutan sampai ke tahap yang lebih lanjut.
3. Bagi orang tua, dari beberapa data hasil penelitian yang mengatakan bahwa orang tua adalah pendidik yang paling utama bagi anak, saran peneliti sebaiknya orang tua harus lebih memperhatikan anaknya. Karena seorang anak tidak hanya membutuhkan materi saja melainkan perhatian serta kasih sayang juga sangat dibutuhkan oleh anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk peneliti disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu luas dan terkesan tidak menjurus pada permasalahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dayakini Tri, Hudaiah. 2015. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Nursalim Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia
- Prayetno, Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ramaiah Savitri. 2003. *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sarwono W. Sarlito. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- . 2017. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komorehensif*. Bandung: Alfabeta
- Solso L. Robert, dkk. 2007. *Psikologi Kognitif (Edisi Kedelapan)*. Jakarta: Erlangga.
- Novianti Harmawanti, Kawakib Jawahirul. 2016. *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt0%2C5&q=teknik+restukturasi+kognitif+untuk+meningkatkan+self+efficacy&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%DAEXtDeWqq2gJ. 15-April-2019
- Nainggolan Togiartua. 2011. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt0%2C5&q=hubungan+antara+kepercayaan+diri+dengan+kecemasan+sosial&btnG=#d=gs_qabsu=%23p%3DIJox-UM5bWMJ. 16-April-2019

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

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. DATA PRIBADI

Nama : Setia Ningsih Nainggolan

Tempat Tanggal Lahir : Medan, 27 Februari 1996

Alamat Rumah : Dusun Simpang Pujud, Kec.Bagan Sinembah, Kab.
Rokan Hilir, Riau

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Nama Ayah : Riswaldi Nainggolan

Nama Ibu : Suryati

2. PENDIDIKAN FORMAL

- 1) Tamat Tahun 2009: SD Negeri 002 Bagan Sinembah Riau
- 2) Tamat Tahun 2012: SMP Negeri 2 Bagan Sinembah Riau
- 3) Tamat Tahun 2015: SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Riau

Demikian daftar riwayat hidup ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Peneliti

Setia Ningsih Nainggolan

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI MENGATASI PERMASALAHAN PENGENDALIAN DIRI SISWA SMP NEGERI 1 BATANG KUIS

Tempat : Ruangan Kelas VIII

Tempat Observasi : SMP Negeri 1 Batang Kuis

Topik Observasi : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk
Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

NO	Indikator	Keterangan
1	Cenderung menolak orang lain	Siswa yang sebelumnya memang melakukan penolakan terhadap ajakan orang lain dan setelah diberikannya teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling individu terjadi perubahan terhadap siswa, sehingga siswa terlihat sudah jarang melakukan penolakan terhadap ajakan orang lain.
2	Cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial	Siswa yang sebelumnya memang menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial dan setelah diberikannya teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling individu terjadi perubahan terhadap siswa, sehingga siswa dapat berinteraksi sosial dan mau bergaul dengan orang-orang disekitarnya.
3	Masih kurang memiliki kemampuan untuk berhubungan secara	Siswa yang tadinya kurang memiliki kemampuan untuk berhubungan secara sosial dengan orang lain, namun setelah

	sosial	diberikannya teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling individu terjadi perubahan terhadap siswa, sehingga siswa sudah memiliki kemampuan untuk berhubungan secara sosial hal ini dibuktikan dengan sikap siswa yang sudah mau bergaul dengan teman sebayanya atau sekelasnya.
--	--------	--

Lampiran 3

Wawancara Kepala Sekolah

Nama Guru : Drs. Musimin
Tempat wawancara : Ruang Kepala Sekolah
Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman wawancara untuk Kepala Sekolah

Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling	- Bagaimana pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah?	Pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah ini alhamdulillah berjalan dengan baik
	- Bagaimana pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah?	Untuk program bimbingan dan konseling di sekolah ini juga berjalan dengan baik dan sesuai dengan program BK
Penanganan masalah siswa	- Dalam menangani permasalahan siswa apakah guru wali kelas dan guru mata pelajaran serta orangtua saling berkoordinasi?	Ya, kami saling bekoordinasi dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa tersebut

Lampiran 4

Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Nama Guru : Nurlia Yusnawati, S.Pd

Tempat wawancara : Ruang BK

Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling

Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Pelaksanaan bimbingan sosial	<p>- Bagaimana pelaksanaan bimbingan sosial disekolah?</p> <p>- Bagaimana pelaksanaan program bimbingan sosial disekolah?</p>	<p>Di jalankan dan dilaksanakan dengan baik kepada seluruh siswa/i disekolah ini</p> <p>Pelaksanaan program di sekolah ini menurut saya sudah cukup baik, karena semua prosedur untuk membuat suatu program itu pun sudah telaksana dengan baik, hanya saja kami mempunyai suatu hambatan dalam pembuatan program yaitu, masih adanya siswa jika di suruh untuk mengisi suatu tes mereka terkesan asal-asalan untuk memberikan suatu jawaban tersebut.</p>
Keadaan siswa disekolah	<p>- Bagaimana cara mengetahui gambaran umum permasalahan siswa yang sering dialami?</p>	<p>Dengan melihat perilaku siswa dilingkungan sekolah dan kelas</p>

	<p>- Bagaimana cara mengetahui tingkah laku siswa selama dilingkungan sekolah?</p> <p>- Siapa nama nama siswa yang sering mengalami masalah kecemasan sosial?</p>	<p>Dengan cara melihat apakah siswa tersebut dapat bergaul dengan teman sebayanya.</p> <p>IHBP, RF, NS, PYF, dan AF.</p>
<p>Penanganan masalah</p>	<p>- Apakah antara guru wali kelas, guru pelajaran dan orangtua siswa saling berkoordinasi dalam penanganan permasalahan siswa?</p>	<p>Ya, mereka saling berkoordinasi agar terselesaikannya permasalahan yang dihadapi siswa dengan baik.</p>

Lampiran 5

Wawancara Guru Wali Kelas

Nama Guru : Yusika Ayati, S.Pd

Tempat wawancara : Ruang Guru

Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman wawancara untuk Guru Wali Kelas

Indikator	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Keadaan siswa disekolah	- Permasalahan yang bagaimana sering dialami siswa dalam kecemasan sosial?	Ada beberapa siswa yang terlihat menjauh dari kelompok teman sebayanya dan tidak terlihat bermain bersama dan sering terlihat duduk sendiri di dalam kelas saat istirahat.
	- Bagaimana tingkah siswa yang ditampilkan siswa selama dilingkungan sekolah?	Cenderung dian dengan salah satu guru mata pelajaran; tentang kecemasan sosial yang di alami siswa diketahui bahwa ada beberapa siswa yang terlihat suka menyendiri dari temannya dan bila diajak teman sering kali melakukan penolakan untuk bermain. Sedangkan dalam waktu belajar siswa tersebut tidak terlibat dalam diskusi.

	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara ibu mengetahui kegiatan siswa didalam kelas selama proses belajar mengajar? 	<p>Dengan memperhatikan siswa saat proses belajar berlangsung.</p>
<p>Penanganan masalah siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara menyelesaikan masalah siswa dengan sendiri? - Bagaimana prosedur penyerahan siswa yang bermasalah kepada guru Bimbingan dan Konseling? - Dengan siapa saja guru BK saling bekerjasama dalam menuntaskan permasalahan siswa terkait kecemasan sosialnya? 	<p>Dengan mengajak siswa berbicara dan bertanya apakah siswa memiliki masalah dengan lingkungan hidupnya.</p> <p>Jika guru wali kelas tidak dapat menyelesaikan permasalahan siswa maka guru wali kelas baru mengalihkan kepada guru BK yang dianggap mampu dalam menyelesaikan permasalahan siswa.</p> <p>Guru BK bekerja sama dengan guru wali kelas, dan sesama guru BK dalam menyelesaikan permasalahan siswa</p>

Lampiran 6

Wawancara Siswa

Nama Siswa : IHBP

Kelas : VIII-6

Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman Wawancara untuk siswa

Variabel	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Kecemasan Sosial	1. Apakah kamu merasa takut akan evaluasi negatif yang kamu alami?	Tidak, saya tidak takut akan evaluasi negatif.
	2. Apakah kamu pernah melakukan penghindaran sosial dalam situasi yang baru?	Tidak, saya tidak pernah lagi melakukan penghindaran sosial.
	3. Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami?	Saya tidak pernah lagi merasa tertekan, karena saya menganggap apapun yang dilakukan teman terhadap saya adalah sebuah candaan.
	4. Bagaimana cara kamu membangun relasi terhadap teman kamu yang baru/asing?	Saya langsung memperkenalkan diri saya kepada teman baru/asing.
	5. Apakah kamu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan orang yang dikenal atau	Ya, saya merasa percaya diri dan tidak nyaman

	situasi umum?	
--	---------------	--

Wawancara Siswa

Nama Siswa : RF
 Kelas : VIII-6
 Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman Wawancara untuk siswa

Variabel	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Kecemasan Sosial	1. Apakah kamu merasa takut akan evaluasi negatif yang kamu alami?	Ya, saya tidak takut akan evaluasi negatif yang saya alami
	2. Apakah kamu pernah melakukan penghindaran sosial dalam situasi yang baru?	Tidak lagi, malah saya senang bergabung dengan teman-teman yang lain.
	3. Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami?	Saya tidak pernah lagi merasa tertekan, karena saya menganggap mereka semua adalah teman saya yang harus saya bantu dalam hal apapun.
	4. Bagaimana cara kamu membangun relasi terhadap teman kamu yang baru/asing?	Saya mengajakknya berkenalan dan saya pun mengajak nya untuk lebih akrab lagi.
	5. Apakah kamu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan	Kemarin, saya memang merasa nyaman, tapi sekarang saya sudah nyaman berada di keramaian dan

	orang yang dikenal atau situasi umum?	bersosialisasi dengan mereka.
--	---------------------------------------	-------------------------------

Wawancara Siswa

Nama Siswa : NS

Kelas : VIII-6

Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman Wawancara untuk siswa

Variabel	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Kecemasan Sosial	1. Apakah kamu merasa takut akan evaluasi negatif yang kamu alami?	Ya saya takut ketika ada orang yang menjahili saya
	2. Apakah kamu pernah melakukan penghindaran sosial dalam situasi yang baru?	Tidak, saya adalah orang yang suka bergaul dan berinteraksi sosial
	3. Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami?	Saya tidak pernah lagi merasa tertekan dalam hal apapun.
	4. Bagaimana cara kamu membangun relasi terhadap teman kamu yang baru/asing?	Saya lebih mengakrabkan diri dengan orang tersebut, misalnya saya akan menanya namanya, asalnya, dll.
	5. Apakah kamu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan orang yang dikenal atau	Tidak, saya nyaman dengan situasi umum, karena itu membuat saya berkenalan dengan banyak orang dan saya mempunyai banyak teman.

	situasi umum?	
--	---------------	--

Wawancara Siswa

Nama Siswa : FYP
 Kelas : VIII-6
 Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman Wawancara untuk siswa

Variabel	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Kecemasan Sosial	1. Apakah kamu merasa takut akan evaluasi negatif yang kamu alami?	Tidak, karena saya berprinsip selagi saya berpikir positif maka yang terjadi adalah hal yang positif.
	2. Apakah kamu pernah melakukan penghindaran sosial dalam situasi yang baru?	Saya bukan lagi orang yang anti sosial tapi adalah orang yang peka terhadap sosial.
	3. Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami?	Rasa tertekan jika ada orang yang suka mendesak saya secara berlebihan.
	4. Bagaimana cara kamu membangun relasi terhadap teman kamu yang baru/asing?	Saya menyapanya dengan baik.
	5. Apakah kamu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan	Tidak, karena saya nyaman dengan orang yang saya kenal dan dengan situasi umum dengan kondisi

	orang yang dikenal atau situasi umum?	tetentu.
--	---------------------------------------	----------

Wawancara Siswa

Nama Siswa : AF
 Kelas : VIII-6
 Topik wawancara : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja

Pedoman Wawancara untuk siswa

Variabel	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Kecemasan Sosial	1. Apakah kamu merasa takut akan evaluasi negatif yang kamu alami?	Tidak, Karena saya tidak takut akan evaluasi negatif yang saya alami
	2. Apakah kamu pernah melakukan penghindaran sosial dalam situasi yang baru?	Kemarin ya, tapi sekarang saya merasa cenderung sudah terbuka terhadap orang di sekitar saya.
	3. Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami?	Saya tertekan jika berada dikeramaian karena itu membuat saya merasa minder
	4. Bagaimana cara kamu membangun relasi terhadap teman kamu yang baru/asing?	Saya tidak mempunyai cara apapun karena saya orang yang tidak percaya diri untuk melakukan apapun.

	5. Apakah kamu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan orang yang dikenal atau situasi umum?	Ya, karena saya tidak suka keramaian.
--	--	---------------------------------------



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN /
LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

FORMAT INDIVIDUAL

- I. IDENTITAS**
 - A. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Batang Kuis
 - B. Tahun Ajaran : 2019-2020, semester ganjil
 - C. Sasaran Pelayanan : Kelas VIII-6
 - D. Pelaksana : Setia Ningsih Nainggolan
 - E. Pihak Terkait : Siswa

- II. WAKTU DAN TEMPAT**
 - A. Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
 - B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : di luar jam pembelajaran
 - C. Volume Waktu (JP) : 2 (dua) JP
 - D. Spesifikasi Tempat Belajar : ruangan BK

- III. MATERI PEMBELAJARAN**
 - A. Tema/Subtema
 - 1. Tema : Kecemasan Sosial
 - 2. Subtema : Gejala kecemasan sosial dan faktor penyebabnya

 - B. Sumber Materi : Pengalaman siswa

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

- A. **Pengembangan KES** : Agar siswa dapat beradaptasi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya
- B. **Penanganan KES-T** : Untuk menghindarkan/menghilangkan memiliki kecemasan berlebihan, dan agar terhindar berpikiran negatif terhadap orang lain

V. METODE DAN TEKNIK

- A. **Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individu
- B. **Kegiatan Pendukung** : Himpunan data

VI. SARANA

- A. Media : HP/alat perekam suara
- B. Perlengkapan : buku tulis dan pena (jika diperlukan)

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-Hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan (A)* : Perlunya siswa untuk mengetahui sebab akibat dari kecemasan yang berlebihan.
2. *Kompetensi (K)* : Siswa menguasai pemahaman diri
3. *Usaha (U)* : Siswa mempraktikkan apa-apa yang telah di sarankan dalam kegiatan ini berlangsung untuk di terapkan di luar kegiatan.
4. *Rasa (R)* : Bagaimana siswa merasa berkenaan tentang kejadian yang dirasakannya saat ini.
5. *Sungguh-sungguh (S)* : Kesungguhan siswa dalam mengaplikasikan hal-hal yang mengarah ke arah lebih baik.

B. KES-T, yaitu menghindarkannya siswa yang tidak memahami jati dirinya sendiri

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Memohon ridho Tuhan untuk suksesnya siswa mempraktekkan kegiatan yang lebih baik lagi.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam selanjutnya mengajak konseli berdoa untuk memulai kegiatan konseling perorangan
2. Melalui tanya jawab konseli memahami bahwa layanan konseling adalah bagian dari layanan BK yaitu untuk mereduksi kecemasan sosial, mengarahkan serta membantu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan menjadi pribadi yang mandiri..

B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Diungkapkan hubungan konseli dengan konselor
2. Dijajaki kesiapan konseli untuk mengikuti proses selanjutnya
3. Konseli diminta untuk menceritakan permasalahannya.

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Bersama konseli disimpulkan pokok-pokok permasalahan yang dialaminya
2. Didalami seluk beluk dan keterkaitan antara pokok permasalahan

D. LANGKAH PEMBINAAN

1. Mereduksi kecemasan sosial siswa agar siswa dapat begaul dengan orang sekitarnya.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir* : Apa yang konseli pikirkan tentang kecemasan sosial (unsur A)
- b. *Merasa* : Apa yang konseli rasakan mengenai masalah yang sedang dialami (unsur B)
- c. *Bersikap* : Bagaimana konseli menyikapi untuk mereduksi kecemasan (unsur K)

- d. *Bertindak* : Apa yang hendak konseli lakukan untuk mendengarkan, memahami, merespon permasalahan.(unsur U)
- e. *Bertanggung Jawab* : Bagaimana konseli bertanggung jawab untuk menyikapi persoalan tentang mereduksi kecemasan sosial (unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, Juli 2019

Guru Bimbingan Konseling

Peneliti

Diketahui
Kepala sekolah
SMP Negeri 1 Batang Kuis

Lampiran 8

DOKUMENTASI



Proses pemberian layanan konseling individu kepada siswa/i
SMP N 1 Batang Kuis



Foto bersama beberapa guru SMP N 1 Batang Kuis



Foto bersama beberapa siswa/i SMP N 1 Batang Kuis



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-1

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : **Setia Ningsih Nainggolan**
NPM : 1502080098
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 150 SKS

IPK= 3,53

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Teknik Restukturasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Siswa Kelas VIII SMP N 1 Batangkuis T.A 2018/2019	
	Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VIII SMP N 1 Batangkuis T.A 2018/2019	
	Pelaksanaan Konseling Individual Dalam Mengentaskan Masalah Kenakalan Remaja Siswa Kelas VIII SMP N 1 Batangkuis T.A 2018/2019	

Demikian permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu/Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 14 Maret 2019

Hormat Permohonan

Setia Ningsih Nainggolan

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

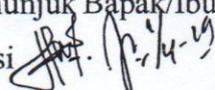
Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Setia Ningsih Nainggolan
*NPM : 1502080098
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial
Pada Remaja Siswa Kelas VIII SMP N 1 Batangkuis
T.A 2018/2019

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu:

1. Sri-Ngayomi Y.W S.Psi., M.Psi. 

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 26 Maret 2019
Hormat Permohonan



Setia Ningsih Nainggolan

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Jln.Kap.Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217

Form : K3

Nomor : 3372/II.3/UMSU-02/F/2019
Lamp. : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **Setia Ningsih Nainggolan**
N P M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : **Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk
Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Siswa
Kelas VIII SMP Negeri 1 Batangkuis T.A. 2018/2019**

Pembimbing : **Sri Ngayomi Y.W,S.Psi,M.Psi.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masa daluwarsa tanggal : **17 Juni 2020**

Medan, 13 Syawal 1440 H
17 Juni 2019 M

Dekan


Dr.H.Elfrianto Nst,M.Pd.
NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan:

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
20 maret 2019	perbaikan Bab I dan Bab II	mf
26 maret 2019	perbaikan Bab II dan Bab III	mf
27 April 2019	perbaikan Bab III	mf
30 April 2019	perbaikan Bab III	mf
13 mei 2019	Revisi Bab III	mf
17 mei 2019	Sudah diperiksa dan layak untuk seminar proposal	mf

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, Mei 2019

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi



LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Restukrisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

Sudah layak diseminarkan.

Medan, Mei 2019
Pembimbing



Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

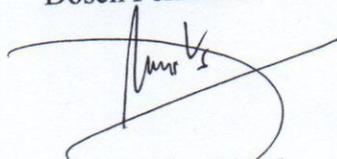
BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

- Pada hari ini Jumat, Tanggal 24 Mei 2019 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi kecamatan Sosial pada Remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	Hal 6: Batasan masalah spasi terlalu jauh. di batasan masalah di tambahkan.
Bab II	tambahkan teori tentang konsep individual. Hal 26: ada huruf yang double.
Bab III	Seharusnya tidak memakai variabel penebus
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [<input checked="" type="checkbox"/>] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

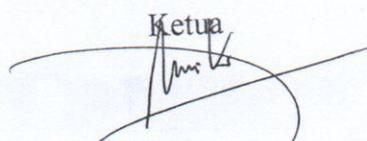
Dosen Pembahas

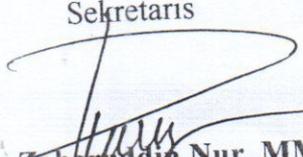

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing


Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

Panitia Pelaksana,

Ketua

Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris

Drs. Zaharuddin Nur, MM



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

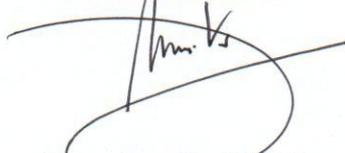
Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

Pada hari Jumat, 24 Mei 2019 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Mei 2019

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas



Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing



Sri Ngayomi Y.W., S.Psi, M.Psi

Diketahui oleh
Ketua Program Studi



Dra. Jamila, M.Pd

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

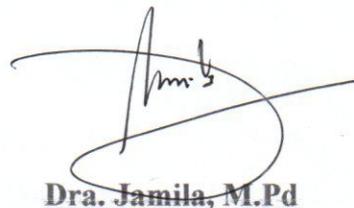
benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Jumat, 24 Mei 2019.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 24 Mei 2019

Diketahui oleh,

Ketua Prodi



Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juli 2019

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Setia Ningsih Nainggolan

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


Dra. Jamila, M.Pd



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mochtar Basri, BA No.3 Medan Telp. (061) 661905 Ext, 22, 23, 30

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Proposal**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada
Remaja Kelas VII SMP N 1 Batangkuis T.A 2018/2019

Menjadi:

Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada
Remaja Kelas VIII SMP N 1 Batangkuis T.A 2018/2019

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2019
Hormat Pemohon

Setia Ningsih Nainggolan

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi, Y.W, S.Psi, M.Psi



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400
Website: <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@yahoo.co.id

Nomor : **4877** /II.3-AU/UMSU-02/F/2019
Lamp : ---
Hal : **Permohonan Izin Riset**

Medan, 21 Dzulqaidah 1440 H
24 Juli 2019 M

Kepada Yth, Bapak/Ibu Kepala
SMP Negeri 1 Batang Kuis
di
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi Mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset ditempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Setia Ningsih Nainggolan
N P M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Koognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis T.A.2019/2020.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya. Amin.



Dekan,

Dr.H.Elfrianto Nst,M.Pd.
NIDN. 01 15057302

**** Pertiinggal****



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 1 BATANG KUIS**

Jalan Desa Baru – Lubuk Pakam Kecamatan batang Kuis Kode Pos 20372

E-mail : smpnegeri1batangkuis@gmail.com

Website : www.smpnegeri1batangkuis.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/062 /SMP18/2019

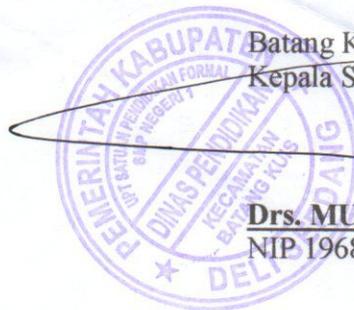
Kepala SMP Negeri 1 Batang Kuis dengan ini menerangkan :

Nama : Setia Ningsih Nainggolan
NIM : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Pembelajaran 2019/2020".

Bahwasanya benar telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Batang Kuis Mulai Tanggal 24 Juli 2019 s/d 15 Agustus 2019

Demikianlah kami perbuat untuk dapat dipergunakan dengan seperlunya.

Batang Kuis, 15 Agustus 2019
Kepala Sekolah,



Drs. MUSIMIN, M.Si
NIP.196809281997021003



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Setia Ningsih Nainggolan
N.P.M : 1502080098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
2-08-2019	- Perbaikan Bab III	M	
	- Perbaikan tahapan konseling individual	M	
24-08-2019	Bab IV perbaikan analisis hasil penelitian	M	
12-09-2019	- Perbaikan Diskusi hasil penelitian	M	
	- Penulisan skripsi		
18-09-2019	Perbaikan saran	M	
24-09-2019	sudah diperiksa dan dirahyui untuk diujikan.	M	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, 24 September 2019
Dosen Pembimbing Skripsi

Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi