

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING
KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN
SOSIAL PADA SISWA**

TESIS

**OLEH
NI PUTU HARISILA MUTARI
NIM : 2229111010**



**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN
KONSELING PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2024**



**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING
KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN
SOSIAL PADA SISWA**

TESIS



**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING
KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN
SOSIAL PADA SISWA**

TESIS

**Diajukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Magister
Pendidikan Program Pasca Sarjana Bimbingan Konseling**



**OLEH
NI PUTU HARISILA MUTARI
NIM : 2229111010**


**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN
KONSELING PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Putu Harisila Mutari ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis

Singaraja, 5 Februari 2024

Pembimbing I



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.
Kons.
NIP. 198208162008121002

Pembimbing II



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd
NIP. 198501232008122004

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Ni Putu Harisila Mutari ini telah berhasil dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana , Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 15 Februari 2024

oleh Tim Penguji



Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.Kons)
NIP. 195703031983032001



Anggota (Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons)
NIP. 198208162008121002



Anggota ((Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198501232008122004



Anggota (Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.)
NIP. 19570801198303100



Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NIDK. 8828123419

Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha

Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pasca sarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 19 Februari 2024
Yang memberi pernyataan,



(Ni Putu Harisila Mutari)

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan kecemasan Sosial Pada Siswa ”dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak Untuk itu, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak- pihak berikut.

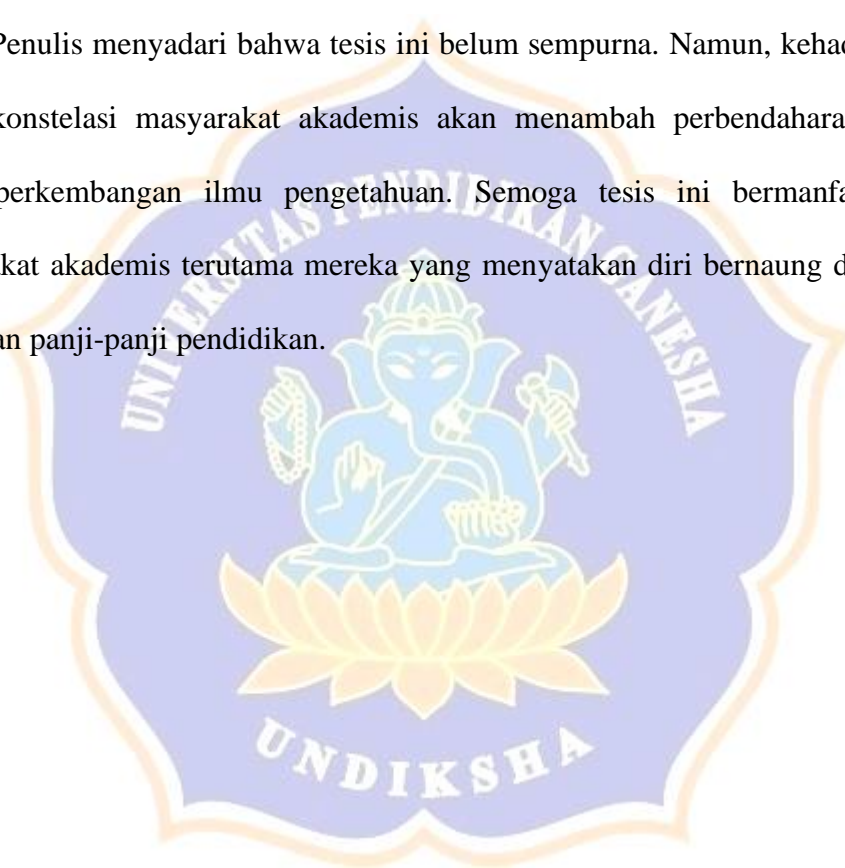
1. Prof. Dr.Kadek Suranata , M.Pd., Kons, sebagai pembimbing 1 yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan. penyelesaian tesis ini,
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. , sebagai pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama penelitian dan penulisan naskah laporan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;
3. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd dan Prof. Dr. Nyoman Dantes sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;

4. Rekan sejawat di SMP Negeri 4 Mengwi , selaku mitra penelitian di tempat mlakukan penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian;
5. Para siswa kelas 8 di SMP Negeri 4 Mengwi yang telah terlibat banyak sebagai subjek penelitian:
6. Kepala SMP Negeri 4 Mengwi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 4 Mengwi ;
7. Kepala SMP Negeri 4 Mengwi yang telah memberikan izin dan bantuan administratif sehingga penulis memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini;
8. Koordinator Program Studi Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.Si, Kons dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan tesis ini;
9. Direktur Pascasarjana Undiksha dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis ini:
10. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini:
11. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pasca Sarjana Bimbingan dan Konseling yang dengan karakternya masing- masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini:

12. Bapak I Ketut Mudir dan Ibu Ni Made Sutarmi, S.Pd., selaku orang tua penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini. mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iiiv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.7 Produk Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Kecemasan Sosial.....	11
2.1.1 Pengertian Kecemasan Sosial.....	11
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan sosial.....	12
2.1.3 Faktor-Faktor Kecemasan Sosial.....	14
2.2 Korban Bullying.....	17
2.2.1 Pengertian Korban Bullying.....	17
2.2.2 Dampak Bullying.....	19
2.3 Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	21
2.3.1 Definisi Kognitif Perilaku.....	21
2.3.2 Tahap Konseling Kognitif Perilaku.....	28
2.3.3 Restrukturisasi Kognitif.....	29
2.3.3.1 Definisi Restrukturisasi Kognitif.....	29
2.3.3.2 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	30
2.3.3.3 Tahap-tahap Teknik Restrukturisasi kognitif.....	32
2.4 Pengembangan Panduan Konseling Konseling Kognitif Perilaku dengan Tekhnik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Siswa.....	34
2.4.1 Syarat -syarat Penulisan Buku panduan.....	34
2.4.2 Syarat-syarat penulisan buku panduan yang baik.....	37
2.4.3 Konsep Validitas Isi Buku panduan.....	37
2.4.4 Konsep Kepraktisan Buku Panduan.....	37
2.4.5 Konsep keefektifan Buku Panduan.....	39
2.4.6 Rancang Bangun Buku Pedoman.....	39
2.4.7 Struktur dan Isi Buku Panduan.....	40
2.5 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	41

2.6	Kerangka Konsep Pengembangan	46
2.7	Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN		50
3.1	Rancangan Penelitian	50
3.2	Prosedur Pengembangan.	51
3.3	Subjek Penelitian	59
3.4	Variable Penelitian.....	59
3.4.1	Identifikasi Variabel	59
3.4.2	Definisi Operasional Variablel.....	60
3.5	Metode Pengumpulan Data	61
3.6	Instrumen Pengumpulan Data.....	61
3.6.1	Korban Bullying	61
3.6.2	Skala kecemasan sosial	70
3.6.3	Kuesioner Validitas Isi Buku Panduan.....	78
3.7	Uji Validitas isi Buku Panduan.....	83
3.8	Analisis Data Uji Kepraktisan Buku Panduan.....	84
3.9	Analisis Data Uji Efektifitas Buku Panduan	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		88
4.1	Hasil Penelitian.....	88
4.1.1	Rancang Bangun Buku Panduan.....	88
4.1.2	Validitas Isi Buku Panduan	92
4.1.3	Uji Kepraktisan Buku Panduan.....	94
4.1.4	Keefektifan Buku Panduan.....	96
4.2	Pembahasan	99
4.3	Implikasi.....	101
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	102
BAB V KESIMPULAN.....		103
5.1	Kesimpulan.....	103
5.2	Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA.....		106
LAMPIRAN.....		109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Struktur Rancangan Isi Panduan Konseling	54
Tabel 3.2	Kisi-kisi kuesioner Bullying	63
Tabel 3.3	Skor Bullying	64
Tabel 3.4	Butir Pernyataan Bullying	64
Tabel 3.5	Kriteria Penilaian Validator	66
Tabel 3.6	Hasil Uji Pakar kuesioner Korban Bullying	66
Tabel 3.7	Uji Konsistensi Bullying	69
Tabel 3.8	Kisi-kisi kecemasan sosial	72
Tabel 3.9	Skor Kecemasan Sosial	73
Tabel 3.10	Butir Pernyataan Kecemasan Sosial.....	73
Tabel 3.11	Hasil Uji Pakar kuesioner Korban Bullying	75
Tabel 3.12	Uji Konsistensi Kecemasan Sosial	78
Tabel 3.13	Kisi-Isi Validitas Buku Panduan	79
Tabel 3.14	Butir Pertanyaan Buku Panduan	80
Tabel 3.15	Kisi-kisi Penyusunan Kuesioner Kepraktisan Buku Panduan	82
Tabel 3.16	Kuesioner Kepraktisan Buku Panduan	82
Tabel 3.17	Skala Kepraktisan Buku Panduan	85
Tabel 4.1	Visualisasi Produk Buku Panduan	92
Tabel 4.2	Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Isi Buku Panduan	94
Tabel 4.3	Rekapitulasi Uji Kepraktisan Buku Panduan.....	95
Tabel 4.4	Hasil Kepraktisan Sesuai Kategorisasi	96
Tabel 4.5	Kriteria Capaian	97
Tabel 4.6	Tes Uji Normalitas Data	97
Tabel 4.7	Uji Homogenitas	98
Tabel 4.8	Paired Sample Test.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Kerangka Konsep Pengembangan	49
Gambar 3.1	Prosedur Model Pengembangan 4D oleh Thiagarajan, Semmel, & Melvyn (1974).....	51
Gambar 3.2	One Group Pretest Posttest Design	86



DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Penilaian Uji Pakar	110
Hasil Pretest dan post test	128
Instrument Kepraktisan	134
Instrument Bullying	148
Instrument Kecemasan Sosial.....	151
Dokumentasi.....	153

