

## ABSTRAK

**Mutari, Harisila** (2024), Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Siswa .

Tesis, Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I : Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons. dan pembimbing II : Dr.Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd.,Kons.

**Kata-kata kunci** : Konseling Kognitif Perilaku, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan Sosial

Penelitian ini bertujuan adalah untuk (1) menghasilkan rancang bangun panduan konseling, (2) mengetahui validitas isi buku panduan, (3) mengetahui kepraktisan buku panduan, dan (4) mengetahui efektivitas buku panduan konseling Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Siswa . Metode penelitian ini menggunakan *research and development (R&D)* dengan model *4D (Four D)* yang dikembangkan oleh Thiagarajan, menggunakan instrumen kuesioner. Penguji pakar pada produk panduan melibatkan 3 orang pakar Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) menghasilkan buku panduan konseling kognitif perilaku, (2) uji validitas dengan rumus Lawshe untuk isi buku panduan. Hasil analisis validitas isi mendapatkan hasil CVR setiap item lebih dari 0 ( $CVR > 0$ ) serta tidak ditemukan item yang bernilai lebih kecil; dari 0 ( $CVR < 0$ ). Nilai CVI diperoleh nilai 1, maka dapat diartikan kelayakan buku panduan ini tinggi untuk dikembangkan, (3) uji kepraktisan buku panduan atas penilaian 4 orang praktisi bimbingan konseling dinyatakan praktis (88%), (4) efektivitas buku panduan memperoleh nilai sig (2- tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  atau di bawah 0,05 selanjutnya dilakukan uji efektivitas size diperoleh nilai sebesar 5,183 ini berarti pelaksanaan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa korban .

## ABSTRACT

Mutari, Harisila (2024), Development of a Cognitive Behavioral Counseling Guide Using Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Social Anxiety in Students.

Thesis, Guidance and Counseling, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I: Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. and supervisor II: Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., Kons.

**Key words** : Cognitive Behavioral Counseling Cognitive Restructuring Techniques, Social Anxiety

The aims of this research are to (1) produce a design for a counseling guide, (2) determine the validity of the contents of the guidebook, (3) determine the practicality of the guidebook, and (4) determine the effectiveness of the counseling guidebook Cognitive Behavioral Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Anxiety Social Behavior for Students . This research method uses research and development (R&D) with the 4D (Four D) model developed by Thiagarajan, using a questionnaire instrument. Expert testers for guidance products involve 3 Guidance and Counseling experts. The results of this research show that (1) produce a cognitive behavioral counseling guidebook, (2) test the validity of the Lawshe formula for the contents of the guidebook. The results of the content validity analysis showed that the CVR for each item was more than 0 ( $CVR > 0$ ) and no items were found with a smaller value; of 0 ( $CVR < 0$ ). The CVI value obtained was 1, so it can be interpreted that the suitability of this guidebook is high for development, (3) the practicality test of the guidebook based on the assessment of 4 guidance and counseling practitioners was declared practical (88%), (4) the effectiveness of the guidebook obtained a sig value (2- tailed) is  $0.000 < 0.05$  or below 0.05, then a size effectiveness test is carried out, a value of 5.183 is obtained. This means that the implementation of cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques is effective in reducing social anxiety in students who are victims of bullying.