

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MEMINIMALISIR KECEMASAN SOSIAL SISWA
KELAS XI DI SMK NEGERI 3 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**OLEH
KADEK AYU GAYATRI ASTHA
NIM 2111011028**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS OPENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui,

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Dr. Dewi Arum W. M. P., S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 198008012006042001

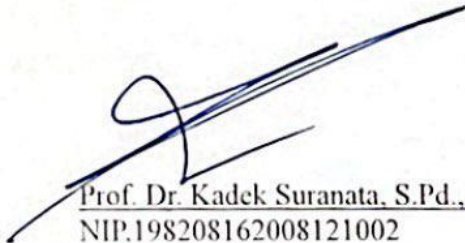
Skripsi oleh Kadek Ayu Gayatri Astha ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 Mei 2025

Dewa Penguji



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

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



Dr. Dewi Arum W. M. P., S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 198008012006042001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan

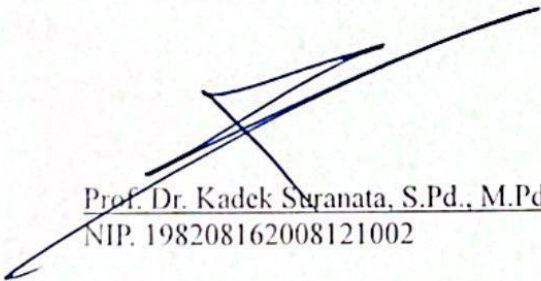
Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 28 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian

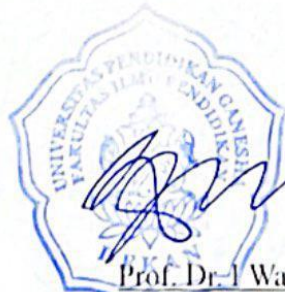


Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198208162008121002



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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Kadek Ayu Gayatri Astha
Tempat, Tanggal Lahir : Denpasar, 10 Maret 2003
NIM : 2111011028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meminimalisir Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja”** beserta keseluruhan isinya benar-benar memang merupakan hasil dari karya sendiri dengan tidak melakukan penjiplakan ataupun pengutipan dengan cara yang bertentangan dengan etika keilmuan yang berlaku. Maka dengan pernyataan ini, saya siap menanggung segala risiko yang ada ataupun sanksi yang diberatkan kepada saya yang berlaku dalam skripsi ini ataupun terhadap klaim yang diajukan terhadap keaslian skripsi saya ini.

Singaraja, 28 Mei 2025

Yang Membuat Pernyataan



Kadek Ayu Gayatri Astha
NIM. 2111011028

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meminimalisir Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja”** dengan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis menerima banyak dukungan berupa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, atas kebijakan dan dukungan yang telah diberikan sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
2. Prof. Dr. I Gede Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sangat berarti. Penulis sangat menghargai kesabaran dan komitmen beliau selama proses pembimbingan serta kebijakan yang memudahkan studi penulis.
4. Dr. Dewi Arum W. M. P., S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II, atas waktu, bimbingan, dan kontribusinya dalam menyempurnakan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Singaraja, atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 3 Singaraja, atas bantuan, saran, dan dukungan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh siswa kelas XI DKV 1 dan XI DKV 2 dari SMK Negeri 3 Singaraja, atas partisipasi aktif dalam penelitian ini.

8. Pahlawan saya, Bapak Nyoman Surasta dan Ibu Gusti Putu Astha atas doa, dukungan moral dan materil yang selalu mengiringi proses perkuliahan penulis. Semoga Tuhan selalu melimpahkan panjang umur, kesehatan, dan kebahagiaan bagi kedua pahlawan saya.
9. Saudara saya, Gede Putu Prabawa Astha yang selalu memberikan dukungan, semangat, sekaligus menjadi tempat berkeluh kesah selama proses perkuliahan berlangsung.
10. Pemilik NIM 2114101114, yang telah mengorbankan waktunya untuk menemani penulis dalam menyelesaikan tugas akhir, memberikan perhatian dan dukungan tanpa henti kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Terima kasih sudah menjadi partner terbaik untuk penulis dalam menyelesaikan studi.
11. Seluruh keluarga besar, semua pihak, teman baik dan sahabat yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Kadek Ayu Gayatri Astha yang telah berusaha keras untuk bertahan dan mengusahakan yang terbaik dalam perjalanan perkuliahan ini. NIM 2111011028 akan abadi dalam hati dan perjuangamu selama masa perkuliahan ini akan terkenang dalam hati.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis sangat terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, para pembaca, serta turut berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

Singaraja, 10 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis	12
 BAB II KAJIAN TEORI	 14
2.1 Deskripsi Teoritis.....	14
2.1.1 Kecemasan Sosial.....	14
2.1.2 Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>	20
2.1.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif	30
2.2 Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> Teknik Restrukturisasi Kognitif Sebagai Upaya Meminimalisir Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Singaraja.....	40
2.3 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	45
2.4 Kerangka Berpikir	48
2.5 Hipotesis Penelitian.....	51
 BAB III METODE PENELITIAN	 52
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	52

3.2 Rancangan Penelitian	52
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	54
3.3.1 Populasi Penelitian	54
3.3.2 Sampel Penelitian.....	55
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	56
3.4.1 Identifikasi Variabel	56
3.4.2 Definisi Konsep Variabel.....	57
3.4.3 Definisi Operasional.....	58
3.5 Prosedur Penelitian.....	60
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	92
3.6.1 Metode Pengumpulan Data	92
3.6.2 Instrumentasi	94
3.7 Validitas Instrumen.....	105
3.7.1 Validitas Isi.....	105
3.8 Metode Analisis Data	116
3.8.1 Metode Deskripsi Data.....	116
3.8.2 Uji Prasyarat Analisis.....	116
3.8.3 Metode Uji Hipotesis	118
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	121
4.1 Hasil Penelitian	121
4.1.1 Deskripsi Data.....	121
4.2 Deskripsi Data Kuantitatif.....	122
4.2.1 Rekapitulasi Data	122
4.2.2 Histogram.....	124
4.3 Uji Prasyarat.....	125
4.3.1 Uji Normalitas Sebaran Data	125
4.4 Uji Hipotesis.....	126
4.5 Pembahasan.....	128
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	133
4.7 Implikasi Penelitian.....	134
BAB V PENUTUP.....	135
5.1 Rangkuman.....	135

5.2 Kesimpulan.....	137
5.3 Saran.....	138
DAFTAR PUSTAKA.....	139
LAMPIRAN.....	144



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok	37
Tabel 3.1 Skema Non-Equivalent Kontrol Group Design	53
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian.....	55
Tabel 3.3 Rancangan Pelaksanaan Penelitian	61
Tabel 3.4 Prosedur Konseling Indikator 1.....	63
Tabel 3.5 Prosedur Konseling Indikator 1.2.....	69
Tabel 3.6 Prosedur Konseling Indikator 2.....	72
Tabel 3.7 Prosedur Konseling Indikator 2.2.....	78
Tabel 3.8 Prosedur Konseling Indikator 3.....	82
Tabel 3.9 Prosedur Konseling Indikator 3.2.....	88
Tabel 3.10 Penilaian Skala Likert	95
Tabel 3.11 Kriteria Penilaian Acuan Ideal Teoritik (PAIT).....	95
Tabel 3.12 Kisi-Kisi Instrumen.....	98
Tabel 3.13 Butir-Butir Pernyataan	100
Tabel 3.14 Pakar Validitas Instrumen.....	106
Tabel 3.15 Kriteria Hasil Perhitungan CVI.....	107
Tabel 3.16 Rekapitan Hasil Uji Judges	108
Tabel 3.17 Rekapitan Hasil CVR Validitas Isi	109
Tabel 3.18 Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner.....	112
Tabel 3.19 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas.....	115
Tabel 3.20 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	115
Tabel 3.21 Kriteria Uji Effect Size.....	120
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data Pretest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	122
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	123
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	125
Tabel 4.4 Kriteria Uji Effect Size.....	127
Tabel 4.5 Hasil Uji Independent Sample T-Test dan Effect Size	127

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir	51
Gambar 4.1 Grafik Penurunan Kecemasan Sosial	124



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Observasi	145
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	146
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	147
Lampiran 4. Hasil Validitas Uji Pakar.....	156
Lampiran 5. Revisi Instrumen.....	163
Lampiran 6. Hasil Pretest Kelompok	168
Lampiran 7. Hasil Posttest Kelompok	168
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling	169
Lampiran 9. Lembar Intervensi.....	186
Lampiran 10. Lembar Catatan Pemikiran	187
Lampiran 11. Lembar Tugas Rumah.....	189
Lampiran 12. Link Evaluasi.....	192
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	187

