

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

Oleh

Kadek Ayu Gayatri Astha, NIM 2111011028

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Berdasarkan fenomena tingkat kecemasan sosial yang tinggi akibat pikiran irasional selama fase remaja, dibutuhkan upaya yang dapat membantu siswa dalam mengubah pikiran yang irasional menjadi lebih rasional, sehingga siswa dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja. Penelitian memakai pendekatan *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Rancangan desain melibatkan dua jenis kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok tersebut dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dimana setiap kelompok beranggotakan 7 orang siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner kecemasan sosial dan dianalisis menggunakan uji statistik *independent sample t-test* dengan hasil $p < \alpha = 0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meminimalisir kecemasan sosial siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Siswa, Konseling *Cognitive Behavioral*, Teknik Restrukturisasi Kognitif

***EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL CONSELING WITH
COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO MINIMIZE SOCIAL
ANXIETY OF STUDENTS CLASS XI AT SMK NEGERI 3 SINGARAJA***

By

Kadek Ayu Gayatri Astha, NIM 2111011028

Department of Education Science, Psychology and Guidance

ABSTRACT

Based on the phenomenon of high levels of social anxiety due to irrational thoughts during the adolescent phase, efforts are needed that can help students in changing irrational thoughts into more rational ones, so that students can carry out their developmental tasks well. This study aims to test the effectiveness of cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques to minimize social anxiety of grade XI students at SMK Negeri 3 Singaraja. The study uses a Quasi Experimental approach with a nonequivalent control group design. The design involves two types of groups, namely the experimental group and the control group. The group was selected by purposive sampling technique, where each group consisted of 7 students. Data were collected through a social anxiety questionnaire and analyzed using an independent sample t-test with a $p < \alpha = 0.001 < 0.05$. Based on these results, it was concluded that cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques is effective in minimizing students' social anxiety.

Keywords: *Social Anxiety, Students, Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring Techniques*

