

ABSTRAK

Rani Amelia Syafrida. 2021: Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Ketapang, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Dosen Pembimbing: Dr. H. Nor Hasan, M.Ag.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan Sosial*

Berinteraksi dengan lingkungan pada masa remaja memang seringkali menyebabkan hambatan salah satunya ketika di dalam dunia pendidikan, khususnya di Sekolah Menengah Atas (SMA). Akan tetapi dalam hal berinteraksi tidak semua remaja dapat melakukannya, namun ada beberapa remaja yang merasa takut dalam berinteraksi seperti takut ketika ada orang asing, merasa diamati, malu untuk berbincang-bincang dengan orang lain dan khawatir dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dinamakan kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat menimbulkan kemarahan, frustrasi dan depresi serta dapat menimbulkan perasaan benci pada diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan hal tersebut, maka terdapat pokok permasalahan yang menjadi kajian pokok dalam penelitian ini yaitu: *pertama*, bagaimana gambaran kecemasan sosial siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Ketapang?, *kedua*, bagaimana penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Ketapang?

Penelitian ini termasuk dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Peneliti melaksanakan secara langsung penelitian dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa yang bertujuan untuk mereduksi kecemasannya. Sumber data yang diperoleh melalui hasil angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah guru BK dan wali kelas XI MIPA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: *pertama*, kecemasan sosial siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Ketapang masih terbilang tinggi. Hal tersebut dipaparkan oleh guru BK dan wali kelas XI MIPA saat peneliti melakukan wawancara, *kedua*, penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Ketapang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil angket dari pra siklus dengan nilai rata-rata 90% yang menurun pada siklus I dengan nilai rata-rata 81% dan juga semakin menurun pada siklus II dengan nilai rata-rata 61%.