

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berasal dari kata “*didik*” lalu ditambahkan kata awalan *me-* sehingga menjadi “*mendidik*”, yang berarti menopang atau memberikan aktivitas. Dalam menjaga atau memberikan kesiapan, hal utama dalam pelajaran, arahan, serta otoritas berkenaan pada perilaku dan pengetahuannya. Pendidikan sangat penting untuk dicapai oleh anak-anak atau orang dewasa. Pendidikan adalah salah satu sumber daya penting yang sama pentingnya bagi seseorang untuk menghasilkan buah dan memiliki pilihan untuk membuat kemajuan sepanjang kehidupan sehari-hari.¹

Menurut *Kamus Umum Bahasa Indonesia* mengemukakan pendidikan yaitu cara untuk mengubah sikap dan perilaku individu atau kumpulan individu dengan tujuan akhir untuk mengembangkan orang melalui mendidik dan mempersiapkan upaya.²

Pendidikan adalah cara untuk mengubah perspektif dan perilaku individu atau kumpulan individu untuk mengembangkan orang melalui mendidik dan mempersiapkan upaya. Sejak awal, orang membutuhkan sekolah selama masa pembentukannya hingga dewasa. Kemajuan manusia di tahun pertamanya adalah hal utama sebagai penentuan kualitasnya di kemudian hari. Secara umum, pendidikan berencana untuk memperbaiki hakikat keberadaan manusia yang sebenarnya diwujudkan melalui pembelajaran. Dalam dunia yang sempurna, siklus belajar menghadapi pembelajaran, namun juga kemampuan untuk menghadapi kehidupan.³

Motivasi di balik pendidikan yaitu upaya untuk mewujudkannya dengan koneksi pembelajaran belum sepenuhnya siap untuk menjawab serta menangani beberapa masalah perilaku siswa saat ini seperti berkelahi, kecanduan narkoba, perilaku seksual, kemerosotan moral,

¹ Mustafa Lutfi dan Abdul Halim, *Hitam Putih Pendidikan Menyikap Realitas Merajut Solusi*, (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2013), 2.

² Surayin, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Bandung: Yrama Widya, 2001), 115-116.

³ Uswatun Hasanah, dkk., *Psikologi Pendidikan*, (Surabaya: PT Raja Grafindo Persada, 2018), 3-4.

pencapaian pembelajaran yang kurang puas, tidak lulus ujian, kegagalan UN, ketegangan sosial dan lain-lain. Jadi harus ada penerahab dengan metodlogi bimbingan dan konseling di luar kegiatan belajar untuk mengelola permasalahan ini.⁴

Di lembaga pendidikan, keluarga, penduduk, afiliasi, usaha, dan lainnya, layanan bimbingan dan konseling umumnya dilakukan pada lembaga pendidikan formal. Pada perkembangannya, diterapkannya bimbingan dan konseling di ranah persekolahan pada awalnya tidak direncanakan untuk dunia kependidikan.⁵

Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah atau madrasah, tidak hanya terletak dalam ada tidak adanya premis yang sah (undang-undang) ataupun pengaturan dari tempat yang lebih tinggi, namun lebih kritis lagi menyangkut upaya untuk bekerja dengan siswa, selanjutnya disebut sebagai konseling, supaya mereka bisa mengemabngkan potensi yang ada pada dirinya atau menyelesaikan tugas formatif mereka (termasuk perspektif fisik, emosional, intelektual, sosial, dan moral-spiritual).⁶

Konseli sebagai pribadi yang terlibat dalam perkembangan atau menjadi, yaitu menciptakan menuju pengembangan ataupun kemandirian. Dalam mencapai pada pengembangan ini, konseli memerlukan arahan sebab mereka benar-benar membutuhkan pengetahuan atau pemahaman mengenai diri mereka sendiri dan status mereka saat ini., sama seperti keterlibatan dalam menentukan arah hidup mereka. Selain itu, terdapat kebutuhan agar interaksi kemajuan konseli umumnya tidak terjadi, atau terbebas dari masalah. Secara keseluruhan, siklus perbaikan umumnya tidak berjalan dalam alur linier, lurus, atau menuju potensi, asumsi dan kualitas yang diadopsi. Perkembangan konseli tidak dapat dipisahkan dari

⁴ Proceeding of The ICECRS, “*Management and Role of Guidance and Counseling in Educational Institutions for Personal Development of Studies*”. Conference of Management of Islamic Education Leadership in The Era of Revolution 4.0. Vol. 6 , Universitas Muhammadiyah Sidoarjo 2020, 1.

⁵ *Ibid*, hlm. 1

⁶ Charles Mangunsong, “*Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan*”, Wordpress, diakses dari : <https://laskarcharles.wordpress.com/2011/07/21/bimbingan-dan-konseling-dalam-pendidikan/>, pada tanggal 14 Oktober 2020 pukul 18.27.

pengaruh alam, baik fisik, mental maupun sosial. Ide intrinsik dari lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi pada lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup individu di sekitar. Dalam hal perkembangan yang terjadi sulit diantisipasi, atau melewati batas kemampuan, maka akan memunculkan praktek formatif konseli, seperti stagnasi formatif, masalah individu atau penyimpangan perilaku.⁷

Ada beberapa alasan lepas dari hal tersebut, mengapa pada ranah pendidikan, khususnya di tingkat sekolah atau madrasah, mereka membutuhkan bimbingan dan konseling. Alasannya yaitu: (1) kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi. Perubahan di berbagai bagian kehidupan seperti sosial, sosial, politik, keuangan, mekanik, dan lain-lain disebabkan oleh kemajuan pesat ilmu pengetahuan dan inovasi. Dari satu sudut pandang, membaiknya berbagai vokasi dan jenis pekerjaan merupakan efek dari kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi, maka lagi-lagi munculnya isu-isu relasi sosial, spesialis, bisnis, pengangguran juga akan terpengaruh. Konsekuensi positif dan merugikan dari kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi juga menambah kerumitan masalah dengan laju pembangunan rakyat;⁸

(2) arti dan fungsi pelatihan. Hakikat arti dan fungsi pendidikan di semua bagian kehidupan seperti sifat dan kualitas siswa secara tegas diidentifikasi dengan persyaratan untuk arahan instruktif dan administrasi pembimbing. Pelayanan bimbingan dan konseling ada ketika instruksi dipandang sebagai dorongan untuk mencapai orang secara umum. Inti dari pencapaian kemajuan masyarakat Indonesia sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh GBHN kita terletak pada pengakuan peningkatan individu Indonesia secara keseluruhan dan peningkatan seluruh individu Indonesia yang bertumpu pada Pancasila. Dengan cara ini, tolok ukur pencapaian kemajuan publik ditemukan dalam komponen manusia serta

⁷ *Ibid*, 1.

⁸ Proceeding of The ICECRS, “*Management and Role of Guidance and Counseling in Educational Institutions for Personal Development of Studies*”. Conference of Management of Islamic Education Leadership in The Era of Revolution 4.0. Vol. 6 , Universitas Muhammadiyah Sidoarjo 2020, 1-2.

instruksi merupakan dorongan dalam membentuk orang menjadi orang dewasa;⁹

(3) guru. Mengajar, mendidik serta membantu siswa mencapai pada pengembangan adalah kewajiban dan tugas mendasar dari instruktur sebagai guru. Selain mengajar, pada interaksi belajar, tugas pokok pendidik yaitu membimbing. Pada interaksi pembelajaran ini, kapasitas menjadi pendidik sebagai pendamping dikoordinasikan menjadi bagian dari pengajar. Pendidik harus melihat semua bagian dari rumah siswa baik secara fisik dan mental untuk memiliki pilihan untuk menyelesaikan tugas ini secara memadai. Tingkat peningkatan siswa yang mencakup kebutuhan, kemampuan individu, kesehatan psikologis, dan lain-lain harus dianggap dan dirasakan oleh pendidik. Jika instruktur benar-benar melihat semua bagian dari karakter siswa mereka, maka akan muncul perlakuan cerdas:¹⁰

(4) faktor psikologis. siswa adalah orang-orang luar biasa dengan segala atributnya dalam interaksi pelatihan di sekolah, khususnya madrasah. Siswa merupakan manusia yang aktif, dalam tahap proses pengembangan, mempunyai keperluan serta elemen dalam hubungannya terkait keadaan mereka saat ini seperti perbedaan individu antara satu siswa dan siswa lainnya. Akibat dari interaksi pembelajaran yang siswa lakukan yang merupakan pelajar terus mengalami perubahan perilaku. Permasalahan mental yang berbeda bisa muncul dari sudut pandang yang berbeda dalam pembelajaran yang dimulai dari siswa. Melalui sistem bimbingan dan konseling serta metodologi mental yang berusaha untuk mengatasi masalah mental yang muncul pada siswa dapat diselesaikan.¹¹

Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah sebagian besar diisi oleh seorang pendidik yang disebut sebagai guru BK. Selanjutnya, pendidik BK bukan polisi sekolah, tetapi hanya sebagai pendamping persyaratan peraturan di sekolah. Maka, agar siswa lebih yakin dan mengenal BK, guru BK harus memiliki opsi untuk memastikan siswa

⁹ *Ibid*, 1.

¹⁰ *Ibid*, 2.

¹¹ *Ibid*, 2.

secara mendalam untuk membuat keamanan siswa yang datang untuk berkonsultasi, BK di sekolah berfungsi sebagai pembantu layanan konseling, salah satunya adalah membujuk siswanya, memberi layanan pengetahuan kepada siswanya, memberikan arahan kepada siswanya, misalnya arahan kelompok.¹²

BK juga berfungsi sebagai pendampingan teman, pemberian bimbingan kepada siswa, pemberian arahan, dan lain-lain, misalnya jaringan yang mendukung secara emosional dimana para pendidik BK harus memiliki realisasi yang besar di bidangnya, sehingga pihak layanan benar-benar menjadi bagian dari seluruh kerjanya untuk kliennya. Hal ini juga agar siswanya bisa mencapai kemampuan mereka sesuai dengan perkembangan zaman. Karena bimbingan dan konseling berjalan sebagai jenis bimbingan yang memberikan bantuan kepada kumpulan orang untuk memiliki pilihan untuk mengalahkan masalah yang ada dalam hidup mereka, bereaksi terhadap mereka dengan baik dan selanjutnya untuk mencapai perasaan kemakmuran dalam hidup mereka. Bimbingan dan konseling bersifat individualistis, sehingga dipercaya bahwa siswa dapat berpikir lebih mandiri.¹³

Masa remaja adalah tahapan perkembangan masa anak-anak dan masa dewasa yang digambarkan karena perubahan aktual yang luas seperti pergantian peristiwa intelektual dan sosial. Berkenaan dengan peningkatan remaja, harus dipahami bahwa siklus kemajuan ini terjadi karena pengalaman belajarnya. Salah satu usaha formatif dalam masa remaja adalah mempunyai tanggung jawab dan sosial. Berbeda dengan masa anak-anak, dalam masa remaja peningkatan sosialnya lebih luas. Di masa remaja, mereka ingin berteman di lingkungan yang lebih luas.¹⁴

Kemajuan sosial mempengaruhi remaja dalam hubungan sosial mereka, misalnya dengan teman, lingkungan serta orangtua. Aktivitas sosial di kalangan remaja mulai menampilkan minat untuk bergabung

¹² Akhmad Muhaimin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 24.

¹³ *Ibid*, 25.

¹⁴ Novita Riyanti, "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja". *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 2 No. 1, JBKB 2020, 86.

dengan lingkungan sosialnya dan dalam kemudahan berubah menjadi fase yang signifikan dalam pengembangan kepribadian dan peningkatan kemampuan, di mana persahabatan tentang pengakuan terhadap teman adalah hal yang utama. Saat memasuki masa remaja, yang menjadi tantangannya terkait dengan remaja yaitu adanya koneksi sosial. Para remaja dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan mereka saat ini, khususnya lingkungan sekolah dan teman-teman.¹⁵

Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) adalah perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi-situasi yang mengancam, yang umumnya berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitkan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subyektif dari ketegangan atau kegugupan (*nervousness*). Perilaku yang ditunjukkan dalam situasi ini misalnya adalah *inner distress* yaitu orang tampak ragu-ragu dan menghindar (walau kadang-kadang mereka tidak gugup), penghindaran sosial (*social avoidance*) yaitu menghindari interaksi sosial dan *distress sosial* sebagai reaksi afektif, serta ketakutan akan evaluasi orang lain.¹⁶

Remaja dengan gangguan kecemasan sosial memiliki ketakutan terus-menerus dan berlebihan dari situasi sosial, pengawasan interpersonal, dan merasa takut malu atau mendapat penghinaan. Remaja mungkin tampak sangat pemalu dan melekat pada orang yang dekat. Remaja dengan gangguan ini menunjukkan perilaku menangis atau membuat ulah. Remaja dengan fobia sosial memiliki hubungan sebaya yang buruk, ditolak oleh teman-teman, memiliki persahabatan berkualitas yang lebih sedikit, dan memiliki resiko lebih tinggi terhadap viktimisasi. Remaja dengan gangguan kecemasan sosial memiliki sifat umum: pemalu, terlihat pendiam, atau menarik diri ketika bertemu orang-orang atau situasi baru/asing. Perilaku lain yang ditunjukkan adalah kegelisahan (seperti

¹⁵ *Ibid*, 86.

¹⁶ Yeni Widyastuti, *Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 96.

wajah memerah , menunduk, atau mencari kesibukan untuk diri). Banyak anak-anak dan remaja menunjukkan gejala emosional yang intensif seperti rasa takut berlebihan, fisik banyak berkeringat dan gemetar.¹⁷

Kecemasan sosial akan menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat, mengamati dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk tentang apa yang sedang ia lakukan. Kecemasan sosial adalah ketakutan pada situasi sosial pada saat berinteraksi dan *perform* dengan orang lain yang dapat membawa pada perasaan, penilaian, evaluasi dan rendah diri. Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah ketakutan akan dinilai dan dievaluasi orang lain yang menyebabkan perasaan tidak mampu, malu, penghinaan dan depresi. Remaja yang cenderung membuat penilaian antara keadaan dirinya dengan keadaan orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding dapat memunculkan rasa cemas pada diri remaja, karena dalam melakukan penilaian tersebut remaja cenderung mengandalkan penilaian subyektif daripada penilaian obyektif.¹⁸

Menurut Sriarti reaksi negatif bisa membuat remaja hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi pemikiran umum mereka tentang perasaan sehingga belum ada kejutan yang harus didiktekan oleh orang tersebut, khususnya keadaan antusias yang temperamental. Jadi dalam keadaan yang sulit, remaja tidak bisa berpikir secara normal dan segala sesuatu di sekitar terlihat salah. Keadaan genting yang dialami remaja saat ini tidak logis, sehingga menimbulkan ketegangan sosial.¹⁹

Di Indonesia, hasil penelitian Suryanigrum di Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan dari 211 anggota mahasiswa, 22,27% mengalami masalah keresahan sosial, 21,28% sangat butuh bantuan, 20,85% menunjukkan manifestasi masalah, 56,87% tidak bisa dianalisis. memiliki masalah kecemasan sosial. Terlebih lagi, hasil penelitian Beidel dan Morris menemukan bahwa anak-anak yang bertekad

¹⁷ Dinie Ratri, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Psikosain, 2016), 56-57.

¹⁸ Nanik Riyanti, "*Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja*". *Jurnal Psikologi*, Vol. 3, No. 2. Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 2016, 60-61.

¹⁹ Novita Riyanti, "*Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*". *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 2 No. 1, JBKB 2020, 87.

untuk memiliki kecemasan sosial mengumumkan bahwa 60% dari kondisi sosial mereka yang suram terjadi dalam lingkungan sekolah, dengan peristiwa yang paling menyedihkan adalah hubungan kekerabatan dengan teman-teman baru atau buruk. Dengan demikian, kecemasan sosial yang biasa terjadi di lingkungan sekolah dengan teman-teman.²⁰

Remaja yang mengalami kecemasan sosial umumnya mempunyai perspektif yang tidak masuk akal tentang diri mereka sendiri maupun orang lain. Remaja merasa bahwa ketika mereka mengatakan dan melakukan suatu gerakan mereka akan dihakimi secara berlawanan oleh orang lain, ketika perenungan ini muncul, mereka akan semakin menjauh dari pergaulan sosial dengan orang lain..²¹

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak refrain yang diidentikkan dengan unsur akal manusia yang secara hipotetis dapat digunakan sebagai alasan psikoterapi dalam menangani kecemasan. Al-Qur'an memberi saran bagi jiwa yang sedang cemas guna mendapat ketenangan, baik melalui membaca atau tulisan yang diambil dari teks Al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Qur'an juga berisi arahan tentang cara terbaik mengelola masalah kehidupan tanpa merasa cemas. Hal ini didasarkan pada firman Allah Allah SWT :

مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ

Artinya : “(Yaitu) orang yang takut kepada Tuhan Yang Maha Pemurah sedang Dia tidak kelihatan (olehnya) dan dia datang dengan hati yang bertaubat”.²²

Menurut Taba' taba'i dari ayat tersebut dikatakan Al-Qur'an turun sebagai penawar atau obat dari berbagai permasalahan manusia

²⁰ *Ibid*, 87.

²¹ Novita Riyanti, “Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 2 No. 1, JBKB 2020, 86-87.

²² Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar: Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Jabal, 2010), 290.

diantaranya penyakit penyakit kejiwaan, yaitu keraguan dan kebimbangan batin yang dapat hinggap di hati orang-orang beriman.²³

Berdasarkan uraian diatas, diperlukan saran dalam memperbaiki fungsi berpikir remaja yang irasional menjadi lebih rasional agar terhindar dari gangguan psikologis pada remaja. Sehingga penulis berinisiatif untuk melakukan teknik restrukturisasi kognitif, yang tujuannya mengubah pemikiran yang rasional.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan di SMA Negeri 1 Ketapang mengambil sampel pada siswa kelas XI MIPA dengan jumlah siswa 80 orang, pada tanggal 01 Oktober 2020 di lakukan penyebaran angket DCM (Daftar Cek Masalah) dan *Who I Am* terdapat 52 siswa yang mengalami hubungan yang tidak begitu baik dengan teman sebaya yang menyebabkan mengalami gangguan kecemasan sosial.

Pada premis ini, pemikiran lebih lanjut diperlukan, lebih spesifiknya: "bagaimana mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif". Ide tersebut berencana untuk membantu mengatasi malfungsi berpikir remaja tentang sesuatu yang akan mempengaruhi perilaku yang akan ditampilkan oleh remaja.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran mengenai gangguan kecemasan sosial siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang?
2. Bagaimana pelaksanaan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 1 Ketapang?

²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 530.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI IPA dengan penggunaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 1 Ketapang. Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran mengenai gangguan kecemasan sosial siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 1 Ketapang

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan, berdasarkan . secara teoritis dan praktis:

1. Secara Teoritis

Sebagai informasi ilmiah yang dapat digunakan untuk pengembangan keilmuan, pada umumnya dilakukan upaya untuk meningkat perkembangan wacana pendidikan ilmiah di bidang bimbingan dan konseling, dan dapat digunakan sebagai dasar umpan balik untuk mereduksi kecemasan sosial siswa dengan penerapan pelayanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai kontribusi pemikiran dalam membantu mereduksi kecemasan sosial siswa dengan pelayanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai informasi tambahan kepada guru BK mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial siswanya

c. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengalaman dan keterampilan bagaimana menulis karya ilmiah terkait penerapan layanan konseling

kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa

d. Bagi Orang Tua

Dengan penelitian ini diharapkan bagi orang tua tidak hanya memperhatikan nilai akademik anak-anaknya saja tetapi lebih memperhatikan masalah emosionalnya agar tidak berpengaruh kepada proses belajar dan prestasinya di sekolah.

E. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah disajikan dan dengan didukungnya penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya maka peneliti berasumsi pendekatan konseling kognitif-perilaku (*Cognitive Behaviour Therapy/CBT*) menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 1 Ketapang.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian bisa dilakukan secara lebih mendalam sehingga peneliti perlu menentukan batasan atau ruang lingkup sesuai dengan variabel yang tercantum dalam judul penelitian.

Adapun ruang lingkup penelitian ini yaitu:

1. Ruang lingkup materi yang mencakup :
 - a. Konseling Kelompok
 - b. Restrukturisasi Kognitif
 - c. Kecemasan Sosial
2. Ruang lingkup lokasi

Ruang lingkup lokasi penelitian ini di SMAN 1 Ketapang, yang terletak di Jl. Raya Banyuates-Ketapang, Desa Rabiyan, Kec. Ketapang Kab. Sampang. Sedangkan subjek utama atau responden penelitian ini siswa kelas XI IPA.

G. Definisi Istilah

1. Konseling kelompok adalah siklus hubungan relasional diantara seorang konselor ataupun berbagai konselor dengan kelompok konseli, dalam prosesnya konselor terlihat mendukung mengembangkan serta

menumbuhkan kapasitas konseli dalam mengelola atau menangani masalah ataupun masalah yang mengkhawatirkan setiap konseli melalui; perkembangan suatu pemahaman, mentalitas, keyakinan, serta perilaku konseli yang sesuai dalam situasi berkelompok.

2. Teknik restrukturisasi kognitif yaitu suatu prosedur yang memperoleh kecenderungan-kecenderungan baru bagi konseli untuk menalar, merasakan, bertindak serta mengenali kecenderungan-kecenderungan berbahaya, menandai kecenderungan-kecenderungan tersebut, dan mengganti reaksi-reaksi negatif/tidak masuk akal/kebijaksanaan diri menjadi yang lebih objektif/masuk akal. Restrukturisasi kognitif berpusat pada upaya untuk mengenali dan mengubah kontemplasi negatif ataupun keyakinan diri konseli yang tidak masuk akal. CR memanfaatkan kecurigaan pada reaksi sosial dan gairah yang tidak fleksibel dipengaruhi dengan keyakinan, perspektif, serta kearifan konseli (wawasan).
3. Kecemasan sosial adalah masalah kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh rasa takut diawasi, dihakimi, atau dipermalukan oleh orang lain. Siapa pun dapat mengalami ketakutan atau kegugupan saat berkolaborasi dengan orang lain. Namun, pada individu dengan ketakutan sosial, ketakutan ini dapat terjadi secara berlebihan dan rajin, sehingga efek ini dapat terus menerus dan tidak perlu, dengan demikian mempengaruhi pergaulan dengan orang lain, efisiensi di tempat kerja dan prestasi di sekolah.

Jadi yang dimaksud judul di atas adalah upaya mengatasi masalah kecemasan sosial siswa. Kecemasan sosial dapat menimbulkan kemarahan, frustrasi, dan depresi serta dapat menimbulkan perasaan benci pada diri dan orang lain. Pada masalah ini teknik yang tepat diberikan pada siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu terapi kognitif-tingkah laku menurut peneliti paling efektif untuk mengatasi kecemasan sosial siswa didasarkan pada adanya penurunan tingkat kecemasan dan perubahan pemikiran tingkah laku.

H. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan materi korelasi dan referensi. Terlebih lagi, untuk menghindari dari asumsi kesamaan dengan penelitian ini. Berikutnya adalah penelitian terdahulu yang digunakan sebagai pertimbangan dalam skripsi ini :

1. Rizky Dwi Lestari dengan judul "*Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Kelas XI di MAN 3 Medan*" dengan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* dengan desain penelitian yaitu *one group pretest-posttest design*. Adanya persamaan penelitian ini adalah peneliti berfokus pada penggunaan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi masalah kecemasan yang dialami siswa. Perbedaannya ada pada perbedaan tempat dan karakteristik siswa yang diteliti (peneliti terdahulu tujuannya untuk mengatasi kecemasan siswa pada saat menghadapi ujian semester sedangkan peneliti sekarang tujuannya untuk mengatasi kecemasan sosial siswa).²⁴
2. Evi Astuti dengan judul "*Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 43 Bandung*" dengan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* dengan desain penelitian yaitu *one group pretest-posttest design*. Persamaan penelitian ini yaitu peneliti berfokus pada penggunaan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif. Sedangkan perbedaannya yaitu peneliti terdahulu tujuannya untuk meningkatkan resiliensi siswa sedangkan peneliti sekarang tujuannya untuk mengatasi kecemasan sosial siswa.²⁵

²⁴ Rizky Dwi Lestari, Skripsi: "*Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan*", (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2018).

²⁵ Evi Astuti, Skripsi: "*Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik*", (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2015).