

Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali

Ari Purnomo, Ma'rifatin Indah Kholili, Citra Tectona Suryawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Jl. Ir. Sutami No. 36A. Surakarta, Jawa Tengah 57126

e-mail: aripurnomo672@gmail.com.

Abstrak: Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali berdasarkan hasil kajian empirik dan kajian teoritik yang selanjutnya siap untuk diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) menurut Plomp (2013), yang dibagi menjadi tiga tahap yaitu *Preliminary research*, *Prototyping* dan *Assesment phase*. Peneliti menggunakan hasil studi pendahuluan berupa angket kebutuhan kepada 4 Guru BK SMA di Boyolali. Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan 3 Guru BK dan 3 Peserta didik SMA di Boyolali. Hasil penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut. Pertama, kajian empirik yang menunjukkan hasil angket Guru BK SMA N 1 Banyudono 80% (Dibutuhkan), Guru BK SMA N 1 Ngemplak 90% (Sangat Dibutuhkan), Guru BK SMA N 3 Boyolali 80% (Dibutuhkan), dan SMA N 1 Ampel 80% (Dibutuhkan). Kedua, kajian teoritik yang didapat melalui studi literatur yaitu pengertian, aspek-aspek, faktor penyebab, gejala, cara menurunkan kecemasan sosial, pengertian terapi kognitif perilaku, pengertian, tujuan, dan langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan kajian empirik dan teoritik di atas dapat disimpulkan bahwa perlu dibuat Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali yang siap untuk diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifan. Penelitian dan pengembangan ini hanya sampai pada tahap *development or prototyping phase*. Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan 2 produk yaitu (1) Panduan, dan (2) Lembar Kerja Peserta Didik. Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian dan pengembangan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial hingga tahap uji validitas, kepraktisan dan keefektifannya agar produk bisa digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial.

Kata Kunci: Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan Sosial

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah memiliki banyak hambatan. Hambatan yang terjadi, seperti konflik dan kesenjangan sosial. Permasalahan yang

berhubungan dengan kehidupan peserta didik yaitu tidak bisa melakukan interaksi sosial yang baik seperti berkomunikasi, menyampaikan pendapat, dan aktivitas yang berhubungan dengan orang lain. Hal ini dikemukakan oleh Ahmadi (2009: 52) seseorang yang tidak bisa melakukan interaksi sosial dengan baik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu antara lain faktor sugesti, faktor imitasi, faktor simpati, faktor identifikasi, dan ajaran *evolusionisme*. Individu yang tidak bisa melakukan interaksi sosial merupakan bentuk kecemasan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bogels, dkk (2010: 172) yang menjelaskan tiga indikator individu mengalami kecemasan sosial yaitu takut berinteraksi dengan orang lain, takut tampil di depan umum dan takut diamati orang lain.

Menurut Nevid (2005: 170) kecemasan sosial adalah suatu ketakutan yang berlebih jika mendapat evaluasi negatif dari orang lain. Pendapat tersebut mempunyai arti bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa takut ketika berhubungan dengan orang lain dalam situasi sosial. Hal ini juga merujuk pendapat dari Kearney (2005: 9) bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial akan sering berperilaku menghindar, melarikan diri dan bergantung pada orang lain. Jadi pendapat tersebut bermakna, bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih suka menyendiri didalam situasi sosial. Kecemasan sosial adalah masalah psikologis yang menjadi masalah individu, sehingga cara penanganannya menggunakan pendekatan psikologis. Merujuk pada *American Psychological Association* (Apriyanti, 2013: 5) menyatakan bahwa, pendekatan kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan pendekatan *behavioral* merupakan pendekatan yang efektif untuk menangani masalah kecemasan sosial pada individu sehingga, pendekatan kognitif perilaku digunakan oleh para terapis untuk membantu individu yang mengalami gangguan kecemasan.

Nikmaturohma (2015: 6) menjelaskan dalam Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*), terdapat beberapa teknik yaitu restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), terapi ekspos (*exposure therapy*), latihan keterampilan sosial (*social skill training*). Teknik restrukturisasi kognitif diprediksi sebagai *intervensi* yang tepat bagi permasalahan kecemasan sosial karena Antony dan Swinson (Asrori, 2015: 91) menjelaskan bahwa strategi utama dalam pemberian Terapi Kognitif Perilaku adalah mengubah pemikiran dan

keyakinan irrasionalnya dengan pemikiran yang lebih sehat dan positif. Selanjutnya dihadapkan langsung dengan situasi yang membuatnya tidak nyaman (*exposure*), dan terakhir menambahkan dengan keterampilan-keterampilan sosial.

Menurut Clark (2014: 23) teknik restrukturisasi kognitif merupakan penyusunan kembali kognisi yang salah, pengarahannya tujuan, dan strategi intervensi kolaboratif yang terfokus pada eksplorasi, evaluasi, dan penggantian pikiran, penilaian, serta keyakinan yang menimbulkan gangguan psikologis pada diri individu. Sedangkan menurut Lahey (2012: 521) terapi restrukturisasi kognitif adalah psikoterapi yang didasarkan pada teori belajar sosial yang mana konselor membantu klien untuk meninggalkan perilaku abnormal, mempelajari perilaku yang lebih adaptif dan mengubah kognisi yang maladaptif. Selain itu menurut Deacon, dkk (2011: 225) teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik terapi perilaku yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan membantah adanya pemikiran yang tidak realistis maupun pemikiran yang negatif dan mengubahnya menjadi lebih realistis dan positif.

Berdasarkan kajian teori di atas peneliti tertarik untuk melakukan studi pendahuluan di sekolah. Peneliti melakukan wawancara tanggal 23 April 2020 dengan 4 Guru BK di 4 SMA di Boyolali. Hasil wawancara dengan Guru BK SMA N 1 Banyudono yaitu Uyun Amali Rosida, S.Pd menjelaskan terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan sosial, tetapi belum ada layanan untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial. Selain itu, Guru BK SMA N 1 Ngemplak Drs. Slamet Wibowo, menjelaskan terkadang melakukan konseling individu tetapi belum pernah menggunakan panduan. Selanjutnya Guru BK SMA N 3 Boyolali Dwi Putri I, S.Psi menjelaskan belum ada layanan yang spesifik dalam mengatasi permasalahan kecemasan sosial. Terakhir dari Guru BK SMA N 1 Ampel Luthfi Khoiri, S.Pd menjelaskan terdapat permasalahan kecemasan sosial terutama dikelas X dan juga dalam mengatasi permasalahan kecemasan sosial guru BK sudah melakukan konseling individu tetapi belum menggunakan pendekatan dan teknik tertentu. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa layanan untuk mereduksi kecemasan sosial sangat dibutuhkan oleh Guru BK yang selanjutnya diberikan kepada peserta didik sebagai upaya dalam mereduksi kecemasan sosial. Dengan demikian, Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif

untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali dapat dijadikan pedoman oleh Guru BK dalam memberikan layanan untuk mereduksi kecemasan sosial.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan 3 peserta didik SMA di Boyolali dari 3 sekolah yang berbeda pada tanggal 14 Februari 2020 dan 24 November 2020. Hasil wawancara yang pertama peserta didik SMA N 1 Banyudono mengaku sulit untuk berinteraksi dengan teman karena merasa tidak mempunyai teman dekat dikelasnya, selain itu peserta didik juga mengatakan bahwa sulit untuk berpendapat ketika pelajaran dikelas karena takut salah dalam pengucapan kata-kata. Selanjutnya peserta didik SMA N 3 Boyolali mengatakan bahwa kalau disuruh berpendapat akan berpendapat, kalau tidak peserta didik lebih memilih diam dan juga peserta didik kurang terbuka dengan teman-temannya. Terakhir peserta didik SMA N 1 Ampel mengatakan sulit untuk mengemukakan apa yang dirasakan dan juga keringat dingin, terkadang jantung berdebar ketika maju di depan kelas.

Selain melakukan wawancara, peneliti juga menyebarkan angket tingkat kebutuhan kepada 4 Guru BK di 4 SMA di Boyolali tanggal 23 April 2020. Sekolah-sekolah tersebut antara lain SMA N 1 Banyudono, SMA N 1 Ngemplak, SMA 3 N Boyolali, dan SMA N 1 Ampel. Hasil angket Guru BK SMA N 1 Banyudono 80% (Dibutuhkan), Guru BK SMA N 1 Ngemplak 90% (Sangat Dibutuhkan, Guru BK SMA N 3 Boyolali 80% (Dibutuhkan), dan SMA N 1 Ampel 80% (Dibutuhkan). Berdasarkan hasil angket yang telah disebar dapat disimpulkan bahwa 82,5% kebutuhan akan Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial. Hal ini mempunyai arti bahwa layanan untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial sangat dibutuhkan oleh Guru BK.

Uraian di atas menunjukkan bahwa secara teoritis perlu adanya layanan yang diberikan dalam mereduksi kecemasan sosial peserta didik seperti memberikan layanan konseling individu teknik restrukturisasi kognitif. Secara empiris belum terdapat panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik SMA di Boyolali. Guru BK seharusnya berperan dalam mereduksi kecemasan sosial peserta didik di sekolah karena dapat

berpengaruh pada aspek-aspek seperti akademik, pribadi-sosial dan karirnya. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan produk secara ilmiah yang berupa panduan untuk mereduksi kecemasan sosial. Penelitian ini disusun dengan judul **“Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali”**.

METODE

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah produk berupa Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Menurut Sels & Richey (Wigati, 2017: 26) menerangkan penelitian dan pengembangan merupakan studi sistematis yang merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program pembelajaran, proses, produk dan disisi lain harus memenuhi standar kriteria konsistensi internal dan efektifitas. Selain itu, menurut Sukmadinata (2012: 164) penelitian dan pengembangan merupakan proses dalam mengembangkan produk yang baru atau bisa juga menyempurnakan produk yang telah dikembangkan sebelumnya, atau dapat juga memperbaiki suatu produk. Penelitian dan pengembangan ini akan menggunakan langkah-langkah menurut Plomp & Nieveen (2013) yaitu ada 3 tahap; (1) *Preliminary research* atau *preliminary investigation* (2) *Development or prototyping phase* yang terdiri dari tahap *design, realization* atau *construction*, dan *test, evaluation and revision*; (3) *Assessment phase* atau *implementation*. Penelitian dan pengembangan ini hanya sampai pada *tahap development or prototyping phases*.

Penelitian dan Pengembangan ini hanya akan menggunakan subjek eksplorasi. Subjek pada studi eksplorasi melibatkan peserta didik dan Guru BK SMA di Boyolali, hal ini dikarenakan penelitian dan pengembangan ini hanya sampai pada tahap *development or protoyping* atau penyusunan produk. Jenis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang dipaparkan dalam bentuk angka. Kegiatan pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa angket kebutuhan. Subjek dalam angket tersebut adalah 4 Guru BK SMA di Boyolali. Sedangkan data kualitatif merupakan data yang dipaparkan dalam bentuk kata-kata. Data kualitatif diperoleh dari sumber yang bersifat ilmiah (buku, jurnal, dan karya ilmiah lain). Buku, jurnal dan karya ilmiah lain digunakan menjadi dasar kajian sesuai dengan variabel penelitian yang

diambil oleh peneliti. Variabel dalam penelitian ini adalah Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Kecemasan Sosial. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif dan studi literatur.

HASIL PENELITIAN

Peneliti dalam melaksanakan Penelitian dan Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali menggunakan model Plomp. Penelitian dan Pengembangan ini di batasi hanya sampai pada tahap *Development or Prototyping Phase*. Adapun hasil penelitian dan pengembangan adalah sebagai berikut :

1. Hasil Studi Empiris Kecemasan Sosial

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebar angket kebutuhan pada 4 guru BK SMA di Boyolali. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan 4 Guru BK SMA di Boyolali dan 3 Peserta Didik SMA di Boyolali

2. Hasil Studi Literatur Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial

Studi literatur dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel penelitian yaitu kecemasan sosial dan teknik restrukturisasi kognitif. Studi literatur terkait dengan kecemasan sosial yaitu : (1) Pengertian Kecemasan Sosial; (2) Aspek-Aspek Kecemasan Sosial; (3) Faktor Penyebab Kecemasan Sosial; (4) Gejala Kecemasan Sosial; (5) Cara Menurunkan Kecemasan Sosial. Selain itu, studi literatur yang berkaitan dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu : (1) Pengertian Terapi Kognitif Perilaku; (2) Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif; (3) Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif; (4) Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

3. Hasil Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali

Penyusunan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali mengacu pada hasil studi empiris dan studi literatur yang dilakukan sebelumnya. Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik

SMA di Boyolali dan Lembar Kerja Peserta Didik Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali Adapun desain dari buku panduan adalah sebagai berikut: (a) Cover; (b) Kata Pengantar; (c) Daftar Isi; (d) BAB 1 Pendahuluan; (e) BAB II Penerapan Panduan; (f) BAB III Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial (g) BAB IV Penutup; (h) Daftar Pustaka. Selain itu untuk desain lembar kerja peserta didik yaitu: (a) Cover; (b) Kata Pengantar; (c) Daftar Isi; (d) Materi Layanan dan Lembar Evaluasi; (e) Daftar Pustaka.

PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan dalam pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk menghasilkan produk baru yang efektif dan berbasis riset. Sejalan dengan definisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Penentuan variabel yang akan digunakan dalam penyusunan penelitian ini berdasarkan pada kajian empirik dan kajian teoritik. Kajian empirik dilakukan dengan studi pendahuluan. Studi pendahuluan sangat penting untuk mendapatkan data berupa presentase mengenai tingkat kebutuhan dan kepentingan pengembangan produk. Studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan angket yang di sebar ke 4 Guru BK SMA di Boyolali. Sekolah-sekolah tersebut antara lain SMA N 1 Banyudono, SMA N 1 Ngemplak, SMA 3 N Boyolali, dan SMA N 1 Ampel. Hasil angkat antara lain Guru BK SMA N 1 Banyudono 80% (Dibutuhkan), Guru BK SMA N 1 Ngemplak 90% (Sangat Dibutuhkan, Guru BK SMA N 3 Boyolali 80% (Dibutuhkan), dan SMA N 1 Ampel 80% (Dibutuhkan).

Selain menggunakan angket kebutuhan peneliti juga melakukan wawancara dengan 3 Guru BK di Boyolali. Hasil wawancara menunjukkan bahwa layanan untuk mereduksi kecemasan sosial sangat dibutuhkan oleh Guru BK yang selanjutnya diberikan kepada peserta didik sebagai upaya dalam mereduksi kecemasan sosial. Dengan demikian, Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali dapat

dijadikan pedoman oleh Guru BK dalam memberikan layanan untuk mereduksi kecemasan sosial.

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa selain menggunakan kajian empirik, peneliti juga menggunakan kajian teoritik. Hasil dari kajian teoritik tersebut kemudian menjadi landasan teori pada penelitian dan pengembangan ini. Kajian teoritik secara konkret dilaksanakan dengan mencari literatur yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu kecemasan sosial dan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil dari kajian teoritik mengenai Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali adalah sebagai berikut:

Individu yang tidak bisa melakukan interaksi sosial merupakan bentuk kecemasan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bogels, dkk (2010: 172) yang menjelaskan tiga indikator individu mengalami kecemasan sosial yaitu takut berinteraksi dengan orang lain, takut tampil di depan umum dan takut diamati orang lain. Menurut Nevid (2005: 170) kecemasan sosial adalah suatu ketakutan yang berlebih jika mendapat evaluasi negatif dari orang lain. Pendapat tersebut mempunyai arti bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa takut ketika berhubungan dengan orang lain dalam situasi sosial. Lebih lanjut lagi menurut Kearney (2005: 8) kecemasan sosial adalah suatu bentuk reaksi psikologis berbentuk kekhawatiran dan ketakutan akan bahaya dalam situasi sosial yang melibatkan evaluasi orang lain serta menghindari situasi sosial. Pernyataan tersebut bermakna bahwa kecemasan sosial merupakan bentuk kekhawatiran ketika individu berada didalam situasi sosial.

Menurut pendapat yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu reaksi yang muncul berupa perubahan fisik, pikiran, sehingga mengakibatkan perubahan perilaku yang disebabkan oleh ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan jika mendapat evaluasi negatif dan pengawasan orang lain saat berada di dalam situasi sosial.

Kecemasan sosial adalah masalah psikologis yang menjadi masalah individu, sehingga cara penanganannya menggunakan pendekatan psikologis. Merujuk pada *American Psychological Association* (Apriyanti, 2013: 5) menyatakan bahwa, pendekatan kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*)

dan pendekatan *behavioral* merupakan pendekatan yang efektif untuk menangani masalah kecemasan sosial pada individu sehingga, pendekatan kognitif perilaku digunakan oleh para terapis untuk membantu individu yang mengalami gangguan kecemasan.

Nikmaturohma (2015: 6) menjelaskan dalam Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*), terdapat beberapa teknik yaitu restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), terapi ekspos (*exposure therapy*), latihan keterampilan sosial (*social skill training*). Teknik restrukturisasi kognitif diprediksi sebagai *intervensi* yang tepat bagi permasalahan kecemasan sosial karena Antony dan Swinson (Asrori, 2015: 91) menjelaskan bahwa strategi utama dalam pemberian Terapi Kognitif Perilaku adalah mengubah pemikiran dan keyakinan irrasionalnya dengan pemikiran yang lebih sehat dan positif. Selanjutnya dihadapkan langsung dengan situasi yang membuatnya tidak nyaman (*exposure*), dan terakhir menambahkan dengan keterampilan-keterampilan sosial.

Menurut Clark (2014: 23) teknik restrukturisasi kognitif merupakan penyusunan kembali kognisi yang salah, pengarahannya tujuan, dan strategi intervensi kolaboratif yang terfokus pada eksplorasi, evaluasi, dan penggantian pikiran, penilaian, serta keyakinan yang menimbulkan gangguan psikologis pada diri individu. Sedangkan menurut Lahey (2012: 521) terapi restrukturisasi kognitif adalah psikoterapi yang didasarkan pada teori belajar sosial yang mana konselor membantu klien untuk meninggalkan perilaku abnormal, mempelajari perilaku yang lebih adaptif dan mengubah kognisi yang maladaptif. Selain itu menurut Deacon, dkk (2011: 225) teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik terapi perilaku yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan membantah adanya pemikiran yang tidak realistis maupun pemikiran yang negatif dan mengubahnya menjadi yang lebih realistis dan positif. Lebih lanjut lagi, menurut Safarino dan Smith (Nikmaturohma, 2015: 23) restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dimana pikiran atau keyakinan yang dapat menimbulkan kecemasan diganti dengan yang lebih konstruktif atau realitis, sehingga mengurangi penilaian individu akan ancaman atau bahaya

Berdasarkan pengertian di atas maka, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik didalam terapi kognitif perilaku

yang mempunyai arti yaitu teknik yang digunakan untuk merubah pikiran atau keyakinan seseorang yang negatif menjadi lebih positif. Teknik restrukturisasi kognitif lebih fokus pada eksplorasi, evaluasi, dan penggantian pikiran serta keyakinan yang menimbulkan gangguan psikologis pada individu.

Kaitan antara kecemasan sosial dan teknik restrukturisasi kognitif sendiri adalah melalui Teknik restrukturisasi kognitif, konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi kecemasan yang berasal dari keyakinan-keyakinan negatif (*core beliefs*) dan memodifikasi keyakinan tersebut dengan melakukan pelatihan *coping thought*, Cormier (Sulistya, 2017: 139). Beberapa penelitian mengatakan bahwa restrukturisasi kognitif dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri, isu hubungan, dan obsesi, Steigerwald dan Stone (Nikmaturohma, 2015: 36). Penelitian lain yang dilakukan oleh Meichenbaum (Apriyanti, 2013: 7) menunjukkan kesuksesan dari program restrukturisasi kognitif apabila di aplikasikan pada problema kecemasan, fobia, marah, ketidakmampuan bersosialisasi, tidak berfungsingnya hubungan seks, dan bagi anak yang menarik diri dari lingkungannya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Jennifer (Sulistya, dkk, 2017: 137) juga menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengobati depresi, citra tubuh, harga diri, dan kecemasan sosial pada orang dewasa.

Uraian di atas menunjukkan bahwa perlu adanya layanan yang diberikan dalam mereduksi kecemasan sosial peserta didik. Pemilihan teknik restrukturisasi kognitif didasarkan pada penelitian yang terdahulu. Penelitian dari Erickson, dkk (2006) yang berjudul “*A group cognitive behavior therapy program for various anxiety*” menunjukkan bahwa klien yang mempunyai berbagai jenis kecemasan yang disatukan di dalam group dapat terlihat kemajuan yang signifikan setelah dilakukan dilakukan 8-12 sesi pertemuan. Hal ini membuktikan bahwa terapi kognitif perilaku terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan berbagai jenis kecemasan khususnya kecemasan sosial. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanto & Lathifah (2020: 167) yang berjudul “*Konseling Kelompok Restructuring Cognitive Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA*”. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah

diberikan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Di samping itu, Schmalisch (2010) melakukan penelitian dengan menggunakan teknik kognitif perilaku dalam setting kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku efektif untuk menurunkan kecemasan.

Melalui kajian empirik dan kajian teoritik menurut beberapa ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perlunya dibuat Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Diharapkan dari penelitian dan pengembangan ini, produk yang dihasilkan dapat membantu Guru BK Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Penelitian dan pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali menggunakan model penelitian dan pengembangan Plomp (2013) yang terdiri dari 3 tahapan yaitu (1) *preliminary research* atau studi pendahuluan; (2) *development or prototyping phase*; (3) *assessment phase* atau *implementation*. Penelitian dan pengembangan ini, peneliti membatasi penelitian hanya sampai pada tahap *Development/Prototyping* yang menghasilkan produk berwujud Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali yang dilengkapi dengan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa Panduan dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Produk panduan ini terdiri dari Cover, Kata Pengantar, Daftar Isi, Bab I Pendahuluan, Bab II Penerapan Panduan, Bab III Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial, Bab IV Penutup, Daftar Pustaka dan Lampiran. Sedangkan, Lembar Kerja Peserta Didik Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali. Produk Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) terdiri dari Cover, Daftar Isi, Materi Layanan, Lembar Evaluasi dan Daftar Pustaka.

Panduan yang disusun harus memuat kurikulum terkait dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial. Oleh karena itu harus ada batasan untuk menjadi dasar atau bisa merepresentasikan kurikulum yang

berkualitas agar mencapai tujuan yang tepat dan efektif. Akker (Plomp 2013: 56) menjabarkan bahwa kriteria kurikulum yang berkualitas antara lain *Ideal, Formal, Perceived, Operational, Experiential, Learned*.

Penelitian dan pengembangan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik SMA di Boyolali dibatasi pada penggunaan tiga representasi kurikulum yaitu kurikulum *ideal, formal, dan instruksional*. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menghasilkan produk berupa panduan yang siap di uji validitas, kepraktisan, dan keefektifan. Tahap penelitian dan pengembangan akan dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya, sehingga ketiga penggunaan representasi kurikulum juga akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

Representasi kurikulum yang pertama adalah kurikulum *ideal* yang menjelaskan tentang asumsi, visi, serta maksud yang terdapat didalam kurikulum, oleh karena itu, kurikulum merupakan bagian yang penting untuk dilakukan pertama kali. Peneliti memilih permasalahan kecemasan sosial berdasarkan hasil dari kajian empirik atau studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti

Representasi kurikulum kedua yaitu kurikulum *formal* yang berisi tujuan umum, tujuan khusus, dan alokasi aktu yang digunakan dalam memberikan layanan konseling individu teknik restrukturisasi kognitif. Produk panduan yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini berisi 4 tujuan umum yang dijabarkan dalam 6 tujuan khusus. Selanjutnya dijabarkan lagi lebih rinci dalam agenda pemberian layanan. Agenda pemberian layanan terdiri dari 4 sesi pertemuan yang masing-masing pertemuan di alokasikan waktu selama 45 menit.

Representasi kurikulum ketiga yaitu kurikulum *perceived*. Kurikulum ini berisi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan langkah-langkah dalam memberikan layanan konseling individu teknik restrukturisasi kognitif yang telah disusun dalam Panduan dan dilengkapi dengan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang dibagi menjadi 4 pertemuan. Agar panduan bisa digunakan oleh Guru BK dalam memberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif, maka panduan ini siap diuji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya oleh peneliti selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya juga perlu menggunakan ketiga representasi kurikulum yaitu *kurikulum operasional*,

eksperensial, dan *learned sehingga* panduan dapat digunakan dengan baik sebagai pedoman atau bahkan acuan dalam memberikan layanan

Penyusunan produk dalam penelitian dan pengembangan ini, selain mengacu pada representasi kurikulum, pembuatan produk panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik SMA di Boyolali telah disesuaikan dengan kriteria yang disebutkan Sanjaya (2008) dalam bentuk *chek list* sebagai berikut: “Kriteria khusus dalam memilih sebuah media pembelajaran yang tepat dapat kita rumuskan dalam satu kata *ACTION*, yaitu akronim dari; *access, cost, technology, interactivity, organization, dan novelty*.

Access, yaitu media yang dibuat memiliki manfaat tersedia, mudah, dan dapat digunakan oleh Guru BK dan peserta didik. Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial terbilang mudah digunakan karena didalam panduan memuat langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif yang dikemas dalam layanan konseling individu sehingga memudahkan Guru BK dalam mereduksi kecemasan sosial secara sistematis dan efisien. Selain itu, panduan ini dilengkapi dengan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang memuat lembar evaluasi dari setiap sesi untuk mengukur sejauh mana keberhasilan peserta didik dalam mengikuti layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Cost, yaitu media yang akan digunakan pembiayaannya dapat dijangkau oleh guru dan peserta didik. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali dan dilengkapi dengan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), maka biaya yang digunakan dalam pembuatan produk ini hanya bersumber dari mencetak Panduan dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dengan memakan biaya paling mahal sekitar 50 ribu rupiah.

Technology, merupakan media yang digunakan dalam penelitian. Produk yang dihasilkan ini belum mengedepankan konsep teknologi karena produk yang dibuat masih menggunakan media cetak yaitu berbentuk buku panduan dan lembar kerja peserta didik.

Interactivity, produk yang dihasilkan dalam penelitian ini melakukan komunikasi dua arah yaitu kegiatan konseling individu dengan teknik

restrukturisasi kognitif antara Guru BK dengan peserta didik. Panduan ini dapat dimanfaatkan bagi Guru BK untuk membantu peserta didik dalam penyelesaian permasalahan terkait dengan kecemasan sosial.

Organization, dalam pembuatan produk ini peneliti telah mendapatkan dukungan dari guru BK yang telah menjadi narasumber. Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali telah didasarkan pada kajian empirik yang dilakukan pada 4 SMA di Boyolali dengan dukungan penuh dari Guru BK.

Novelty, merupakan media yang memiliki nilai kebaruan. Melalui kajian empirik yang didapat, Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali belum pernah ada di Boyolali. Selain itu, strategi yang digunakan dalam panduan ini adalah konseling individu, sehingga memudahkan Guru BK dalam mereduksi kecemasan sosial

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa berdasarkan pada hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa terdapat permasalahan kecemasan sosial pada peserta didik SMA di Boyolali. Hal ini mempunyai arti bahwa layanan untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial sangat dibutuhkan oleh Guru BK, supaya peserta didik dapat mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal. Selanjutnya Strategi layanan yang digunakan adalah konseling individu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik untuk mengubah pikiran irrasional menjadi pikiran yang rasional Teknik restrukturisasi kognitif bertujuan membantu peserta didik menjadi sadar akan proses pikirannya, mengubah pola pikirannya peserta didik dan bereksperimen untuk mengeksplorasi tentang diri peserta didik. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk berupa Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik SMA di Boyolali berdasarkan kajian empirik dan teoritik yang siap diuji validitas, kepraktisan dan keefektifannya.

SARAN

Berdasarkan simpulan di atas, selanjutnya dapat disampaikan saran dari peneliti untuk berbagai pihak, yaitu:

1. Guru BK

Guru BK hendaknya memahami dan menjadikan hasil penelitian sebagai pedoman dalam mereduksi permasalahan kecemasan sosial ketika sudah menjadi produk akhir

2. Peserta Didik

Saat sudah menjadi produk akhir peserta didik diharapkan mampu memanfaatkan produk panduan ini sebaik mungkin dan mengikuti panduan yang diberikan secara sungguh-sungguh. Dengan demikian diharapkan peserta didik mampu mengatasi permasalahan kecemasan sosial yang dialaminya.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dan pengembangan hingga tahap selanjutnya yaitu pengujian validitas, kepraktisan, dan keefektifan produk dan bisa juga di lanjutkan sampai pada tahap akhir sehingga produk bisa di sebarluaskan tidak hanya di wilayah Boyolali.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta
- Apriyanti, S. (2013). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Pra- Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Asrori A. (2015). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol 3. No. 1. 89-107
- Bogels, S.M, dkk. (2010). *Social Anxiety Disorder: Question and Answer For DSM-V*. Journal Depression and Anxiety. Vol 27. No.2. 168—189
- Clark, D A. (2014). *Cognitive Restructuring*. Dalam Stefan G. Hofmann (Ed). *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy (First Edition)*. Part One: 1—22. DOI: 10.1002/9781118528562
- Deacon, Brett et. all. (2011). *Cognitive Defusion Versus Cognitive Restructuring in the Treatment of Negative Self-Referential Thoughts: An Investigation of Process and Outcome*. Journal of Cognitive Psychotherapy. An International Quarterly, Vol 25, No. 3.
- Erickson, G., David, J., Amy, S & Tallman, K. (2006). *A Group Cognitive Behavior Therapy Program for Various Anxiety*. *The British Journal of Psychiatry*. Vol 195, No. 4, 179—317
- Hardiyanto, A.F & Lathifah, M. (2020). *Konseling Kelompok Restructuring Cognitive efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial siswa kelas X SMA*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 4. No.2
- Kearney, C.A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia In Youth*. Nevada: Springer

- Lahey, Benjamin B. (2012). *Psychology: An Introduction (Eleventh Edition)*. Boston: McGraw Hill Higher Education.
- Nevid, J.S. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Nikmaturohma, U. (2015). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kedungalar Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Plomp, T. Dan Nieveen, N. (2013). *Educational Design Research: An Introduction. Dalam Tjeer Plomp dan Nienke Nieveen (Ed). An Introduction to Educational Design Research*. 9—35. Netherlands
- [Sanjaya, W. \(2008\). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.](#)
- Schmalisch, C.S. (2010). *Processes in Group Cognitive and Behavioral Treatment for Hoarding. Cognitive and Behavioral Practice*. Vol 12.
- Sukmadinata.N.S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sulistiya, E., Sugihartono, D Y P., & Mulawarman (2017). *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 6. No 2, 135—140.
- Wigati, T R. (2017). *Pengembangan Panduan Keterampilan Berfikir Kreatif Dengan Model Creative Problem Solving*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Sebelas Maret.