



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA

B.4.2.b./5

Gedung A, Kampus Pascasarjana Jalan Kelud Utara III Semarang 50237
Telepon : +62248440516, +62248449017, Faximile : +62248449969.
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>

KEPUTUSAN

**DIREKTUR PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
No. 12933/UN37.2/EP/2017**

Tentang

PENGANGKATAN PROMOTOR, KOPROMOTOR, DAN ANGGOTA PROMOTOR

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa

Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang,

Menimbang : Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan studi bagi para mahasiswa Program Doktor pada Pascasarjana Unnes dalam penyusunan dan pertanggung jawaban disertasi, maka dipandang perlu menetapkan keputusan tentang pengangkatan dosen pembimbing/promotor.

Mengingat : 1. Surat Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 857/E.E2/DT/2013 tentang Penugasan Penyelenggaraan Program Doktor (S3) **Pendidikan Bimbingan dan Konseling, S3**
2. Peraturan Rektor Unnes Nomor 29 Tahun 2016 tentang Pedoman Akademik Pascasarjana Unnes
3. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang:
a. Nomor 162/O/2004 tentang penyelenggaraan pendidikan di Unnes;
b. Nomor 164/O/2004 tentang pedoman Umum Tugas Akhir, Skripsi, Tesis, dan Disertasi bagi mahasiswa Unnes;
c. Surat Perintah Rektor Nomor B/295/UN37/HK/2020 tentang Pemberhentian Wakil Rektor Bidang Perencanaan dan Kerjasama dan Pengangkatan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Antarwaktu Periode 2019-2023.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : I. Mengangkat Saudara-saudara yang namanya tercantum di bawah ini,
a. 1. Nama : Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M. Pd., Kons.
2. N I P : 195211201977031002
3. Jabatan : Profesor
4. Pangkat/Golru : Pembina Utama - IV/e
Sebagai PROMOTOR
b. 1. Nama : Dr. Edy Purwanto, M. Si.
2. N I P : 196301211987031001
3. Jabatan : Lektor Kepala
4. Pangkat/Golru : Pembina - IV/a
Sebagai KOPROMOTOR
c. 1. Nama : Mulawarman, S. Pd., M. Pd., Ph. D.
2. N I P : 197712232005011001
3. Jabatan : Lektor
4. Pangkat/Golru : Penata Tk. I - III/d
Sebagai ANGGOTA PROMOTOR

dalam penulisan DISERTASI, mahasiswa yang bernama :

Nama : AKHMAD FAJAR PRASETYA

N I M : 0102616001

Program Studi : **Pendidikan Bimbingan dan Konseling, S3**

II. Menugasi Saudara - saudara tersebut untuk melaksanakan bimbingan penulisan Disertasi sesuai Pedoman Penulisan Disertasi Mahasiswa Program S3 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

III. Apabila pada kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Semarang
pada tanggal 24 Oktober 2017
Direktur,

Prof. Dr. Achmad Gramet, M.Si.
NIP. 196105241986011001



Tindakan disampaikan Yth:

1. Dekan FIP UNNES
2. Wakil Direktur Bid. Akad. dan Mawa Pascasarjana UNNES
3. Wakil Direktur Bid. Umum dan Keuangan Pascasarjana UNNES
4. Koordinator Manajemen Kependidikan S3 Pascasarjana UNNES
5. Kabag TU Pascasarjana UNNES
6. Mahasiswa yang bersangkutan



KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCRING* DAN *SELF INSTRUCTION* DALAM MEREDUKSI STRESS DAN KECEMASAN SOSIAL KORBAN *CYBERBULLYING*

Disertasi
diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Doktor

Oleh:
Akhdad Fajar Prasetya
0102616001

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING DISERTASI

Disertasi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Behavior* dan *Self Instruction* Untuk Mereduksi Stress dan Kecemasan Sosial Korban *Cyberbullying*” karya:

Nama : Akhmad Fajar Prasetya

NIM : 0102616001

Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling, S3

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke ujian disertasi tahap I.

Semarang, Januari 2021

Promotor,



Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd, Kons.
NIP. 195211201977031002

Kopromotor,



Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si
NIP. 196301211987031001

Anggota Promotor,



Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIP. 197712232005011001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Akhmad Fajar Prasetya

NIM : 0102616001

Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling, S3

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam Disertasi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Behavior* dan *Self Instruction* Untuk Mereduksi Stress dan Kecemasan Sosial Korban *Cyberbullying*” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam Disertasi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 20 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Akhmad Fajar Prasetya

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Pendidikan adalah senjata paling ampuh untuk merubah dunia dan bimbingan konseling adalah amunisi yang paling tepat untuk tercapainya tujuan itu.

Persembahan

Kepada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling S3 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Disertasi ini yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Behavior* dan *Self Instruction* Untuk Mereduksi Stress dan Kecemasan Sosial Korban *Cyberbullying*”. Disertasi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Doktor Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan ini didapat berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kepada Promotor, Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Kopromotor, Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si dan Anggota Promotor, Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D yang telah memberikan masukan yang sangat berharga untuk Disertasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Program Pascasarjana UNNES.
2. Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum, Direktur Program Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama peneliti menempuh pendidikan, penelitian dan penyusunan Disertasi.
3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan Disertasi.
4. Dr. Awalya, M.Pd., Kons, Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan Disertasi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana UNNES yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Rektor, Dekan, dan Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
7. Kepada kedua orang tua Alm. Abdul Ghani Rahman, SH dan Amalia Susiami, M.Pd yang selalu memberikan doa, nasihat dan semangat untuk peneliti.
8. Kepada istri tersayang Elis Hayati dan putra-putra tercinta yang selalu memberikan semangat dan menjadi semangat untuk peneliti.
9. Teman-teman mahasiswa bimbingan dan konseling Pascasarjana UNNES serta pihak-pihak lain yang telah membantu ter-selesainya penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari, bahwa dalam penulisan Disertasi ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, Februari 2021
Penulis

ABSTRAK

Prasetya, A.F. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* Dalam Mereduksi Stress dan Kecemasan Sosial Korban *Cyberbullying*. Disertasi, Pendidikan Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Promotor, Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Kopromotor, Dr. Drs. Edy Purwanto. M.Si. Anggota Promotor, Mulawarman, S.Pd., M.Pd., P.hD.

Kata Kunci: konseling kelompok *cognitive behavior*, stress, kecemasan sosial, *cyberbullying*

Perilaku *Cyberbullying* berpotensi untuk melakukan pelecehan kapan saja dan di mana saja. Korban dari perilaku *Cyberbullying* dapat mengalami serangkaian efek emosional seperti kecemasan, stress, depresi, merasa sedih dan putus asa, serta ingin bunuh diri. Tujuan dari penelitian ini adalah menegaskan keefektifan dari konseling kelompok *Cognitive Behavior* teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* untuk mereduksi stress dan kecemasan sosial akibat perilaku *Cyberbullying* pada mahasiswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen faktorial, dengan desain *two factorial* yang melibatkan subjek penelitian sebanyak 20 orang mahasiswa dilihat berdasarkan *gender* dan dipilih secara *random assignment* dari 500 orang mahasiswa pada program studi bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan yang teridentifikasi dalam kriteria stress dan kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil *assessment pre-test*. Data yang dikumpulkan menggunakan *Acculturative Stress Scale* (ASC) dan *Social Anxiety Scale* (SAC) dengan tingkat reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* (0.90). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *mixed MANOVA*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior* dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* efektif untuk mereduksi stres pada kelompok eksperimen ($F(2,32) = 2867.67, p < 0.01, \eta^2p = 0.99$) dan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen ($F(2,32) = 1178.34, p < 0.01, \eta^2p = 0.98$). Sedangkan pengaruh teknik terhadap penurunan tingkat stress pada kelompok eksperimen ditemukan adanya perbedaan yang signifikan ($F(1,16) = 40.98, p < 0.01, \eta^2p = 0.71$). Perbedaan dari penggunaan teknik ditunjukkan dengan lebih efektifnya teknik *Self Intraction* dari pada teknik *Cognitive Restructuring* di dalam meminimalisir stress akibat perilaku *Cyberbullying* ($MD = 4.93, SE = 0.77, p < 0.01$). Sedangkan pengaruh teknik terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial pada kelompok eksperimen ditemukan adanya perbedaan yang signifikan ($F(1,16) = 29.77, p < 0.01, \eta^2p = 0.65$). Perbedaan dari penggunaan teknik ditunjukkan dengan lebih efektifnya teknik *Self Intraction* dari pada teknik *Cognitive Restructuring* di dalam meminimalisir kecemasan sosial akibat perilaku *Cyberbullying* ($MD = 1.26, SE = 0.16, p < 0.01$). Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada kelompok eksperimen yang dilihat dari *gender* ($F(1,16) = 7.19, p > 0.01, \eta^2p = 0.31$) dan tingkat kecemasan sosial ($F(1,16) = 1.32, p > 0.01, \eta^2p = 0.07$). Dari hasil penelitian yang sudah diperoleh maka

konseling kelompok *Cognitive Behavior* dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* dapat digunakan sebagai alternatif untuk meminimalisir stress dan kecemasan sosial akibat perilaku *Cyberbullying*.

ABSTRACT

Prasetya, A.F. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self Instruction Techniques to Reduce Stress and Social Anxiety of Cyberbullying Victims. Dissertation, Guidance and Counseling Postgraduate Program Universitas Negeri Semarang. Promoter, Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Kopromotor, Dr. Drs. Edy Purwanto. M.Si. Promoter Member, Mulawarman, S.Pd., M.Pd., P.hD.

Keywords: group counseling cognitive behavior, stress, social anxiety, cyberbullying

Cyberbullying behavior has the potential to make harassment anytime and anywhere. Victims of cyberbullying can experience a range of emotional effects such as anxiety, stress, depression, feelings of sadness and hopelessness, and suicidal thoughts. The purpose of this study was to confirm the effectiveness of the Cognitive Behavior group counseling with Cognitive Restructuring and Self Instruction techniques to reduce stress and social anxiety due to Cyberbullying behavior in students.

The research method used is a factorial experiment, with a two factorial design involving as many as 20 students according to gender and randomly assigned from 500 students to the Ahmad Dahlan University guidance and counseling study program identified in the criteria of high social stress and anxiety. based on the results of the pre-test assessment. The data were collected using the Acculturative Stress Scale (ASC) and Social Anxiety Scale (SAC) with the reliability level of the Cronbach Alpha coefficient (0.90). Data analysis in this study using mixed MANOVA.

The results showed that the Cognitive Behavior group counseling with Cognitive Restructuring and Self Instruction techniques was effective in reducing stress in the experimental group ($F(2,32) = 2867.67, p < 0.01, \eta^2p = 0.99$) and social anxiety in the experimental group ($F(2, 32) = 1178.34, p < 0.01, \eta^2p = 0.98$). While the effect of technique on reducing stress levels in the experimental group was found to be a significant difference ($F(1.16) = 40.98, p < 0.01, \eta^2p = 0.71$). The difference in the use of the technique is shown by the more effective Self Intraction technique than the Cognitive Restructuring technique in minimizing stress due to Cyberbullying behavior ($MD = 4.93, SE = 0.77, p < 0.01$). While the effect of technique on the reduction of social anxiety levels in the experimental group was found to be a significant difference ($F(1.16) = 29.77, p < 0.01, \eta^2p = 0.65$). The difference in the use of the technique is shown by the more effective Self Intraction technique than the Cognitive Restructuring technique in minimizing social anxiety due to Cyberbullying behavior ($MD = 1.26, SE = 0.16, p < 0.01$). In addition, the results of this study showed no significant effect on the reduction of stress levels in the experimental group as seen from gender ($F(1.16) = 7.19, p > 0.01, \eta^2p = 0.31$) and social anxiety level ($F(1, 16) = 1.32, p > 0.01, \eta^2p = 0.07$). From the research results that have been obtained, Cognitive Behavior group counseling with Cognitive Restructuring and Self Instruction techniques can be used as an alternative to minimize stress and social anxiety due to Cyberbullying behavior.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
MOTTO PERSEMBAHAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Cakupan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah.....	14
1.5 Tujuan Penelitian.....	14
1.6 Manfaat Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Kajian Pustaka	17
2.2 Kerangka Teoritis	23
2.2.1 Pengertian Stress.....	23
2.2.2 Aspek-Aspek Stress	24
2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Stress.....	26
2.2.4 Tingkat dan Bentuk Stress	27
2.2.5 Pengertian Kecemasan Sosial.....	28
2.2.6 Macam-Macam Kecemasan.....	29
2.2.7 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Sosial	30
2.2.8 Komponen Reaksi Kecemasan Sosial.....	31

2.2.9	Pengertian Konseling Kelompok	32
2.2.10	Tujuan Konseling Kelompok.....	33
2.2.11	Pengertian Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i>	34
2.2.12	Tujuan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i>	35
2.2.13	Tahapan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i>	37
2.2.14	Teknik di Dalam Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i>	41
2.3	Kerangka Berfikir	43
2.4	Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	48
3.2	Populasi dan Sample.....	62
3.3	Variable Penelitian.....	63
3.4	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	66
3.4.1	Instrumen Pengumpulan Data.....	66
3.4.2	Uji Validitas Instrumen.....	70
3.4.3	Uji Reliabilitas Instrumen	73
3.5	Teknik Analisis Data	75
3.5.1	Uji Deskriptif	75
3.5.2	Uji Normalitas.....	76
3.5.3	Uji <i>Lenvine</i>	76
3.5.4	Uji Hipotesis	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Menganalisis Keefektifan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Self Instruction</i> Untuk Mereduksi Stress dan Kecemasan Sosial Korban <i>Cyberbullying</i>	78
4.1.1	Hasil Penelitian.....	78
4.1.2	Pembahasan	99
4.2	Menganalisis Perbedaan Tingkat Stress dan Kecemasan Sosial Korban <i>Cyberbullying</i> Berdasarkan <i>Gender</i> Laki-Laki dan Perempuan Setelah Diberikan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> .102	
4.1.1	Hasil Penelitian.....	102

4.1.2	Pembahasan	106
4.3	Menganalisis Efek Intraksional Konseling Kelompok <i>Cognitive</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Self Instruction</i> untuk Mereduksi Stress dan Kecemasan Sosial Korban <i>Cyberbullying</i>	107
4.1.1	Hasil Penelitian.....	107
4.1.2	Pembahasan	109
4.4	Menganalisis Efek Interaksional <i>Gender</i> Laki-Laki dan Perempuan Terhadap Penurunan Tingkat Stress dan Kecemasan Sosial Pada Korban <i>Cyberbullying</i>	110
4.1.1	Hasil Penelitian.....	110
4.1.2	Pembahasan	111
4.5	Keterbatasan Penelitian	113
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	115
5.2	Saran	116
DAFTAR PUSTAKA		117
LAMPIRAN		123

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan <i>Rational Emotive Behavior</i> dengan <i>Cognitive Behavior</i>	23
Tabel 3.1 Sistematika Kegiatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> Teknik <i>Self Instruction</i>	53
Tabel 3.2 Sistematika Kegiatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	57
Tabel 3.3 Pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	61
Tabel 3.4 Pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>Self Instruction</i>	61
Tabel 3.5 Kriteria Inklusi dan Eklusi	63
Tabel 3.6 Katagori Skala Stress	68
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Skala Stress.....	69
Tabel 3.8 Katagori Skala Kecemasan	70
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Skala Kecemasan.....	70
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas <i>Product Moment Pearson</i> Skala Stress.....	72
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas <i>Product Moment Pearson</i> Skala Kecemasan Sosial	73
Tabel 3.12 <i>Reliability Statistics</i> Skala Stress	74
Tabel 3.13 <i>Reliability Statistics</i> Skala Kecemasan Sosial	74
Tabel 3.14 Pengklasifikasian Reliabilitas	75
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Pertama	79
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Kedua.....	80
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Ketiga.....	80
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen Keempat.....	81
Tabel 4.5 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Pertama.....	92
Tabel 4.6 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Kedua.....	92
Tabel 4.7 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Ketiga	93
Tabel 4.8 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Keempat.....	93
Tabel 4.9 Hasil <i>Follow-Up</i> Kelompok Eksperimen Pertama.....	94
Tabel 4.10 Hasil <i>Follow-Up</i> Kelompok Eksperimen Kedua	94

Tabel 4.11 Hasil <i>Follow-Up</i> Kelompok Eksperimen Ketiga.....	94
Tabel 4.12 Hasil <i>Follow-Up</i> Kelompok Eksperimen Keempat	95
Tabel 4.13 Hasil <i>Mean</i> Stress.....	96
Tabel 4.14 Hasil <i>Mean</i> Kecemasan Sosial.....	98
Tabel 4.15 Hasil Uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>	102
Tabel 4.16 Karakteristik Deskriptif Tingkat Stres Dari Kelompok Eksperimen.....	104
Tabel 4.17 Karakteristik Deskriptif Tingkat Kecemasan Sosial Dari Kelompok Eksperimen.....	104
Tabel 4.18 Perbandingan Berpasangan dari Efek Waktu Terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa.....	105
Tabel 4.19 Perbandingan Berpasangan dari Efek Waktu Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa	105
Tabel 4.20 Hasil Analisis <i>Two Way Mixed</i> MANOVA Stress.....	107
Tabel 4.21 Hasil Analisis <i>Two Way Mixed</i> MANOVA Kecemasan Sosial.....	108

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	44
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	49
Gambar 3.2 Diagram Rancangan Penelitian	52
Gambar 3.3 Alur Penerapan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i>	60
Gambar 4.1 Grafik <i>Effect Interaction Time</i> dengan Teknik Terhadap Penurunan Stress dan Kecemasan Sosial	109
Gambar 4.2 Grafik <i>Effect Interaction Time</i> dengan <i>Gender</i> Terhadap Penurunan Stress dan Kecemasan Sosial	111

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01 Surat Pengangkatan Promotor, Kopromotor dan Anggota Promotor	123
02 Buku Panduan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> Untuk <i>Cyberbullying</i>	124
03 Instrumen Penelitian.....	125
04 Surat Pengantar Penelitian dari PPs UNNES	126
05 Surat Keterangan Penelitian dari Prodi BK UAD.....	127
06 Dokumentasi Penelitian di Laboratorium BK UAD	128
07 Data Hasil Analisis dengan Bantuan SPSS Versi 21	129
08 Publikasi Jurnal Internasional Bereputasi	130