

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN SOSIAL DALAM BERELASI PADA REMAJA

Afinnisa Rasyida, S.Psi., Dr. Achmad Djunaidi, M.Si., Psikolog., Prof. Dr. Wilis Srisayekti
Universitas Padjadjaran

ABSTRAK

Cognitive Behavioral Therapy merupakan salah satu psikoterapi modern yang paling dikenal dan paling sering digunakan untuk intervensi dari klien yang mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah masalah kesehatan mental terbesar ketiga di dunia saat ini dan remaja menjadi usia dari onset kecemasan sosial tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran efektivitas dari pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial dalam berelasi pada remaja. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* yang merupakan sebuah desain penelitian dimana peneliti menggunakan satu kelompok dan melakukan intervensi pada kelompok tersebut. Subjek penelitian adalah 5 orang siswi SMA yang mengalami kecemasan sosial. Kepada 5 orang partisipan diberikan alat ukur kuesioner *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* yang sudah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia dan diberikan intervensi CBT dalam 6 sesi. Rancangan intervensi CBT diadaptasi dari teori Judith Beck (2011) yang menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Selain melalui kuesioner, data juga diperoleh dengan menggunakan wawancara dan observasi. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Dari hasil uji hipotesis, didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikannya *Cognitive Behavioral Therapy* pada remaja yang mengalami kecemasan sosial. Artinya, hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial pada partisipan penelitian

Kata Kunci : *Cognitive Behavioral Therapy*, Kecemasan Sosial Dalam Berelasi, Remaja

***EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO REDUCE
THE LEVEL OF SOCIAL ANXIETY IN SOCIAL SITUATION ON
ADOLESCENT***

Afinnisa Rasyida, S.Psi., Dr. Achmad Djunaidi, M.Si., Psikolog., Prof. Dr. Wilis Srisayekti
Universitas Padjadjaran

ABSTRACT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is one of the well known and most commonly used modern psychotherapy and intervention for people who experience social anxiety. Social anxiety is the third largest mental health problem in the world today and the average age of onset is during adolescents. The aim of this research is to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in reducing the level of social anxiety in social situations on adolescents. The research design used in this research was Pre-Experimental Design where researcher used a single group and give some treatment to the group. Participants in this research were 5 high school students who experienced social anxiety. Five participants were given Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) that was adapted in Bahasa Indonesia and given CBT intervention in 6 sessions. The design of CBT intervention is adapted from Judith Beck (2011) that emphasizes the relationship between thoughts, feelings, and behavior. In addition to questionnaires, data was obtained through interviews and observation. Hypothesis testing method that was used in this research is Wilcoxon Signed Ranks. The results of hypothesis testing showed that there was a difference in the level of social anxiety before and after giving Cognitive Behavioral Therapy in adolescents who experience social anxiety. That is, the research result showed that CBT is effective to reduce the level of social anxiety in the research participants.

Keywords : Cognitive Behavioral Therapy, Social Anxiety in social situations, Adolescent