

**PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL DALAM PERFORMA PADA SISWA SMA DI
BANDUNG**

Oleh
Moriska Kartika Triana
190420150018



**UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
BANDUNG
2018**

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi individu dari anak-anak ke dewasa dan biasanya akan menjadi sebuah pertanda akan kedewasaan (Lerner & Steinberg, 2004 dalam Haller et. al., 2014). Pada masa ini remaja akan mengalami beberapa perubahan berupa perubahan fisik, emosi dan kognisi terutama dalam memahami lingkungan sosialnya (Nelson et. al., 2005 dalam Haller et. al., 2014). Kognisi remaja yang berubah dalam memahami lingkungan sosialnya kerap kali memunculkan permasalahan jika tidak dapat mengatasinya. Salah satu permasalahan yang dapat terjadi adalah kecemasan sosial (Kearney, 2005). Kecemasan sosial yang tidak tertangani dapat menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan psikologi seperti *generalized anxiety disorder*, agoraphobia, *panic disorder* hingga depresi (Hoffman & DiBartolo, 2014). Salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial adalah *cognitive behavior therapy* (CBT) (Kearney, 2005). Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh CBT untuk menurunkan kecemasan sosial dalam performa pada siswa SMA di Bandung.

Subjek penelitian ini sebanyak 5 (lima) orang siswa SMA di Bandung yang memiliki skor kecemasan sosial kategori performa dengan kategori *high social anxiety* yang disaring menggunakan kuesioner *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS). Intervensi CBT diberikan selama 6 sesi dalam waktu 6 minggu menggunakan konsep CBT dari Judith Beck (2011). Teknik analisis data yang dilakukan adalah uji statistika *Wilcoxon Signed Ranks* untuk melihat perubahan tingkat kecemasan sosial yang terjadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial pada seluruh partisipan setelah intervensi CBT. Uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa pemberian intervensi CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa SMA di Bandung ($Sig. = 0.042, \alpha = 0.05$). Perubahan dapat terjadi karena adanya keberhasilan partisipan untuk memodifikasi *core belief* yang selama ini menjadi penyebab terjadinya kecemasan sosial.

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, Kecemasan Sosial, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a period of individual transition from child to adult and usually a sign of maturity (Lerner & Steinberg, 2004 in Haller et. al., 2014). At this time adolescence will experience some changes in form of physical, emotional and cognitive changes, especially in understanding the social environment (Nelson et. al., 2005 in Haller et. al., 2014). Adolescence cognition that changes in understanding social environment oftenly causing a problem if they couldn't handle it. Social anxiety is one of the problem which can happen (Kearney, 2005). Social anxiety can trigger another psychological problems such generalized anxiety disorder, agoraphobia, panic disorder, depression (Hoffman & DiBartolo, 2014). CBT is the most effective therapy for social anxiety (Kearney, 2005). This research was conducted to see the effect of CBT to reducing social anxiety in high school students in Bandung.

Participants of this research were 5 high school students who experienced social anxiety in performance which selected by Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS). CBT were given in 6 session in 6 weeks using CBT design from Judith Beck (2011).

Results of Wilcoxon Signed Ranks showed there was a significant differences in participants before and after CBT. This concludes that CBT could reducing social anxiety (Sig. = 0.042, α = 0.05). Social anxiety reduced by the cognitive change in core belief among all participants.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Social Anxiety, Adolescence