

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMA “X” DI BANDUNG**
Studi Terhadap 5 Kasus Siswa Dengan Tingkatan *Social Fear* Yang Tinggi

Oleh
Nindya Putri Aprodita
NPM 190420150003



UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
JATINANGOR
2018

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah kesehatan mental terbesar di dunia saat ini, dan kondisi ini sangat rentan dialami oleh individu pada usia remaja. Tanpa adanya intervensi yang tepat, kecemasan sosial dapat memberikan dampak negatif terhadap remaja di masa mendatang. Salah satu intervensi yang dinilai dapat membantu mengatasi kecemasan sosial adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMA “X” di Bandung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experimental* dengan pendekatan *mixed method*. Jenis desain *pre-experimental* yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, dimana suatu kondisi diukur antara sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Pendekatan *mixed-method* yang digunakan berupa *concurrent embedded mixed method design*, dengan data primer berupa data kualitatif dan data sekunder berupa data kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 5 orang siswa SMA berusia 17 tahun dengan tingkatan *fear* yang tinggi berdasarkan alat ukur LSAS. Alat ukur yang digunakan berupa *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Kelima partisipan diberikan intervensi CBT dalam 6 sesi, dimana desain CBT yang digunakan diadaptasi berdasarkan model CBT dari Judith Beck (2011). Berdasarkan hasil data kualitatif, terlihat perubahan dalam pemikiran dan perilaku partisipan setelah intervensi CBT berakhir. Hal ini juga didukung oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* pada data kualitatif, yang memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial partisipan antara sebelum dan sesudah diberikannya CBT ($Z = -2.023$, $p < .05$). Hal ini menunjukkan bahwa CBT memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada kelima partisipan.

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

Abstract

Social anxiety is currently one of the biggest mental health problems in the world, and this condition often occurs among adolescent. Without any proper intervention, social anxiety can negatively impact adolescent in the future. One of the interventions for social anxiety is Cognitive Behavior Therapy (CBT). The purpose of this research is to know the effect of CBT on social anxiety among high school student in Bandung. This research used a pre-experimental research design with a mixed method approach. The pre-experimental design that was used is one group pretest-posttest design, where one condition was measured before and after the intervention was given. The mixed-method approach that was used is concurrent embedded mixed method design, with the qualitative data as the primary data and the quantitative data as the secondary data. The sample of this research was five 17 years old high school student with a high fear in social situation, based on a measurement using LSAS questionnaire. The measuring instrument that was used in this research is Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), which was already adapted to Bahasa Indonesia. Five participants were given CBT in 6 sessions, where the CBT design was adapted from the CBT model by Judith Beck (2011). Qualitative data showed a change in participants' thoughts and behavior after CBT was given. This result was also supported by the quantitative data, where the Wilcoxon Signed Ranks showed that there is a significant change in participant's level of social anxiety in between before and after CBT ($z = -2.021, p < .05$). Both of these results showed that CBT has an effect in reducing the level of social anxiety among all five participants.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Social Anxiety, Adolescent