

PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGATASI KECEMASAN SOCIAL PADA SEORANG MAHASISWA YANG MENGALAMI BULLYING VERBAL DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Putra Wibisono

UIN Sunan Ampel Surabaya

Email: putrawbsn35@gmail.com

Abstrak

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Bagaimana proses penerapan teknik Cognitive Restructuring untuk Kecemasan Sosial pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya (2) Bagaimana Gambaran penerapan teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi Kecemasan Sosial pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Tujuannya adalah Untuk mendeskripsikan permasalahan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa Penerapan Teori Behavioristik dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Kecemasan Sosial pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dilakukan dengan 5 langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evaluasi/follow up. Setelah dilakukan proses konseling terdapat beberapa dampak dari penerapan Teknik Kecemasan Sosial pada diri konseli dimana sudah bisa mengatur waktu agar bisa mengendalikan dirinya.

Kata Kunci: Cognitive Restructuring, Kecemasan Sosial, Bulliyng

Abstract

The focus of this research is to find out (1) What is the process of applying the Cognitive Restructuring technique for Social Anxiety in a student at UIN Sunan Ampel Surabaya (2) What is the description of the application of the Cognitive Restructuring technique to overcome Social Anxiety in a student at UIN Sunan Ampel Surabaya. The aim is to describe the problem, researchers use a qualitative descriptive approach. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. The data analysis technique used is descriptive analysis. From the results of data analysis it can be concluded that the application of Behavioristic Theory with Cognitive Restructuring Techniques for Social Anxiety in a student at UIN Sunan Ampel Surabaya was carried out in 5

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, therapy/treatment, evaluation/follow up. After the counseling process is carried out, there are several impacts from the application of Social Anxiety Techniques on the counselee, who can manage their time so that they can control themselves.

Keywords: *Cognitive Restructuring, Social Anxiety, Bullying*

LATAR BELAKANG

Sosialisasi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu manusia. Pentingnya interaksi social sejak dini yang ditanamkan oleh orang tua, membuat perbendaharaan seorang individu bisa leluasa untuk turun secara langsung pada masyarakat dengan mudah dan tidak terkendala. Apabila sosialisasi nilai-nilai yang ditanamkan kurang, khususnya dalam lingkup keluarga, maka bisa jadi perkembangan perilaku dan psikososialnya terhambat. Akibatnya, individu mulai menunjukkan dia lebih takut untuk turun kemasyarakat dan mudah sekali untuk di setir orang atau dengan kata lain mudah di bully.

Bullying merupakan istilah yang akrab di telinga masyarakat Indonesia. Bullying adalah tindakan menggunakan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang secara verbal, fisik, atau psikologis sehingga menyebabkan korbannya merasa tertekan, sakit hati, dan tidak berdaya (Sejiwa, 2008).¹ Sedangkan perilaku bullying yang paling sering terjadi adalah bullying secara verbal, seperti mencaci-maki, mencaci-maki, memfitnah, menghina, menuduh, bertepuk tangan, mencaci-maki, mengejek, dan bergosip (Sejiwa, 2008, dalam Ela et al., 2017)². Remaja yang menjadi korban bullying mungkin mengalami perasaan takut, cemas, marah, tidak berdaya, kesepian, dan yang paling umum, kecemasan sosial dan tidak ingin lagi berinteraksi dengan lingkungannya.

Kecemasan adalah suatu gangguan (kondisi) emosi yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus-menerus, tanpa gangguan dalam penilaian terhadap realitas, dan perilaku yang mungkin terganggu namun masih dalam batas normal. Kecemasan bukanlah sesuatu yang mudah dikenali dan sering disebut sebagai perasaan tidak menyenangkan.³ Kecemasan sosial adalah salah satu jenis gangguan kecemasan di mana seseorang merasa tidak nyaman berada di dekat banyak orang dan kita khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Individu berusaha menghindari situasi tertentu di mana mereka mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau berperilaku memalukan. Sehingga banyak sekali anak yang terkena bulliying mengalami kecemasan social yang sering kali membuatnya sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan fenomena yang ada, di Indonesia sendiri sangat banyak kasus dari bulliying, dan mirisnya sampai merugikan korban, tidak hanya fisik tetapi juga pada psikis korban. KPAI hingga Agustus 2023 mencatat ada 810 kasus kekerasan anak di lingkungan sekolah dan lingkungan social.⁴ Belum lagi masalah bulliying dikampus, yang kerap kali disangkut pautkan dengan senioritas. Banyak berita yang memuat diantaranya, terjadi pada salah satu kampus di

¹ ELA ZAIN ZAKIYAH, "FAKTOR YANG MEMPENGARUHI REMAJA DALAM MELAKUKAN BULLYING"

² Nuria Muliani, "BULLYING MENINGKATKAN KECEMASAN SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 PADANG RATU LAMPUNG TENGAH"

³ Skripsi, "DAMPAK FENOMENA BULLYING TERHADAP ANXIETY DISORDERS DI KALANGAN SANTRI ASY-SYAKIROH BUNTET PESANTREN"

⁴ <https://www.westjavatoday.com/sepanjang-tahun-2023-tercatat-kasus-perundungan-di-satuan-pendidikan-capai-50-persen-paling-tinggi-di-tingkat-sd-dan-smp>

makassar pada mahasiswa baru. aksi penganiayaan yang dilakukan oleh diduga senior sebuah kampus kepada mahasiswa baru.⁵ Bullying yang membawa kearah perundungan dan penganiayaan masih kerap terjadi pada kampus kampus, dan itu membuat korban bullying mengalami trauma psikologis dan jarang sekali bergaul karena ketakutan.

Seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya merasa bahwa ia mengalami bullying verbal dan sering kali menunjukkan sifat cemas terhadap lingkungannya. Ia sering mengalami cemoohan, jadi bahan bicara, di olok olok oleh teman sekelasnya. Hal itu membuat dirinya risih dan lebih baik menjauhi seseorang yang demikian. Ia hanya berteman dengan yang ia percaya dan melihat seseorang yang sefrekuensi dengannya. Dan keadaan itu yang membuat dirinya sulit untuk menerima orang disekitarnya apalagi orang baru, butuh adaptasi yang sulit dan lama. Ia berpikir bahwa dengan demikian ia merasa aman, dan ia sering menghindari dari pergaulan kelasnya dan lebih memilih menyendiri, terkadang ia merasa kesepian tapi ia masih takut dengan kejadiann tersebut, dan membuatnya tidak nyaman. Dan dari pikiran irrasional itu membuat diri individu mengalami sebuah kecemasan social dan jarang untuk berinteraksi, walaupun ada dorongan untuk ikut berinteraksi tapi pikiran irrasional itu selalu menguasainya. Maka dari pada itu, untuk membantu individu tersebut diperlukan sebuah tretmen dan penguatan agar individu bisa keluar dari masalahnya, dengan pengguna teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT). Dengan mengubah pikiran irrasionalnya dan merekontruksi pikirannya melalui sugesti sugesti yang diberikan.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah kombinasi dari intervensi perilaku dan kognitif yang dipandu oleh prinsip-prinsip ilmu terapan. Intervensi kognitif bertujuan untuk mengubah kognisi, persepsi diri, atau keyakinan maladaptif.⁶ CBT mempunyai konsep bahwa pikiran, emosi, fisik dan tindakan saling berhubungan dan pikiran serta emosi negatif dapat mempengaruhi Pikiran pikiran negative muncul karena pola framing seorang individu yang judgemental dan terbawa sampai di dalam pikirannya. Cara untuk menguranginya adalah dengan merubah pikiran irrasionalnya melalui rekontruksi pikiran ulang. Cognitive Restructuring (CR) adalah salah satu dari teknik terapi perilaku kognitif (CBT). Penerapan metode CBT menekankan pada proses kognitif dan perilaku, namun terdapat metode yang hanya bekerja pada aspek kognitif. Sementara itu, ada orang yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mendapatkan lebih banyak peluang dan menerima penguatan atas perilakunya.⁷ Menurut Lazarus cognitive restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengumpulkan dan mengubah diri negatif dan akidah-akidah konseli yang tidak irasional.⁸ Sehingga orang yang mengalami pikiran pikiran negative bisa dirubah dengan pandangan frame yang lain dan positif, orang dengan gangguan kecemasan social pun sama. Dengan merubah pola pikir, dan memberikan pikiran baru yang lebih baik lagi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy dengan teknik Cognitive Restructuring seorang individu bisa mengatasi kecemasan pada beberapa kondisi kesehatan mental seperti: 1). Penelitian yang dilakukan oleh Anna Rufaidah dan Yeni Karneli, dengan judul Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan

⁵ <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5302659/viral-aksi-senioritas-di-kampus-makassar-korbannya-mahasiswa-baru-dianiaya?page=2>

⁶ Siska Damaiyanti, Group Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Korban Perilaku Kekerasan (Bullying) Di Sekolah Dasar

⁷ LATIFATUS SHOLEKAH, PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

⁸ Siska Itma Yunita, COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGUBAH POLA PIKIR NEGATIF DALAM PELAKSANAAN SEKOLAH DARING

untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan, berkesimpulan bahwa penerapan teknik cognitive restructuring dapat mereduksi kecemasan klien yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada klien setelah diberikan layanan konseling perorangan. 2). Penelitian dari M. Rifaldi, dkk dengan judul Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa, berkesimpulan bahwa ada pengaruh positif teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan sosial pada siswa. 3). Penelitian yang dilakukan oleh Debby Afradipta, dengan judul Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause berkesimpulan bahwa, bahwa penerapan terapi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi atau mengatasi pemikiran- pemikiran irasional atau negatif yang dimiliki oleh Subjek dengan problem kecemasan menjadi pemikiran yang lebih positif.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti merumuskan permasalahan yang akan dirumuskan dalam bentuk pertanyaan dan dijawab dalam penelitian yakni Bagaimana Gambaran Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi Kecemasan social pada seorang mahasiswa yang mengalami bullying verbal di Uin Sunan Ampel Surabaya? Dengan Tujuan Penelitian adalah Mengetahui Gambaran Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi Kecemasan social pada seorang mahasiswa yang mengalami bullying verbal di Uin Sunan Ampel Surabaya.

Dari permasalahan yang ada dan menentukan rumusan masalah serta tujuan penelitian, maka Peneliti tertarik mengambil judul penelitian "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi Kecemasan social pada seorang mahasiswa yang mengalami bullying verbal di Uin Sunan Ampel Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus tunggal, yang dilakukan selama satu bulan. Metode kualitatif ini dipilih karena peneliti ingin melihat proses perubahan pikiran dan perasaan subjek pada sebelum dan setelah mendapat intervensi CBT. Metode ini dianggap tepat digunakan untuk mencapai tujuan penelitian karena metode ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang utuh dan terintegrasi mengenai fakta-fakta dalam kasus tersebut.⁹

Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 1 orang (n=1). Subjek merupakan seorang remaja perempuan berusia 19 tahun, anak ke tiga dari empat bersaudara, dan sedang menempuh pendidikan tinggi tingkat ketiga. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, alat tes proyektif, dan pemberian lembar kerja tugas. Data wawancara yang diperoleh dalam penelitian ini direkam menggunakan tape recorder, kemudian ditulis kembali secara verbatim dan dikategorisasi dalam tema-tema. Setelah itu, peneliti menyimpulkan inti dari jawaban subjek.¹⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN

Akar Permasalahan

Intervensi CBT yang dilakukan terbukti efektif untuk mengubah pikiran, keyakinan, dan emosi negatif yang dialami subjek menjadi lebih positif. Artinya, Kecemasan sosial subjek meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Della (2012) yang

⁹ Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).

¹⁰ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).

menunjukkan bahwa CBT terbukti meningkatkan Kecemasan sosial pada mahasiswa. Selain itu, kecemasan yang subjek alami pun berkurang ketika ia menggunakan teknik-teknik yang diajarkan dalam CBT. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh de Hulu, Sportel, Nauta, dan Jong (2017) yang membuktikan CBT efektif membantu remaja mengatasi kecemasan yang dihadapi. Secara umum, terdapat perbedaan kondisi subjek saat sebelum dan setelah diberikan intervensi CBT. Sebelum intervensi, subjek merasa selalu memendam pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Subjek pun merasa bahwa ia cenderung memiliki aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat dan tidak realistis. Selain itu, ia merasa memiliki banyak pikiran negatif. Sayangnya, ia tidak tahu bagaimana mengendalikan pikiran negatif tersebut sehingga ia kerap mengabaikannya. Setelah diberikan intervensi, subjek mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang selama ini ia pendam. Subjek juga mampu menyebutkan keyakinan diri yang negatif, aturan/ asumsi yang tidak bermanfaat dari dirinya, dan pikiran otomatis negatif yang muncul pada situasi tertentu. Kemudian ia dapat mengidentifikasi jenis distorsi kognitif yang ia miliki.

Subjek menyadari bahwa kecemasan yang seringkali muncul selama ini berasal dari pikiran-pikiran negatif dan asumsi/ aturan yang ia ciptakan sendiri dan belum terbukti benar. Subjek pun menyadari bahwa ia harus berpikir tentang suatu situasi secara lebih seimbang dan adil. Setelah intervensi, ia mulai dapat menggunakan teknik-teknik untuk menghadapi pikiran-pikiran negatif yang muncul. Dalam praktik sehari-hari, ketika subjek dihadapkan pada suatu situasi yang membuatnya berpikir negatif lalu membuatnya cemas, misalnya saat akan ujian atau diberikan umpan balik negatif, subjek sudah dapat menerapkan teknik yang diajarkan. Ia melihat suatu situasi dengan lebih adil dan seimbang kemudian menggunakan berapa teknik Kecemasan Sosial untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan. Terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan intervensi. Pertama, sikap subjek yang kooperatif. Subjek mau bekerja sama selama mengikuti intervensi sehingga keseluruhan proses intervensi berjalan lancar. Subjek selalu hadir tepat waktu pada setiap sesi yang telah disepakati. Subjek juga dapat memenuhi tugas yang diberikan selama sesi serta selalu menyelesaikan tugas rumah yang diberikan. Kedua, subjek memiliki keinginan untuk berubah. Ia pun menunjukkan komitmen dengan mau mengikuti intervensi hingga akhir.

Ketiga, adanya hubungan baik yang terbangun antara peneliti dan subjek. Hal ini membuat subjek mau membuka diri tentang masalah yang dihadapi, mengungkapkan masalah dan kesulitan yang dihadapi, serta tidak terlihat sungkan dalam mengungkapkan pendapatnya. Ketiga faktor ini sejalan dengan yang dikatakan Rector (2010) bahwa keberhasilan terapi tidak hanya ditentukan oleh terapis tetapi juga oleh klien. Klien perlu terbuka dan mau berdiskusi tentang pikiran, keyakinan, dan perilakunya kepada terapis serta mau berpartisipasi dalam latihan yang diberikan di setiap sesi, termasuk mengerjakan tugas rumah. Jadi, terapis dan klien perlu saling bekerja sama. Faktor lain yang juga turut mendukung keberhasilan intervensi adalah setting pelaksanaan intervensi. Tempat yang digunakan selama intervensi adalah di ruang pemeriksaan Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Ruangan tertutup, tidak ada orang lain yang terlibat selain subjek dan peneliti, jauh dari kebisingan, memiliki pencahayaan dan suhu yang cukup, serta sirkulasi udara yang baik. Hal ini membuat subjek merasa nyaman, aman, terjamin privasi dan kerahasiaannya yang dibicarakan subjek selama intervensi. Faktor ini perlu diperhatikan karena temuan penelitian oleh Islamiah, Daengsari, dan Hartiani (2015) menunjukkan bahwa setting pelaksanaan intervensi dengan suasana yang kurang nyaman, sirkulasi udara yang kurang baik, ruangan yang bising, tidak tertutup, dan kurang kondusif dapat menghambat pelaksanaan intervensi. Selain faktor pendukung, terdapat

faktor yang menjadi penghambat dalam intervensi, diantaranya: keterbatasan waktu pertemuan dengan subjek sehingga pembahasan materi dan tugas dinilai kurang optimal. Waktu yang terbatas pun membuat program tidak dapat ditindaklanjuti secara berulang untuk memantau konsistensi perubahan pada subjek. Selain itu, dapat dikatakan subjek lebih banyak mendalami materi dan mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya di rumah. Hal ini membuat subjek tidak dapat berdiskusi langsung dengan peneliti ketika menemui kesulitan dalam memahami materi maupun mengerjakan tugas sehingga pengerjaan tugas dinilai kurang optimal. bahwa orang tua yang memiliki kehangatan, responsivitas, dan keterlibatan yang tinggi, dikombinasi dengan kontrol yang juga tinggi, akan mendorong optimalisasi penyesuaian diri pada anak-anak.

Agar dampak positif dari intervensi dapat terjaga, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk subjek, diantaranya: terus melatih teknik-teknik untuk merekonstruksi kognitif yang telah diperoleh, mengingat kembali pikiran otomatis dan aturan/asumsi baru yang telah dibuatnya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, menggunakan teknik Kecemasan Sosial yang diajarkan untuk menghalau perasaan negatif yang muncul dalam berbagai situasi, terutama kecemasan yang muncul pada situasi tertentu, mempertahankan komitmen untuk berubah menjadi lebih baik maupun perilaku positif yang telah terbentuk dan, mencoba lebih terbuka kepada orang lain dengan mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran dan perasaan yang dimiliki agar masalah dihadapi tidak terpendam dan bisa memperoleh sudut pandang berbeda dari orang lain, melakukan aktivitas untuk mencari pengalaman dan pergaulan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ataupun hal positif darinya. Misalnya, seminar/workshop/konferensi, social project, freelance, ataupun mengikuti klub

Pemberian Treatment

Peneliti menggunakan teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi Kecemasan Sosial yang dialami oleh konseli. Konseli yang mengalami Kecemasan Sosial membutuhkan kemampuan mengendalikan diri dengan baik. Kecemasan Sosial terjadi saat seseorang merasa terbebani oleh tuntutan yang dianggap terlalu berat dan sulit untuk diatasi. Oleh karena itu, kontrol diri adalah kemampuan untuk mengubah atau mengabaikan respons dalam diri seseorang, serta menghilangkan kebiasaan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan tertentu.

Ada beberapa strategi yang digunakan untuk membantu konseli mengatasi stress akademik ini. Strategi tersebut meliputi memberikan motivasi kepada konseli untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif. Tahapan pertama yang dilakukan konselor adalah mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam diri konseli, sehingga konselor dapat memahami sejauh mana konseli mengenal dirinya sendiri. Tahapan kedua adalah memberikan pemahaman kepada konseli tentang dampak dari buruknya manajemen waktu hingga konseli menyadari kesalahan yang dilakukan. Tahapan ketiga adalah mengajak konseli untuk membuat daftar tugas selama di sekolah atau di rumah untuk memastikan kegiatan yang dilakukan efektif dan menghindari penumpukan tugas.

Sementara itu, untuk mengatasi masalah suudzon terhadap diri sendiri, konselor juga mengikuti beberapa langkah. Tahapan pertama adalah mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam diri konseli, sehingga konselor dapat memahami sejauh mana konseli mengenal dirinya sendiri. Kedua, konselor membantu konseli mengelola pikiran yang sering membuatnya overthinking dengan cara mencatat hal-hal yang mempengaruhi pikirannya. Ketiga, konselor membantu konseli untuk berpikir positif tentang dirinya sendiri, memulihkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan mengajak konseli untuk bangkit dari

kegagalan. Keempat, konselor memberikan dukungan terus-menerus kepada konseli untuk membantu mereka menyelesaikan masalah dengan baik. Untuk masalah konseli dalam bersosialisasi, yang memiliki beberapa dampak, konselor juga memiliki langkah-langkah khusus. Pertama, jika konseli merasa tidak dihargai, maka targetnya adalah mempromosikan pemikiran positif. Beberapa langkah konkrit termasuk membangun hubungan dengan konseli, memberikan pelajaran kepada konseli untuk meminta pendapat dari orang lain tentang perilaku mereka selama berkomunikasi, dan memberikan tugas kepada konseli untuk berkenalan dengan orang baru. Dampak kedua, yaitu rasa kesepian, diatasi dengan cara keluar dari zona nyaman. Konselor membantu konseli mengenali emosi negatif yang mereka rasakan, dan mengarahkan mereka untuk mendengarkan podcast. yang dapat meningkatkan keterampilan public speaking.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian studi kasus ini, diketahui bahwa CBT efektif dalam meningkatkan Kecemasan sosialremaja. CBT membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif dan Kecemasan Sosial yang diajarkan. Hasil penemuan ini menguatkan penelitian terdahulu tentang efektivitas CBT, terutama dalam menambah khasanah penelitian CBT pada remaja dengan Kecemasan sosial rendah. Adanya teknik Kecemasan Sosial yang membantu subjek mengelola emosinya menjadi lebih positif, menjadi nilai tambah dalam intervensi. Beberapa faktor pendukung pada pelaksanaan intervensi turut berkontribusi dalam keberhasilan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ela Zain Zakiyah, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying"
- Nuria Muliani, "Bullying Meningkatkan Kecemasan Siswa Smk Muhammadiyah 1 Padang Ratu Lampung Tengah"
- Skripsi, "Dampak Fenomena Bullying Terhadap Anxiety Disorders Di Kalangan Santri Asy-Syakiroh Buntet Pesantren"
- <https://www.westjavaday.com/sepanjang-tahun-2023-tercatat-kasus-perundungan-di-satuan-pendidikan-capai-50-persen-paling-tinggi-di-tingkat-sd-dan-smp>
- <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5302659/viral-aksi-senioritas-di-kampus-makassar-korbannya-mahasiswa-baru-dianiaya?page=2>
- Siska Damaiyanti, Group Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Korban Perilaku Kekerasan (Bullying) Di Sekolah Dasar
- Latifatus Sholekah, Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa
- Siska Itma Yunita, Cognitive Restructuring Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring.
- Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).