



Efektivitas Teknik *Conseling Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri Ambulu

Elsa Fitriatus Sholehah^{1*}, Weni Kurnia Rahmawati¹, Nailul Fauziyah¹

¹Universitas PGRI Argopuro Jember

*Corresponding Author's e-mail: weni@unipar.ac.id

Article History:

Received: August 7, 2025

Revised: August 12, 2025

Accepted: August 25, 2025

Keywords:

cognitive behaviour, therapy technique, social anxiety

Abstract: *Social anxiety is one of the psychological disorders commonly experienced by adolescents, especially high school students, and can affect self-confidence, social relationships, and academic performance. This condition needs to be addressed through appropriate counseling interventions within the school setting. This study aims to determine the effectiveness of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) counseling techniques in reducing social anxiety among 11th-grade students at SMA Negeri Ambulu. CBT was selected as it focuses on cognitive restructuring and modifying negative behaviors underlying anxiety. The study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method, involving an experimental group and a control group. The instrument used is a social anxiety questionnaire developed based on the theories of Aaron T. Beck and La Greca. The results of this research are expected to contribute to the development of effective psychological interventions for students in schools.*

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Sholehah, E. Fitriatus, Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas Teknik Conseling Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri Ambulu. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1520–1529. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4428>

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan rasa takut yang muncul dalam situasi sosial ketika individu merasa dinilai, diperhatikan, atau berisiko dipermalukan oleh orang lain (Elfariani & Anastasya, 2023). Kecemasan sosial dapat dipicu oleh rasa takut akan penilaian buruk dari orang lain, kecenderungan menghindari interaksi sosial, serta adanya pengalaman negatif di masa lalu (Haryati Asti, 2025). Kondisi tersebut umumnya terjadi pada masa remaja, karena fase ini ditandai dengan ketidakstabilan dan merupakan masa transisi dalam perkembangan emosi, fisik, cara berpikir, serta aspek sosial individu (Apriyadi, 2022). Selama masa remaja, kondisi fisik, kognitif, sosial-emosional, dan ekonomi seseorang mengalami sejumlah perubahan signifikan saat mereka beranjak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Diorarta, 2020). Remaja sering kali merasa cemas ketika menyadari bahwa dirinya berbeda dengan teman-temannya. Hal ini disebabkan oleh rasa takut mereka akan dievaluasi secara negatif (Apriyadi, 2022). Menurut Diorarta (2020), terdapat tiga fase berbeda yang membentuk masa remaja: awal (11–14 tahun), pertengahan (15–17 tahun), dan akhir (18–20 tahun). Remaja biasanya menunjukkan kematangan seksual dan fisik, kemampuan berpikir rasional, dan kemampuan mengambil keputusan di bidang-bidang seperti pendidikan dan pekerjaan (Elfariani & Anastasya, 2023).

Merujuk pada temuan observasi awal yang dilaksanakan peneliti di SMA Negeri Ambulu, ditemukan bahwa dari 30 siswa kelas XI Shosum 1, sekitar 18 siswa menunjukkan indikasi kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Beberapa siswa menyatakan merasa gugup saat berbicara di depan kelas, menghindari diskusi kelompok, dan mengalami gejala fisiologis seperti tangan berkeringat, gemetar, serta detak jantung meningkat saat harus melakukan presentasi atau interaksi sosial dengan teman sebaya. Hal ini diperkuat oleh wawancara yang dilaksanakan bersama wali kelas dan guru BK, yang mengungkapkan bahwa siswa sering menarik diri dari aktivitas kelas atau mengalami penurunan belajar ketika diminta untuk bekerja dalam kelompok atau tampil pada orang banyak (Rengganawati, 2024). Kecemasan sosial ini juga berdampak pada kepercayaan diri siswa, sehingga mereka sulit mengekspresikan pendapat dan terhambat dalam pengembangan diri

Banyak pendekatan psikologis telah dikembangkan untuk membantu pemulihan gangguan kecemasan, seperti relaksasi, meditasi (Hayati & Tohari, 2022). Seseorang yang mengalami kecemasan juga dapat berkurang melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), sebagian besar pakar menyatakan bahwa metode CBT ini yang paling efektif dalam menangani gangguan kecemasan sosial (Hayati & Tohari, 2022). Menurut Aeron T. Beck dalam (Egalia) menjelaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan membantu konseli menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi, dengan proses membangun ulang terhadap pola pikir dan perilaku yang dianggap tidak adaptif (Anugraha, 2024). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yakni bentuk pendekatan yang bertujuan meningkatkan dan menjaga kesehatan mental remaja, dalam konteks kecemasan sosial, Pendekatan ini diarahkan untuk membantu individu memodifikasi cara berpikir, merasakan dan bertindak yang tidak adaptif, terutama ketika menghadapi situasi sosial yang melibatkan fungsi otak dalam menganalisis pikiran atau mengambil keputusan, serta merespon lingkungan sosial dengan cara yang lebih sehat dan terkontrol (Fauzi, 2022).

Penelitian mengenai efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja sangat penting, sebab masa remaja ialah masa kritis pada pertumbuhan individu (wulandari tri, 2022). Di fase ini, remaja mencari identitas diri, menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks, dan berusaha menemukan posisi mereka di tengah masyarakat (Suryana et al., 2022). Kegagalan dalam mengatasi kecemasan sosial pada periode ini dapat berdampak panjang hingga dewasa, termasuk risiko munculnya gangguan mental lainnya seperti depresi dan gangguan kepribadian (Muryono et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi dengan konseling kelompok melalui pendekatan CBT yang tepat dan efektif sangat dibutuhkan untuk membantu remaja mengatasi kecemasan sosial dan mencapai potensi maksimal mereka dalam kehidupan sosial dan akademik. (Fatchul Hardiyanto et al., 2020)

Meskipun banyak penelitian yang telah membuktikan efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan sosial, penelitian yang spesifik mengenai efektivitas teknik ini pada populasi remaja di Indonesia masih terbatas. Faktor-faktor budaya, sosial, dan lingkungan di Indonesia dapat memengaruhi bagaimana remaja mengalami dan mengatasi kecemasan sosial. Studi ini diproyeksikan bisa memberikan wawasan baru terkait efektivitas CBT dalam konteks budaya Indonesia, serta berkontribusi pada pengembangan metode intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan remaja di Indonesia. Alasan peneliti memilih kelas XI Shosum 1 di SMA Negeri Ambulu sebagai subjek penelitian adalah karena pada tahap ini remaja berada dalam fase transisi yang penting, baik dari segi

akademik maupun sosial. Mereka menghadapi berbagai tekanan yang dapat memicu kecemasan sosial, seperti persiapan ujian akhir, penentuan pilihan jenjang pendidikan berikutnya, dan pergaulan dengan teman sebaya yang semakin kompleks. Pertanyaan tentang efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menekan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas sebelas merupakan tujuan utama penelitian ini. Tujuan utama penelitian ini adalah menemukan cara yang lebih baik untuk membantu remaja menangani kecemasan sosial yang menjadikan mereka bisa melangsungkan kehidupan sosial dan akademik yang lebih optimal dan produktif.

LANDASAN TEORI

Cognitive Behavior Therapy (CBT) ialah sebuah format psikoterapi yang berfokus pada perubahan cara berpikir dan berperilaku seseorang (Saragih, 2023). Menurut Beck, terapi perilaku kognitif (CBT) adalah metode yang mencoba mengubah cara berpikir seseorang tentang masalah dan menekankan penerimaan situasi terkini sekaligus penyesuaian perilaku (Duwi Nitami & Daulay, 2024). Menurut Beck, CBT merupakan format konseling yang bertujuan membantu klien mengatasi masalah dengan memikirkan kembali dan membentuk kembali pola pikir dan cara berperilaku yang bermasalah menjadi lebih positif (Rahmawati, 2016). Menurut Bush, terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan gabungan dari berbagai aliran pemikiran di bidang psikoterapi. Kecemasan hanyalah salah satu dari sekian banyak ide dan perilaku irasional yang dapat dipahami dan digantikan oleh ide dan perilaku yang lebih rasional melalui terapi ini (Tomi Putra dkk., 2025).

Ketakutan yang terus-menerus dan tidak logis, biasanya terkait dengan berada di sekitar orang lain, merupakan ciri kecemasan sosial (Kristian Santoso dkk., 2023). Remaja sering mengalami kecemasan sosial saat bersekolah, terutama ketika dihadapkan dengan situasi yang melibatkan teman sekelas, guru, atau tuntutan akademik seperti ujian akhir (Poetry dkk., 2024).

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *Pretest-posttest control group design*, yakni melalui membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini dimaksudkan dalam mengevaluasi Efektivitas *CBT* untuk menekan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas XI. Skema desain bisa dijabarkan seperti berikut:

Tabel 1. Skema Pretest Posttest

Kelompok	Pre-test	Intervensi	Post-test
Kelas Eksperimen	T ₁	X	T ₂
Kelas Kontrol	T ₂	-	T ₂

Ket:

T₁ : Tes awal (*pretest*) sebelum diberikan Intervensi

X : Intervensi CBT diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial

T₂ : Tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan

Populasi pada studi ini yakni semua siswa kelas XI SHOSUM 1 di SMA Negeri Ambulu. Berikut ini adalah tabel distribusi jumlah siswa:

Tabel 2. Populasi Penelitian

Data Siswa			
Kelas	Jumlah	P	L
X			
XI	30	17	13
XII			
Total			

Sampel diambil melalui teknik *purposive sampling*, Sampel ini direncanakan akan diambil dari siswa yang memenuhi kriteria memiliki tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Pemilihan sampel akan dilakukan setelah penyebaran angket kecemasan sosial yang telah disusun peneliti. Selain itu, terdapat kelompok kontrol di SMA Pancasila, yang terdiri dari siswa dengan karakteristik serupa tetapi tidak diberikan intervensi CBT.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Ambulu, Khususnya dikelas XI SHOSUM 1, serta melibatkan siswa di SMA Pancasila sebagai kelompok kontrol. Untuk mengukur perubahan kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi, penelitian ini menggunakan instrumen skala kecemasan sosial yang telah divalidasi. Hasil dari kelompok kontrol akan dibandingkan untuk melihat efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Descriptive Statistics

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen SMA Negeri Ambulu	10	50	60	56.00	3.300
Post-test Eksperimen SMA Negeri Ambulu	10	23	32	29.00	3.018
Pretest Kontrol SMA Pancasila Ambulu	10	49	55	51.30	2.263
Post-test Kontrol SMA Pancasila Ambulu	10	20	30	24.90	3.542
Valid N (listwise)	10				

Sumber: Olah Data SPSS 2025

Merujuk pada hasil tabel tersebut, dalam penelitian yang berjudul "Efektivitas Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Soshum 1 di SMA Negeri Ambulu," dilakukan analisis deskriptif terhadap skor pretest dan post-test dari kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok

eksperimen di SMA Negeri Ambulu, skor pretest menunjukkan nilai minimum sebesar 50 dan maksimum 60, dengan rata-rata 56,00 serta deviasi standar 3,300, yang mengindikasikan tingkat kecemasan sosial yang cukup tinggi sebelum diberi intervensi CBT. Setelah dilakukan intervensi, skor post-test menurun signifikan, dengan nilai minimum 23 dan maksimum 32, rata-rata 29,00, dan deviasi standar 3,018, yang mencerminkan keberhasilan CBT dalam mereduksi kecemasan sosial siswa. Sebaliknya, pada kelompok kontrol di SMA Pancasila Ambulu, skor pretest berada dalam rentang 49 hingga 55, dengan rata-rata 51,30 dan deviasi standar 2,263. Meskipun skor post-test kelompok ini juga mengalami penurunan dengan nilai minimum 20, maksimum 30, rata-rata 24,90, dan deviasi standar 3,542 perubahan tersebut tidak disertai intervensi, sehingga penurunannya tidak dapat dikaitkan secara langsung dengan teknik CBT. Pada konteks keseluruhan, temuan tersebut membuktikan bahwa penerapan teknik konseling CBT secara efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa, dan menunjukkan pentingnya intervensi psikologis dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan

Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro-Wilk
Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Efektivitas Post-test Eksperimen SMA Negeri Ambulu	.230	10	.144	.876	10	.119
Post-test Kontrol SMA Pancasila Ambulu	.204	10	.200*	.934	10	.484

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah Data SPSS 2025

Merujuk pada hasil tabel, dalam penelitian yang berjudul "*Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Soshum 1 di SMA Negeri Ambulu,*" dilakukan uji Shapiro-Wilk untuk menilai normalitas distribusi data pretest dan post-test dari kelompok eksperimen dan kontrol. Temuan tersebut menjabarkan bahwa pada kelompok eksperimen, nilai p untuk pretest dan post-test > 0,05, maka kedua tahap tersebut berdistribusi normal dan tidak melanggar asumsi normalitas. Hal ini menunjukkan bahwa CBT diterapkan dalam kondisi yang memungkinkan penggunaan analisis parametrik secara valid. Sementara itu, pada kelompok kontrol, data pretest juga menunjukkan distribusi normal dengan nilai p di atas 0,05. Secara keseluruhan, hasil uji Shapiro-Wilk memberikan landasan penting dalam memilih pendekatan analisis statistik yang sesuai untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengurangi kecemasan sosial siswa.

**Tabel 5. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Efektivitas	Based on Mean	1.070	1	18	.315
	Based on Median	1.176	1	18	.293
	Based on Median and with adjusted df	1.176	1	15.448	.295
	Based on trimmed mean	1.124	1	18	.303

Sumber: Olah Data SPSS 2025

Merujuk pada tabel di atas, uji homogenitas varians dilangsungkan dalam mengevaluasi kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kontrol pada efektivitas teknik konseling CBT dalam menekan tingkat kecemasan sosial. Temuan uji Levene menjabarkan bahwa nilai statistik berdasarkan mean adalah 1,070 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,315. Selain itu, merujuk pada median, nilai statistik adalah 1,176 dengan p-value 0,293. Nilai statistik tetap di angka 1,176 dengan nilai-p 0,295 ketika median yang dimodifikasi dan derajat kebebasan digunakan. Terakhir, rata-rata yang dipangkas menghasilkan nilai-p 0,303 dan nilai statistik Levene sebesar 1,124. Asumsi homogenitas varians terpenuhi karena semua skor-p > 0,05, yang berarti varians kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan satu sama lain. Temuan ini memberikan keyakinan bahwa analisis lebih lanjut mengenai efektivitas CBT dapat dilakukan tanpa khawatir akan pelanggaran asumsi, serta mendukung keabsahan hasil penelitian ini.

**Tabel 6. Independent Samples Test
Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Efektivitas	Equal variances assumed	1.070	.315	2.786	18	.012	4.100	1.472	1.008	7.192
	Equal variances not assumed			2.786	17.559	.012	4.100	1.472	1.003	7.197

Sumber: Olah Data SPSS 2025

Merujuk pada tabel tersebut, analisis uji t dilakukan untuk mengevaluasi perbedaan rata-rata efektivitas teknik konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) antara kelompok eksperimen dan kontrol. Asumsi homogenitas varians terpenuhi menurut hasil uji Levene, yang menunjukkan nilai F sebesar 1,070 dan nilai signifikansi (nilai-p) sebesar 0,315. Analisis dilanjutkan sesuai dengan asumsi bahwa variansnya identik. Nilai-p (2-tailed) sebesar 0,012 dan nilai-t sebesar 2,786 ditampilkan dalam temuan uji-t, yang memiliki 18 derajat kebebasan (df). Nilai tersebut menunjukkan bahwa rata-rata efektivitas CBT kedua kelompok berbeda secara signifikan, dengan perbedaan rata-rata sebesar 4,100 dan

perbedaan galat baku sebesar 1,472. Untuk perbedaan ini, CI 95% berkisar antara 1,001 hingga 7,192. Bukti kuat tentang kegunaan CBT disediakan oleh data ini, yang menunjukkan bahwa penerapannya secara signifikan meningkatkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan sosial.

Tabel 7. Hasil Post Test kelas Eksperimen (SMA negeri Ambulu)

No.	Sampel	Skor	Kategori
1.	R1	28	Sedang
2.	R2	30	Sedang
3.	R3	31	Sedang
4.	R4	23	Sedang
5.	R5	30	Sedang
6.	R6	28	Sedang
7.	R7	25	Sedang
8.	R8	32	Sedang
9.	R9	31	Sedang
10.	R10	32	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, hasil post test dari kelas eksperimen di SMA Negeri Ambulu menunjukkan bahwa semua siswa memiliki skor yang tergolong dalam kategori "Sedang." Dari sepuluh sampel yang diuji, skor bervariasi antara 23 hingga 32. Siswa R4 memperoleh skor terendah yaitu 23, sementara R8 dan R10 memperoleh skor tertinggi masing-masing 32. Secara keseluruhan, nilai rata-rata menunjukkan bahwa intervensi teknik konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) berhasil menghasilkan skor yang konsisten dalam kategori "Sedang," yang mencerminkan pengurangan kecemasan sosial di antara siswa. Temuan tersebut menjabarkan bahwa walaupun tidak ada siswa yang mencapai kategori "Rendah," terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan sosial setelah penerapan CBT, dan semua siswa menunjukkan kemampuan untuk mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik.

Tabel 8. Hasil Post Test kelas Kontrol (SMA Pancasila Ambulu)

No.	Sampel	Skor	Kategori
1.	R1	20	Rendah
2.	R2	23	Sedang
3.	R3	26	Sedang
4.	R4	27	Sedang
5.	R5	21	Sedang
6.	R6	30	Sedang
7.	R7	28	Sedang
8.	R8	29	Sedang
9.	R9	22	Sedang
10.	R10	23	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut menjabarkan bahwa capaian post-test siswa kelas kontrol di SMA Pancasila Ambulu sebagian besar berada dalam kategori "Sedang" dalam

hal tingkat kecemasan sosial. Dari sepuluh siswa yang diuji, sembilan di antaranya (R2 hingga R10) memperoleh skor antara 21 hingga 30 yang termasuk dalam kategori "Sedang," sementara hanya satu siswa (R1) yang memiliki skor 20 dan tergolong dalam kategori "Rendah." Temuan ini mencerminkan bahwa tanpa adanya intervensi berupa teknik konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), sebagian besar siswa tetap menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang sedang. Meskipun tidak menunjukkan kecemasan yang tinggi, kondisi ini mengindikasikan bahwa masih diperlukan pendekatan strategis untuk membantu siswa mengelola kecemasan sosial mereka secara lebih efektif, terutama bagi mereka yang belum mencapai kategori kecemasan rendah.

Aaron T. Beck melalui teori kognitifnya menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat adanya distorsi kognitif, yaitu kesalahan berpikir yang menyebabkan individu menafsirkan situasi secara negatif dan tidak realistis. Pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan dalam hubungan timbal balik: pikiran negatif memicu emosi cemas, yang kemudian mendorong perilaku menghindar. Misalnya, keyakinan "saya akan dipermalukan" atau "orang lain pasti menilai saya buruk" akan menimbulkan rasa takut yang kuat, sehingga individu cenderung menarik diri dari situasi sosial. Perilaku menghindar ini justru memperkuat keyakinan negatif dan memperburuk kecemasan. Dalam konteks kecemasan sosial, inti permasalahan terletak pada pola pikir yang tidak adaptif dan self-talk negatif yang berulang. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dirancang untuk memutus siklus tersebut melalui tiga langkah utama: (1) mengidentifikasi pikiran otomatis yang maladaptif, (2) menguji kebenaran pikiran tersebut, dan (3) menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional serta adaptif. CBT juga menambahkan intervensi perilaku seperti role play, teknik relaksasi, dan paparan bertahap terhadap situasi sosial yang memicu kecemasan. Dengan demikian, CBT tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperbaiki keterampilan perilaku yang mendukung penurunan kecemasan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMA Negeri Ambulu. Hasil ini menguatkan pandangan Beck bahwa perubahan pola pikir berpengaruh langsung pada respons emosional dan perilaku. Melalui sesi CBT, siswa belajar mengenali dan menantang pikiran negatif yang selama ini menjadi pemicu kecemasan, lalu menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis dan positif. Perubahan ini tidak hanya mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi dengan orang lain. Keberhasilan ini mendukung relevansi teori Beck bahwa intervensi kognitif yang efektif akan menghasilkan perubahan perilaku yang nyata. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya perilaku menghindar, meningkatnya partisipasi siswa dalam kegiatan sosial, serta membaiknya kemampuan mereka untuk menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dianggap menakutkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan bukti empiris atas efektivitas CBT, tetapi juga memperkuat landasan teoritis bahwa modifikasi kognitif adalah kunci dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja.

KESIMPULAN

Merujuk pada temuan yang ada, bisa disimpulkan teknik konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif dalam menekan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri Ambulu. Penerapan teknik CBT membantu siswa mengenali pola pikir negatif, mengelola emosi, serta mengembangkan strategi perilaku yang lebih

adaptif dalam situasi sosial. Hal ini terbukti dari penurunan tingkat kecemasan sosial setelah siswa mengikuti sesi konseling dengan pendekatan CBT. Dengan demikian, teknik konseling CBT layak digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk menangani kecemasan sosial pada remaja sekolah menengah atas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Weni Kurnia Rahmawati S.Pd., M.Pd. yang bertindak sebagai pembimbing utama, yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan inspirasi selama proses penyusunan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Nailul Fauziyah, S.Sos., M.Pd., pembimbing kedua, atas bimbingan, rekomendasi, dan dukungan emosionalnya yang tak ternilai selama penyelesaian tugas akhir ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian, khususnya siswa kelas XI Soshum 1 SMA Negeri Ambulu, beserta para guru Bimbingan dan Konseling atas izin dan dukungannya yang tak henti-hentinya. Upaya ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang signifikan bagi dunia pendidikan dan konseling.

DAFTAR REFERENSI

1. Anugraha, D. Y. (2024). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1).
2. Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
3. Berliana, A., Fani, &, & Nurtjahjo, E. (2024). *STUDI KASUS: COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SEKOLAH DASAR* (Vol. 13, Issue 1).
4. Diorarta, R. (2020). TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA DENGAN DUKUNGAN KELUARGA: STUDI KASUS. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2). <http://ejournal.stik-sintcarolus.ac.id/>
5. Duwi Nitami, S., & Daulay, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 9).
6. Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
7. Fatchul Hardiyanto, A., Lathifah, M., korespondensi, A., Raya Banar Pilang, J., Wonoayu, K., Sidoarjo, K., & Timur, J. (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya 12. *Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI*, 161(2), 161–168. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42436>
8. Fauzi, A. (2022). KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGATASI KENAKALAN REMAJA. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 2–3. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/mimbar>

9. Haryati Asti. (2025). The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. In *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 6, Issue 2). <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
10. Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
11. Kristian Santoso, B., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*.
12. Muryono, S., Puspa Ningrum, A., Saleshia Nabila, A. A., Brawijayanti, G., & Muhammadiyah HAMKA, U. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa : literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11, 36–45. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i1.2626>
13. Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
14. Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
15. Rahmawati, W. K. (2016). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa* (Vol. 3, Issue 1). <http://ejournal.unikama.ac>
16. Rengganawati, H. (2024). Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR) KECEMASAN DALAM BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA KALANGAN MAHASISWA BERUSIA 17-22 TAHUN ANXIETY IN PUBLIC SPEAKING WITHIN THE 17-22 AGE GROUP OF COLLEGE STUDENTS. In *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)* (Vol. 2, Issue 2). <https://journals.telkomuniversity.ac.id/IJDPR>
17. Saragih, S. A. (2023). *Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan*.
18. Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). *Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan* (Vol. 5, Issue 6). <http://Jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
19. Tomi Putra, Zadrian Ardi, & Netrawati. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 245–254. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.189>
20. wulandari tri. (2022). 2282-7163-2-PB. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa*, 5–6.