

# **PROGRAM INTERVENSI KOGNITIF-PERILAKU DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL DI LINGKUNGAN AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Aristya Puspita Adi Wardhani**  
aristypuspita7@gmail.com  
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

**Puji Lestari Suharso**  
puji.prianto@gmail.com  
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

**\*Penulis Korespondensi:** puji.prianto@gmail.com

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari intervensi kognitif-perilaku dalam menurunkan kecemasan sosial di lingkungan akademik pada siswa SMA. Intervensi ini disusun berdasarkan tiga level tujuan intervensi kognitif-perilaku yang dikemukakan oleh Stallard (2005). Desain penelitian ini merupakan *single subject design* dengan *ABA design*, yaitu dengan mengidentifikasi efektivitas dari *treatment* yang diberikan terkait permasalahan perilaku pada subyek, dengan membandingkan hasil sebelum dan setelah *treatment* diberikan. Subyek penelitian adalah seorang siswa SMA yang memiliki masalah kecemasan sosial di lingkungan akademik. Tingkat kecemasan subyek diukur melalui *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) yang telah diadaptasi oleh Oktarani (2014) ke dalam bahasa Indonesia. Selain itu juga dilakukan wawancara terhadap subjek, guru dan teman dengan berpedoman pada tiga subskala kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez (1998). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi kognitif-perilaku ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial subjek di lingkungan akademik. Hasil ini juga diperkuat dari hasil peninjauan kembali yang dilakukan dua minggu setelah *treatment*, dengan mewawancarai subyek, guru dan teman.

*Kata kunci: intervensi kognitif-perilaku; kecemasan sosial; lingkungan akademik; SMA*

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of cognitive-behavioral intervention to reduce social anxiety in the academic environment for high school student. The intervention program based on three levels of cognitive-behavioral intervention objectives defined by Stallard (2005). The design in this study was single subject design with ABA design, was to identify the effectiveness of the treatment that given to participant by comparing the results before and after the cognitive-behavioral intervention is given. The participant in this study was a high school student who has social anxiety problems in academic environment. The subject's level of anxiety was measured through the Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) which was adapted by Oktarani (2014) and translated in Indonesian language. Interviews were also conducted to participant, teachers and schoolmates based on the three social anxiety subscales of La Greca and Lopez (1998). The results of the study indicated that*

*cognitive-behavioral intervention is effective in reducing the level of social anxiety of the participant in the academic environment. The results also supported from the follow up treatment that conducted two weeks after the treatment by interviewing participant, teachers and shoolmates.*

**Keyword:** *Cognitive-behavioral intervention; Social anxiety; Academic environment; High school student*

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sarana pendidikan bagi generasi Indonesia untuk dapat mengaktualisasikan potensi sumber daya manusia menjadi kompetensi yang optimal (Muhammad, 2013). Akan tetapi, sekolah memiliki banyak tuntutan yang harus dipenuhi siswa, seperti tuntutan naik kelas, lamanya belajar, banyaknya tugas, maupun prestasi akademik (Barseli & Ildil, 2017). Ragam tuntutan tersebut seringkali dirasakan oleh siswa sebagai suatu tekanan yang menimbulkan rasa cemas (Nicolson & Ayers, 2004).

Melihat definisi kecemasan, *American Psychiatric Association* atau APA (2013) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut, tertekan atau khawatir yang dirasakan individu disertai simtom fisik dan emosional pada suatu hal yang bersifat subjektif. Menurut Adelman & Taylor (2010) rasa cemas dapat menjadi bermanfaat atau menjadi masalah yang menghambat. APA (2013) menyebutkan masalah kecemasan secara umum terbagi kedalam beberapa jenis, salah satunya

adalah kecemasan sosial. Lebih lanjut APA (2013) menjelaskan kecemasan sosial biasanya ditandai adanya rasa takut atau cemas pada situasi sosial yang membuatnya merasa dievaluasi oleh orang lain saat menjalin interaksi sosial, melakukan suatu kegiatan, bahkan saat menunjukkan kemampuan di depan orang lain. Individu tersebut cemas akan memperoleh penilaian negatif dari lingkungannya. Pada lingkungan akademik, Hofmann dan kawan-kawan (dalam Fisher, Warner & Klein, 2004) menjelaskan umumnya kecemasan sosial muncul ketika siswa merasa takut yang konsisten pada situasi sosial yang menuntut seseorang untuk menunjukkan kemampuannya di depan publik, seperti berinisiatif membuka percakapan, menjawab atau bertanya di kelas, bersikap asertif, dan menunjukkan kemampuannya di depan kelas.

Menurut Watson dan Friend (dalam LaGreca & Lopez, 1998) menyebutkan bahwa kecemasan sosial terbagi atas dua subskala, yaitu *Fear of Negative Evaluation (FNE)* dan *Social Avoidance Distress (SAD)*. *FNE*

merupakan rasa takut yang dialami individu akan penilaian negatif dari orang lain. *SAD* merupakan perilaku menghindar individu terhadap suatu situasi sosial tertentu. Lebih lanjut, LaGreca dan Stone (1993) membagi *Social Avoidance Distress* (*SAD*) menjadi lebih spesifik ke dalam dua bagian, yaitu *Social Avoidance Distress-New* (*SAD-New*) dan *Social Avoidance Distress-General* (*SAD-General*). *SAD-New* mengacu pada situasi sosial yang belum pernah dialami atau orang lain yang tidak familiar sebelumnya, sedangkan *SAD-General* mengacu pada situasi sosial sudah pernah dialami atau terhadap orang lain yang sudah dikenali sebelumnya (La Greca & Lopez, 1998).

Kecemasan sosial dapat disebabkan adanya faktor genetik, pola asuh orang tua, dan ekspektasi pikiran mengenai ancaman sosial. Schneier (2003) menyebutkan bahwa adanya hambatan perilaku individu yang merupakan bawaan sejak kecil serta reaksi spontan anak saat kecil berkontribusi terhadap masalah kecemasan sosial pada anak. Schneier juga menjelaskan bahwa orangtua yang terlalu mengekang membuat anak rentan mengalami kecemasan sosial. Sedangkan, ekspektasi pikiran mengenai ancaman sosial tampak dari prediksi bahwa individu akan memperoleh perundungan

atau mendapat penolakan (Hudson dkk dalam Niekerk, Klein, Dam, Hudson, Rinck, Hutschemaekers & Becker, 2016). Kondisi ini membuat seseorang menjadi cemas ketika melakukan kegiatan di lingkungan yang evaluatif, misalnya berbicara di depan kelas.

Kecemasan sosial yang dialami remaja dalam lingkungan akademiknya akan berdampak pada beberapa keadaan yang bisa menyulitkannya. Kecemasan sosial yang dirasakan oleh individu tersebut dapat berakibat pada menurunnya keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah yang ditandai dengan perilaku menghindar dari situasi sosial (Wells dkk, dalam Niekerk dkk, 2016). Perilaku menghindar tersebut memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kemampuan individu untuk bersosialisasi dan membangun pertemanan yang merupakan tugas perkembangan selama tahap perkembangan remaja (Fisher, Warner, & Klein, 2004). Tidak hanya itu, kecemasan sosial juga dapat berdampak pada kejadian bunuh diri, penyalahgunaan obat terlarang, dan penurunan prestasi akademik pada remaja (Biedel, dalam Fisher, Warner, & Klein, 2004). Kecemasan sosial yang dialami remaja dapat berperan dalam perkembangan sosial yang maladaptif (LaGreca & Stone, 1993). Individu

dengan kecemasan sosial dapat membuatnya menarik diri dari lingkungan pertemanan atau kesulitan bergaul serta membina hubungan dengan teman sebaya.

Di Indonesia, belum ada data mengenai kecemasan sosial dari departemen kesehatan. Akan tetapi, dari penelitian yang dilakukan oleh Vriends (dalam Amalia, 2015) menemukan 15,8% dari 311 warga Indonesia mengalami kasus yang berkaitan dengan kecemasan sosial. Hasil wawancara dari penelitian yang dilakukan oleh Widyaastuti (2018) juga menemukan bahwa 10 siswa atau 43,47% dari 23 siswa mengalami kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan sebagai akibat dari situasi sosial yang dinilai oleh orang lain. Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan fenomena siswa SMA yang mengalami kecemasan sosial. Kecemasan ini ditandai oleh kekhawatiran dan ketakutan akan penilaian negatif dari guru dan teman-temannya. Kondisi ini membuat siswa tersebut kesulitan untuk menunjukkan performa yang optimal di sekolah serta berdampak pada nilai-nilai akademiknya yang cenderung dibawah standar nilai ketuntasan belajar.

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan dari kecemasan sosial yang dialami siswa, maka penting untuk mengidentifikasi dan menangani lebih

lanjut agar dapat dikembangkan cara-cara yang dapat mengurangi kecemasan sosialnya di sekolah. Hal ini akan dapat membantu siswa untuk bisa berpartisipasi di kelas dan bersosialisasi dengan baik sehingga siswa dapat menunjukkan performa yang optimal sesuai dengan kemampuan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan pendekatan kognitif, kecemasan muncul akibat keyakinan individu dan lingkungan sosial yang menimbulkan perasaan cemas. Oleh karena itu, memodifikasi keyakinan individu tentang dirinya sendiri dan hubungan sosialnya merupakan bentuk penanganan yang lebih sesuai. Terapi kognitif-perilaku merupakan intervensi psikoterapi yang bertujuan untuk mengurangi stres psikologis dan perilaku maladaptif lainnya dengan cara mengubah proses kognitif individu (Stallard, 2005). Intervensi ini berfokus pada pemahaman mengenai bagaimana suatu kejadian dan pengalaman tersebut diinterpretasikan dengan proses mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitifnya. Dari beberapa penelitian, ditunjukkan bahwa intervensi kognitif-perilaku berhasil digunakan pada anak-anak hingga remaja untuk mengatasi berbagai permasalahan, termasuk kecemasan (Stallard, 2005). Efektivitas intervensi kognitif-perilaku ini pernah diuji juga oleh Wong, Kwok, Low, Man,

dan Ip (2016) untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang menunjukkan pengaruh yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi kognitif-perilaku sebelumnya, peneliti menduga bahwa intervensi kognitif-perilaku juga dapat menurunkan kecemasan sosial pada siswa di latar budaya Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud mencari tahu apakah program intervensi kognitif-perilaku dapat menurunkan kecemasan sosial di lingkungan akademik pada siswa SMA. Diharapkan, dari hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penanganan kasus lainnya yang serupa dan menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi.

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan *single subject design* karena memfokuskan pada data individu sebagai partisipan dalam penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah desain A-B-A, yang disusun atas dasar logika *baseline*, yaitu pengukuran perilaku pada kondisi *baseline* (A) dan kondisi intervensi (B) serta pengulangan *baseline* (A2). Pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data secara kuantitatif diperoleh dari *Social Anxiety Scale-Adolescent* (SAS-A), dengan

mengukur seberapa besar tingkat kecemasan sosial partisipan saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Data kualitatif diperoleh untuk melihat perubahan perilaku yang diukur melalui observasi dan wawancara terhadap subjek mengenai karakteristik yang menggambarkan kecemasan sosial saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada setiap sesi dan pada sesi peninjauan kembali (*follow up*).

Partisipan pada penelitian ini adalah siswa remaja perempuan berusia 16 tahun 5 bulan dan berada di kelas 2 SMA. Ia memiliki potensi kemampuan yang baik untuk dapat memahami materi pelajaran dan berprestasi di sekolah, yaitu IQ yang berada pada kategori di atas rata-rata (skor IQ=119 berdasarkan skala Wechsler). Akan tetapi pada performanya, siswa tersebut cenderung pasif, sulit diajak berpartisipasi di kelas, dan nilai-nilai akademiknya yang tidak memenuhi standar kelulusan. Penyebab diketahui karena dari hasil pemeriksaan psikologisnya diperoleh bahwa adanya kecemasan yang ia rasakan pada situasi-situasi sosial, khususnya akademik. Kecemasan ini disebabkan oleh adanya pandangan atau pemikiran negatif yang dilakukannya dalam menilai situasi sosial di lingkungan akademik, sehingga ia tidak berani bertanya, presentasi di depan kelas ketika pelajaran. Kondisi ini

berdampak pada prestasi akademiknya yang tidak tampil maksimal.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari pengukuran kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, instrumen pengukuran yang akan digunakan adalah alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) yang telah diadaptasi oleh Oktarani (2014). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur kondisi kecemasan partisipan. Sedangkan pengukuran secara kualitatif akan menggunakan metode wawancara dan observasi. Panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan subskala kecemasan sosial yang dikemukakan LaGreca dan Lopez (1998). Wawancara ini digunakan sebagai pengukuran dalam bentuk kualitatif dan akan dipergunakan pada saat sebelum intervensi, setelah intervensi dan pada saat peninjauan kembali (2 minggu setelah intervensi selesai). Panduan observasi disusun oleh peneliti berdasarkan indikator keberhasilan pada setiap sesi intervensi. Observasi pada tiap sesi dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat data dan melakukan pengecekan terhadap ketercapaian tujuan pada tiap sesi intervensi.

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan analisis kebutuhan,

studi literatur, penyusunan masalah, perancangan program, penyusunan alat ukur, dan penentuan baseline. Pada tahap pelaksanaan intervensi dilakukan intervensi terapi kognitif-perilaku selama lima sesi pertemuan dengan durasi tiap pertemuannya sekira 65-110 menit. Lima sesi pertemuan ini terdiri dari tahap psikoedukasi, tahap identifikasi disfungsi pikiran (dua sesi), tahap mengelola emosi, dan tahap mengaplikasikan pembelajaran yang telah diperoleh. Seluruh tahapan intervensi ini dilaksanakan di sekolah setelah partisipan mengikuti kegiatan belajar mengajar. Setelah sesi pelaksanaan intervensi berakhir, dilakukan postes dan peninjauan kembali. Pada tahap evaluasi dilakukan pengukuran kembali kecemasan sosial partisipan melalui wawancara dan kuesioner SAS-A.

Data yang diperoleh selama penelitian kemudian dianalisis. Analisis kuantitatif dilakukan dengan cara membandingkan hasil kuesioner SAS-A pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, analisis kualitatif dilakukan dengan melihat perubahan perilaku melalui wawancara pada perubahan respon jawaban partisipan pada saat sebelum dan setelah intervensi serta observasi perilaku pada tiap sesi intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengukuran kecemasan yang dialami partisipan menggunakan kuesioner SAS-A, ditemukan bahwa partisipan mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti intervensi dan saat peninjauan kembali.

Berdasarkan Tabel 1, penurunan lebih banyak terjadi pada subskala FNE.

Diketahui bahwa partisipan sudah tidak merasa khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan mengenai dirinya dan tidak merasa khawatir akan dipermalukan seperti diejek, atau tidak disukai pada saat peninjauan ulang. Hanya sedikit kekhawatiran yang timbul, yakni takut tidak disukai bila bertengkar dengan orang lain.

**Tabel 1**  
**Hasil Pengukuran Kuesioner SAS-A pada Pretest, Post-test, dan Peninjauan Kembali**

| Subskala  | Item | Pernyataan   | Skor Pretest | Skor Post Test | Skor Peninjauan Kembali |
|---|------|--|--------------|----------------|-------------------------|
| <i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i>                        | 4    | Saya khawatir akan diledak oleh orang lain   | 5            | 3              | 1                       |
|   | 7    | Saya merasa teman-teman membicarakan saya tanpa sepengetahuan saya.                      | 4            | 3              | 2                       |
|   | 18   | Saya merasa khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan mengenai saya                  | 4            | 4              | 1                       |
|   | 12   | Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya   | 4            | 4              | 1                       |
|   | 15   | Saya merasa khawatir tentang apa yang orang lain katakan mengenai saya.                  | 4            | 3              | 1                       |
|   | 2    | Saya khawatir orang-orang tidak menyukai saya  | 5            | 3              | 2                       |
|   | 17   | Saya khawatir menjadi bahan ejekan orang lain  | 3            | 3              | 1                       |
|   | 10   | Jika saya bertengkar dengan seseorang, saya khawatir orang itu tidak akan menyukai saya. | 5            | 6              | 2                       |
| <i>Social Avoidance and Distress in New Situation (SAD New)</i> | 11   | Saya merasa khawatir ketika melakukan hal baru di depan banyak orang                     | 4            | 4              | 4                       |
|   | 1    | Saya merasa malu berada di sekitar orang yang tidak saya kenal                           | 4            | 4              | 2                       |
|   | 8    | Saya hanya berbicara pada orang-orang yang saya kenal baik                               | 3            | 3              | 2                       |
|   | 16   | Saya merasa gugup ketika bertemu orang baru  | 5            | 4              | 2                       |
|   | 13   | Saya merasa gugup ketika berada di sekitar orang-orang tertentu                          | 5            | 4              | 4                       |
| <i>Social Avoidance</i>   | 5    | Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak terlalu                | 3            | 3              | 2                       |

| Subskala   | Item | Pernyataan  | Skor<br>Pretest | Skor<br>Post<br>Test | Skor<br>Peninjauan<br>Kembali |
|--|------|---|-----------------|----------------------|-------------------------------|
| <i>and<br/>Distress in<br/>General<br/>Situation<br/>(SAD<br/>General)</i> |      | saya kenal  |                 |                      |                               |
|  | 9    | Saya takut orang lain akan menolak ketika saya mengajaknya melakukan sesuatu bersama-sama | 4               | 4                    | 3                             |
|  | 6    | Saya bahkan merasa malu pada teman sebaya yang saya kenal baik                            | 3               | 3                    | 1                             |
|  | 3    | Sulit bagi saya untuk mengajak orang lain beraktivitas bersama saya                       | 4               | 4                    | 3                             |
| <b>Total Skor</b>  |      |   | 73              | 65                   | 37                            |

Sumber: Wardhani & Suharso (2019)

Pada subskala SAD-New juga diketahui terdapat penurunan kecemasan, terutama saat berada pada situasi yang tidak terlalu partisipan kenal atau bertemu dengan orang baru. Ia juga tidak terlalu menunjukkan kecemasan ketika berbicara dengan orang yang tidak dikenalnya.

Pada subskala SAD-Gen, diketahui partisipan juga tidak terlalu cemas bila diminta untuk berbicara dengan teman sebaya yang tidak terlalu ia kenali. Ia juga tidak merasa malu dengan teman yang sudah dikenalnya. Hanya saja, apabila ia diminta untuk mengajak orang lain beraktivitas bersama, ia masih menunjukkan kecemasan walaupun ada penurunan pada saat peninjauan kembali. Ia juga masih memiliki ketakutan akan ditolak oleh orang lain jika dirinya mengajak untuk melakukan sesuatu bersama-sama.

Berdasarkan hasil wawancara pada saat peninjauan kembali seperti yang ditampilkan pada Tabel 2, diketahui bahwa kecemasan partisipan untuk berpartisipasi di kelas sudah berkurang. Saat ini ia merasa dirinya lebih aktif dibandingkan sebelum intervensi. Ia menilai rasa malu dan takutnya berkurang jauh walaupun sebetulnya perasaan tersebut masih ada. Terkadang, ia merasa takut akan penilaian buruk dari orang lain, namun perasaan tersebut tidak mengganggu untuk berpartisipasi di kelas menjawab pertanyaan guru. Ia lebih terfokus pada materi yang akan disampaikan dibandingkan fokus pada ketakutan tersebut.

Ia juga sudah tidak menganggap dirinya sulit menjelaskan di depan umum. Ia merasa asalkan ia bisa mengendalikan dirinya dan memahami materinya dengan baik, maka ia bisa

menjelaskannya. Hingga saat ini, partisipan tidak menolak dan berani melakukannya sendiri bila guru memintanya untuk melakukan sesuatu yang belum pernah ia lakukan.

Dalam kegiatan berkelompok, ia masih berusaha untuk memilih anggota yang sudah ia kenal dekat. Akan tetapi saat ini, ia juga merasa bisa bekerja dengan kelompok lain yang tidak terlalu ia kenal. Hanya saja ia terkadang ia masih merasa kesal bila mendapatkan teman kelompok yang sulit diajak bekerjasama karena ia harus bekerja lebih keras bila ingin hasilnya tetap baik.

Reaksi fisik seperti deg-degan sebelum tampil di depan umum hingga saat ini juga masih ia rasakan, hanya saja hal tersebut mampu ia kendalikan. Ia juga masih menggunakan teknik relaksasi Mengatur Nafas setiap kali ia merasa cemas untuk tampil. Ia juga berusaha untuk memunculkan hal positif yang bisa digunakannya untuk tampil.

Keadaannya tersebut membuat partisipan merasa lebih dibutuhkan teman satu kelasnya. Hal ini karena ia menganggap bahwa saat ini ia lebih sering diajak berpartisipasi bersama dalam kelompok. Meskipun demikian, sebetulnya partisipan sendiri masih merasa bahwa ia sulit untuk meminta teman sekelas berkegiatan bersama. Hal ini karena ia masih merasa takut ditolak oleh temannya.

Selain wawancara dengan partisipan, juga dilakukan wawancara pada guru dan teman sekelasnya. Guru-guru menjelaskan bahwa sudah tampak perubahan yang jauh berbeda pada dirinya di kelas. Jika sebelumnya ia sangat pemalu dan pasif di kelas, saat ini ia dapat berpartisipasi dan mau jika diminta guru menjawab pertanyaan. Ia cenderung lebih aktif di kelas. Tidak malu bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan teman-temannya. Ia juga terlihat lebih pandai dari sebelumnya, jika sebelumnya ia selalu menolak dan tidak bisa, saat ini ia tidak pernah menolak dan bisa menjawab persoalan yang diberikan. Guru-guru pengajar mengapresiasi perubahan yang terjadi padanya.

Lebih khusus melalui guru BK, saat ini ia sudah mau duduk di depan dan meja nomor 1 (berhadapan langsung dengan meja guru). Sebelumnya ia harus dipaksa untuk pindah, dan selalu kembali lagi ke meja sebelumnya, saat ini ia sudah memilih sendiri duduk di depan. Ia juga duduk bersebelahan dengan anak yang cukup pintar di kelas sehingga guru BK merasa bahwa akademiknya terbantu dengan teman di sebelahnya karena bisa berdiskusi dengan teman tersebut. Ini membuatnya tampak lebih mampu mengikuti pelajaran.

Berdasarkan pandangan teman satu kelasnya, saat ini perilaku partisipan

sudah berbeda jauh dengan sebelumnya. Ia lebih aktif dan mau berbincang. Partisipan yang dulunya sangat mudah panik, saat ini ia tidak terlalu panik dan lebih mudah berbaur dengan teman-teman lainnya. Walaupun terkadang masih terlihat hati-hati, namun ia tetap berani bicara di kelas. Hal yang paling terasa adalah kemampuannya untuk menyampaikan ide pada orang lain, hal ini tampak pada penyelesaian tugas kelompok. Saat ini partisipan lebih berani berpendapat di kelas, partisipan lebih banyak terlibat mengikuti jalannya kegiatan kelompok dengan memberi ide-ide mengenai apa yang sebaiknya dilakukan kelompok terhadap tugas yang diberikan guru, lebih aktif menjadi penyaji materi, ia juga mau membuat tayangan PPT.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kognitif-perilaku terbukti berhasil dalam menurunkan level kecemasan sosial siswa remaja dalam lingkungan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan juga oleh Asrori (2015) terkait terapi kognitif-perilaku yang berhasil menurunkan tingkat kecemasan sosial subjek pada penelitiannya.

Penelitian dengan pendekatan kognitif-perilaku cenderung berfokus pada perubahan pola pikir. Antony dan Swinson (2000), menyebutkan bahwa

strategi utama dalam terapi kognitif-perilaku adalah mengubah keyakinan irrasional menjadi pemikiran atau keyakinan yang lebih rasional dan positif. Pada kasus dalam penelitian ini, partisipan memiliki suatu keyakinan irasional yang perlu diubah. Partisipan seringkali memperkirakan akan mendapat penilaian negatif dari orang lain terhadap dirinya. Selain itu, partisipan seringkali memprediksi bahwa ia akan mengalami kegagalan jika menunjukkan dirinya di depan publik, seperti salah bicara, atau gagal mempresentasikan materi di depan kelas.

Keyakinannya yang irasional tersebut berhasil diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional dan positif. Hal ini terlihat dari adanya kesadaran pada diri partisipan bahwa ternyata ia bisa mengekspresikan dirinya secara verbal di depan umum serta adanya pemikiran bahwa dirinya tidak seburuk yang ia prasangkai selama ini. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pemikiran pada partisipan. Keadaan ini selaras dengan pendapat Stallard (2002) yang mengungkapkan bahwa terapi kognitif-perilaku merupakan intervensi psikoterapi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan pola pikir.

Pada penelitian ini, terdapat hal-hal yang mendukung keberhasilan program. Faktor pertama adalah kesadaran dari subjek penelitian akan pentingnya mengikuti program. Partisipan mengungkapkan bahwa salah satu hal yang mendasarinya ingin mengikuti intervensi ini adalah karena kecemasan tersebut dirasakannya mengganggu performa partisipan di kelas. Hal ini seiring dengan penjelasan Stallard (2005), bahwa salah satu hal yang perlu diperhatikan untuk menunjang pelaksanaan intervensi antara lain kesiapan, motivasi, dan memiliki tujuan yang ingin diraih.

**Tabel 2**  
**Hasil Wawancara Saat Pretest, Post-test, dan Peninjauan Kembali**

| <b>Dimensi Kecemasan Sosial</b>          | <b>Indikator Kecemasan Sosial</b>  | <b>Interpretasi Verbatim Subjek Sebelum Intervensi</b>   | <b>Interpretasi Verbatim Subjek Setelah Intervensi</b>   | <b>Interpretasi Verbatim Subjek Peninjauan Kembali</b>  | <b>Kesimpulan</b>  |
|--|--|--|--|---|--|
| <i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i> | Merasa bahwa orang lain akan memperlakukan dirinya ketika menunjukan kemampuan di depan umum | P takut apabila mendapat respon negatif dari teman-temannya saat menunjukkan kemampuannya di kelas, seperti ditertawakan, diejek, atau dianggap tidak jelas. Meskipun terkadang ia berusaha untuk tidak memperdulikan, namun ketakutan tersebut masih sulit ia kendalikan. | Perasaan takut ditertawakan masih ia rasakan, akan tetapi ia menyadari jika ia tidak memulai untuk berani, maka tidak akan bisa lebih baik.<br>P masih belum nyaman dengan situasi-situasi yang mengharuskan dirinya tampil di depan banyak orang. Akan tetapi ia merasa lebih berani untuk ikut aktif di kelas. | Rasa malu dan takut ditertawakan saat tampil masih ia rasakan. Akan tetapi hal tersebut tidak di dramatisir. Ia merasa lebih percaya diri untuk tampil di kelas.  | P masih memiliki perasaan takut ditertawakan dan malu ketika tampil di kelas. Akan tetapi hal itu tidak didramatisir dan tidak menghambatnya untuk tampil. Ada perubahan dimana P merasa lebih percaya diri untuk tampil saat dilakukan follow-up. |
|  | Merasa akan dinilai buruk oleh orang lain apabila ia mencoba berpartisipasi aktif di sekolah | P serng terbayang dengan pendapat negatif orang lain. Ia takut dikomentari hal yang buruk, atau dianggap mencari perhatian. Ketakutannya tersebut diperkuat dengan adanya olokan teman yang menyoraki siswa lain saat berada didepan kelas                                 | Pemikiran untuk takut salah, dan takut pertanyaannya tidak bermutu masih dirasakan oleh P. Ia takut dengan anggapan orang lain jika pertanyaan yang ia lontarkan tidak tepat.  | Pikiran takut dinilai negatif oleh guru atau teman masih ada, namun ia merasa tidak berlebihan seperti dulu. P lebih memilih fokus pada memahami materinya. Saat gilirannya berbicara, ia akan berbicara dan tidak pernah menolak seperti dulu. | Walaupun memiliki rasa takut dinilai negatif, namun perasaan tersebut tidak berlebihan. Saat ini ia mampu mengendalikan perasaan-perasaan tersebut dan lebih berfokus pada materi.   |
|  | Memandang diri sendiri   | P menganggap dirinya tidak percaya diri untuk bisa aktif di kelas.   | P merasa takut salah dalam menjawab. Ia juga masih merasakan   | P merasa tidak ada lagi pikiran bahwa dirinya tidak percaya diri dan  | Jika sebelumnya P menganggap dirinya tidak percaya diri, berbelit-belit dalam  |

| Dimensi Kecemasan Sosial | Indikator Kecemasan Sosial   | Interpretasi Verbatim Subjek Sebelum Intervensi   | Interpretasi Verbatim Subjek Setelah Intervensi  | Interpretasi Verbatim Subjek Peninjauan Kembali  | Kesimpulan   |
|--------------------------|--|---|--|--|--|
|                          | tidak kompeten atau tidak mampu menampilkan performa yang baik di depan umum                   | <p>P merasa tidak bisa berbicara di depan kelas. Ia merasa sering <i>blank</i> dan tidak tahu apa yang harus ia lakukan di depan kelas saat diminta tampil.</p> <p>P merasa berbelit-belit saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini sudah ia rasakan sejak lama.</p>                                   | <p>simptom kecemasan seperti detak jantung cepat, akan tetapi ia berusaha mengelola hal tersebut dengan teknik relaksasi yang sudah dipelajarinya saat intervensi. Hal tersebut berhasil menurunkan kecemasannya sehingga ia bisa menjawab pertanyaan guru.</p> <p>Setelah mengikuti pelatihan, P merasa pola pikirnya berubah. Ia merasa bahwa ternyata dirinya bisa menguasai diri, bisa berbicara di depan. Ia merasa bahwa selama ini dirinya terlalu penakut.</p> | tidak mampu berbicara karena berbelit-belit. Ia semakin nyaman menjawab atau bertanya pada guru mengenai suatu hal di kelas.   | mengungkapkan suatu hal, saat ini ia tidak lagi memiliki pikiran mengenai hal tersebut. Ia semakin nyaman untuk berpartisipasi di kelas atau bertanya pada guru mengenai pelajaran yang tidak ia mengerti.   |
| <i>SAD-New</i>           | Menghindari kegiatan yang memperoleh penilaian dari orang lain pada kegiatan yang belum pernah | P berusaha menghindari perintah guru dengan cara menolak dan memohon agar digantikan siswa lain untuk menjadi pembaca UUD. Membacakan UUD merupakan hal yang tidak pernah ia lakukan sebelumnya. namun karena dipaksa akhirnya ia melakukannya. Hal tersebut membuatnya tidak nafsu makan hingga ia tampil. | Adanya keinginan untuk membuktikan pada orang lain bahwa P berani dan tidak pasif seperti anggapan orang selama ini.   | Saat ini P tidak pernah menolak jika guru menyuruhnya membantu walaupun pada hal-hal yang belum pernah dilakukannya. Karena hal tersebut, ia menjadi lebih dekat dengan gurunya. Saat ini ia juga berani melakukan hal-hal baru sendiri tanpa ditemani | Jika sebelumnya P selalu menolak dan meminta ditemani oleh sahabat dalam melakukan hal yang belum pernah ia lakukan sebelumnya, namun saat ini P sudah berani melakukan hal yang belum pernah dilakukannya seorang diri tanpa ditemani. Karena ia selalu membantu guru, ia menjadi lebih dekat dengan guru tersebut. |

| Dimensi Kecemasan Sosial | Indikator Kecemasan Sosial  | Interpretasi Verbatim Subjek Sebelum Intervensi  | Interpretasi Verbatim Subjek Setelah Intervensi   | Interpretasi Verbatim Subjek Peninjauan Kembali   | Kesimpulan   |
|--------------------------|---|--|---|---|--|
|                          | dilakukan sebelumnya  |  |   | temannya seperti dulu.  |  |
|                          | Kesulitan untuk menunjukkan kemampuan di depan umum dengan orang lain yang kurang dikenal | <p>Dalam kegiatan diskusi ataupun presentasi, ia tetap merasa kesulitan mengekspresikan ide-idenya, baik didepan orang-orang yang sudah ia tahu maupun orang yang belum ia kenali. Pada orang yang belum ia kenal, P merasa lebih sulit mengekspresikannya dibanding dengan orang yang sudah ia ketahui sebelumnya.</p> <p>Walaupun takut, P lebih nyaman tampil di depan orang yang sudah dikenali. Akan tetapi jika orang yang dikenal tersebut merupakan orang yang senang berkomentar negatif, P akan merasa tidak nyaman untuk tampil.</p> <p>P merasa tidak bisa <i>ceplas ceplos</i> (lancar) mengungkapkan apa yang dipikirkannya saat di depan umum. Akan tetapi dengan sahabat dekatnya, ia merasa mudah mengekspresikan ide-idenya.</p> | <p>P merasa lebih nyaman dengan teman yang sudah ia kenal ketika mengekspresikan diri di kelas. Tetapi saat ini ia memiliki keinginan untuk mencoba berani berpartisipasi di kelas.</p> | <p>Rasa cemas masih muncul saat P harus melakukan kegiatan terutama pada hal yang belum pernah dilakukan. Akan tetapi ia sering menggunakan teknik-teknik yang pernah diajarkan dan mencoba melihat dari sisi lain untuk memperkuat pikiran positifnya.</p> | <p>P merasa lebih cemas ketika harus tampil di depan orang-orang yang belum dikenalnya dibandingkan dengan orang yang sudah ia kenali karakternya. Akan tetapi saat ini ia tahu cara mengurangi kecemasannya dan sering menggunakan teknik-teknik yang ia pelajari saat pelatihan. Ia juga lebih mudah memperkuat pikiran positifnya dengan melihat dari sisi lain. Hal ini membantunya dalam mengelola kecemasan yang sedang ia hadapi.</p> |
|                          | Hanya mau memilih dan   | P biasanya mengutamakan bekerjasama dengan sahabat dekatnya. Ia merasa lebih   | Saat ini ia masih kesulitan untuk membaur dengan teman  | Saat ini, jika ia bisa bersama teman akrabnya, P akan lebih   | Hingga saat ini, P akan merasa lebih nyaman berkegiatan kelompok dengan sahabat  |

| Dimensi Kecemasan Sosial | Indikator Kecemasan Sosial  | Interpretasi Verbatim Subjek Sebelum Intervensi  | Interpretasi Verbatim Subjek Setelah Intervensi   | Interpretasi Verbatim Subjek Peninjauan Kembali  | Kesimpulan  |
|--------------------------|---|--|---|--|---|
|                          | bekerjasa ma rekan yang sudah dikenal baik  | nyaman karena telah mengenali karakter dan bisa bekerjasama dengan baik<br>Bila guru menyuruh untuk bekerjasama dengan siswa lain, P ingin memilih siswa yang baik dan menghindari siswa anggota <i>gank</i> di kelas tersebut. Namun ia sulit meminta untuk bergabung bersama.  | yang tidak terlalu akrab saat kegiatan kelompok.  | memilih dengan sahabatnya. Akan tetapi jika ia bergabung dengan kelompok lain, P merasa tidak pendiam seperti dulu dan bisa berpartisipasi memberikan ide.   | dekatnya. Akan tetapi sekarang ia bisa lebih nyaman saat berkegiatan dengan kelompok lain diluar sahabatnya. Ia sudah bisa lebih mudah menyampaikan ide-idenya pada kelompok.   |
| <i>SAD-Gen</i>           | Merasa kesulitan mengekspresikan ide di depan umum walaupun dengan teman yang sudah dikenal | Pada teman akrab, ia mudah mengekspresikan pikirannyanya, namun bila sudah dilihat oleh teman satu kelas, ia akan merasa cemas dan sulit mengutarakan pikirannya tersebut<br>P tidak berani mencoba berpendapat di kelas.<br>P sering merasa dirinya mengerti jawaban yang harus diutarakan, namun pada saat menjelaskan, ia merasa kesulitan dan tidak tahu harus menjelaskan darimana. Ditambah adanya anggapan bahwa ia berbelit-belit dalam menjelaskan sesuatu, sehingga membuatnya enggan untuk aktif menjawab karena merasa orang lain tidak akan mengerti hal yang ia sampaikan. | Kesulitan saat mengekspresikan ide di kelas masih ia rasakan, terutama dengan denyut jantung yang berdetak cepat. Tetapi saat ini ia merasa tahu cara mengatasi kecemasannya tersebut | Saat ini P merasa tidak lagi merasa kesulitan ketika harus menjawab, bertanya atau presentasi. Rasa cemasnya dirasa P sudah tidak mengganggu seperti dulu. Ia akan kesulitan bila materinya tidak ia kuasai, sehingga P lebih memilih untuk memahami materi. | Sebelumnya ia merasa sulit mengungkapkan pendapat dan merasa berbelit-belit. Hal ini membuatnya memilih pasif dan enggan mengungkapkan ide pikirannya di depan umum. Akan tetapi saat ini ia lebih nyaman untuk aktif, mengungkapkan idenya di depan umum. Ia lebih befokus pada memahami materi yang akan disampaikan. |

| Dimensi Kecemasan Sosial | Indikator Kecemasan Sosial   | Interpretasi Verbatim Subjek Sebelum Intervensi  | Interpretasi Verbatim Subjek Setelah Intervensi  | Interpretasi Verbatim Subjek Peninjauan Kembali   | Kesimpulan  |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
|                          | Bersikap pasif dalam kegiatan yang memperoleh penilaian dari orang lain (misalnya: presentasi, tanya jawab dll) meskipun sudah pernah dilakukan sebelumnya | <p>P memilih melemparkan kesempatan atau memberikan jawaban pada orang lain saat ada sesi tanya jawab di kelas meskipun ia mengetahui jawabannya.</p> <p>Jika bekerja kelompok dengan siswa lain di kelas, ia memilih mengikuti kemauan kelompok. Akan tetapi yang ia tidak suka adalah P sering mendapatkan tugas yang lebih banyak dibanding anggota lain sehingga seringkali P merasa dimanfaatkan.</p> | <p>P merasa ada perbedaan sebelum dan setelah ia mengikuti intervensi. Jika sebelumnya ia sulit mengontrol respon tubuhnya sehingga mengarahkan pada kondisi kaku atau ingin cepat selesai, saat ini ia bisa lebih mengontrol respon tubuhnya</p>    | <p>Ia merasa tidak pasif seperti dulu. Ia sengaja menghindari tugas yang berada di balik layar dan memilih untuk lebih banyak tampil. Hal ini merupakan salah satu cara yang P lakukan untuk lebih aktif di kelas.</p>                                  | <p>Jika sebelumnya Am selalu memilih tugas-tugas yang tidak menuntutnya tampil di depan umum, saat ini P justru menghindari tugas tersebut dan lebih banyak mengambil peran untuk menjelaskan di depan kelas. Hal ini sengaja ia lakukan untuk melatih dirinya agar lebih berani. Awal-awalnya ia gugup, namun ia mencoba untuk memperkuat pikiran positifnya dan mengurangi rasa cemasnya dengan relaksasi. Semakin lama ia merasa semakin bisa berbicara di depan umum.</p> |
|                          | Merasa kesulitan untuk meminta teman sekelas yang tidak terlalu akrab berkegiatan bersama  | <p>P cenderung menurut jika ia ditempatkan dengan anggota kelompok yang tidak terlalu ia kenal. Akan tetapi disisi lain, P juga cenderung kesulitan untuk berbaur dengan anggota kelompok tersebut. Sehingga ia cenderung mengikuti keputusan dalam kelompok terkait tugas yang harus ia kerjakan</p> <p>Ia juga kesulitan untuk</p>   | <p>P merasa bahwa ia masih sulit meminta teman lain yang tidak terlalu akrab untuk menjadi kelompoknya. P sering merasa tidak cocok dengan kelompok lain. Ia memiliki pengalaman diperlakukan tidak baik oleh anggota kelompok tersebut, seperti</p> | <p>Ia masih cenderung sulit untuk meminta terlebih dahulu berkelompok dengan orang lain diluar sahabatnya. Akan tetapi saat ini keadaannya lebih baik karena P lebih sering diajak oleh kelompok lain berpartisipasi bersama. Ia merasa teman-teman</p> | <p>Hingga saat ini P masih sulit untuk meminta orang lain berkelompok atau melakukan kegiatan bersama dengan dirinya. Hal ini karena ia masih takut dengan penolakan. Akan tetapi saat ini ia lebih sering mendapat tawaran untuk berkelompok bersama. Ia juga merasa lebih banyak teman dibandingkan dulu. Meskipun demikian, jika guru</p>  |

| <b>Dimensi Kecemasan Sosial</b> | <b>Indikator Kecemasan Sosial</b> | <b>Interpretasi Verbatim Subjek Sebelum Intervensi</b>   | <b>Interpretasi Verbatim Subjek Setelah Intervensi</b> | <b>Interpretasi Verbatim Subjek Peninjauan Kembali</b> | <b>Kesimpulan</b>   |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|---|
|                                 |                                   | meminta orang lain yang tidak terlalu ia kenal untuk berkelompok bersama walaupun sama-sama berada dalam satu kelas. | menyuruh P mengerjakan porsi tugas yang lebih banyak.  | dikelasnya saat ini lebih bisa menerima diri P.        | membebaskan siswa berkelompok dengan siapapun, maka P akan tetap memilih bersama sahabatnya karena merasa lebih nyaman dan sudah mengenali karakter sahabatnya. |

Sumber: Wardhani & Suharso (2019)

Faktor kedua adalah adanya hubungan baik yang terjalin antara partisipan dengan peneliti. Hubungan baik ini meningkatkan kerjasama yang baik pula antara peneliti dengan subjek penelitian. Menurut Belsher dan Wikes (1994, dalam Stallard, 2002) menyebutkan bahwa meningkatkan kerjasama dengan remaja menjadi hal penting yang perlu diperhatikan. Proses kerjasama ini akan mendorong remaja untuk kooperatif menemukan permasalahan dan kemungkinan jalan keluar dari permasalahannya tersebut. Tidak hanya itu, hubungan yang terjalin baik ini juga juga meningkatkan ikatan kepercayaan antara peneliti dengan partisipan, sehingga lebih mudah membangun komunikasi yang efektif. Komunikasi efektif ini menjadi hal yang penting dalam mengarahkan rangsangan sebagai suatu proses pendidikan. Hal ini didasarkan pada penjelasan Bender (1975) yang mengemukakan bahwa menjalankan suatu proses pendidikan sangat tergantung dengan pola komunikasi yang terjalin antara pendidik dengan siswa, sedangkan untuk membentuk suatu komunikasi yang efektif membutuhkan sebuah ikatan kepercayaan yang membuat siswa merasa aman dan nyaman ketika mengekspresikan dirinya.

Faktor keberhasilan yang ketiga adalah kemampuan partisipan dalam merefleksikan pikiran dan menemukan pemahaman baru. Seperti yang dijelaskan oleh Shirk (dalam Stallard, 2005) bahwa kemampuan partisipan dalam merefleksikan pikirannya menjadi hal yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan program intervensi kognitif-perilaku. Dengan kemampuannya tersebut, partisipan dapat menemukan pemahaman terkait kegiatan yang sedang dilakukannya pada tiap-tiap sesi, seperti menemukan pemahaman bahwa pikiran partisipan yang mempengaruhi perasaan, reaksi fisik dan perilaku partisipan dalam menghadapi situasi yang menekan atau menemukan pemahaman bahwa dirinya tidak seburuk prasangka yang selama ini diyakininya.

Respon positif dari teman saat tampil di depan kelas pada sesi simulasi juga menjadi faktor keempat yang memengaruhi subjek penelitian secara positif sehingga intervensi dapat berhasil. Biasanya, pada individu yang memiliki kecemasan sosial cenderung memiliki perasaan takut akan penilaian negatif dari lingkungan sosialnya. Seperti yang dikemukakan oleh Rape dan Heimberg (dalam Niekerk dkk, 2016) bahwa individu dengan kecemasan sosial seringkali terlalu fokus pada penilaian

negatif yang akan diberikan orang lain dan merasa orang lain selalu bersikap kritiks padanya. Dalam penelitian ini, dengan adanya respon positif dari peserta yang menonton presentasi partisipan akan menjadi bukti untuk memperlemah keyakinannya yang salah dalam menghadapi situasi sosial yang menekannya sehingga dapat memperkuat pikiran positif yang sedang dibangun terkait presentasi di depan kelas.

## **PENUTUP**

Berdasarkan analisis penelitian yang sudah dipaparkan, disimpulkan bahwa program intervensi kognitif-perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa remaja. Efektivitas ini tampak dari adanya penurunan skor kecemasan sosial ketika diberikan alat ukur SAS-A serta adanya perubahan jawaban partisipan ketika dilakukan wawancara dan observasi pada saat sebelum pemberian intervensi, setelah pemberian intervensi dan juga pada saat peninjauan kembali.

Bila level kecemasan partisipan mengalami penurunan, maka dibutuhkan dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti guru pengajar, guru BK, psikolog

ataupun orangtua dalam membangun keyakinan positif pada partisipan. Ada baiknya juga untuk memperhatikan dalam mengurangi label ataupun penilaian negatif terhadap partisipan yang bisa membentuk keyakinan yang salah pada diri partisipan.

Selain didukung oleh faktor-faktor yang menyebabkan penelitian ini dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa remaja, terdapat pula faktor lain yang menjadi tantangan keberhasilan penelitian. Pada penelitian selanjutnya diperlukan beberapa peningkatan. Pertama, membangun kedekatan dengan siswa yang mengalami kecemasan agar terbentuk rasa kepercayaan sehingga siswa tersebut dapat membuka diri dengan nyaman dan aman. Selain itu, ada baiknya lebih memerhatikan persiapan teknis lainnnya, seperti ketersediaan ruangan, kesediaan pihak lain yang mendukung jalannya intervensi. Kedua, penting untuk merancang dan mengomunikasikan waktu yang membutuhkan keterlibatan orang lain agar penelitian dapat berjalan sesuai rancangan yang telah dibuat.

**PUSTAKA ACUAN**

- Adelman, H., & Taylor, L. (2010). *Mental health in Schools: Engaging Learners, Preventing Problem, and Improving Schools*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press
- Amalia, R. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale Pada Remaja Awal di Jatinangor. *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran. Bandung
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM-V* (5<sup>th</sup> Edition). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P (2000). *Shyness and Social Anxiety Workbook*. Canada. New Harbinger Publication, Inc.
- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol.03. No.1.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 5. No. 3. 143-148
- Bender, R. C. (1975). Educations as a Function of Effective Communication. *The High School Journal*. Vol. 58. No.7 307-311.
- Fisher, P.H., Warner, C, M., & Klein R, G. (2004). Skill for Social and Academic Success: A School-Based Intervention for Social Anxiety Disorder in Adolescents. *Clinical Child and Family Psychology*. Vol 7. No.4. 241-9.
- LaGreca, A. M & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with Peers Relation and Friendship. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 26. No. 02. 83-94.
- LaGreca, A. M & Stone, W. L. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Facto Structure and Concurent Validity. *Journal of Clinical Child Psychology*. Vol. 22. No. 1. 17-27
- Muhammad, H. (2013). *Pedoman Penelusuran Minat Peserta Didik*. Jakarta: Kemendikbud, Dirjen Pendidikan Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama.
- Nicolson, D., & Ayers, H. (2004). *Adolescent Problem: A Practical Guide for Parents, Teacher and Counsellors 2<sup>nd</sup> edition*. London: David Fulton.
- Niekerk, R. E., Klein, A. M., Dam, E. A, Hudson, J. L., Rinck, M., Hutschmaekers, G. J. M., dan Becker, E. S. 2016. The Role of Cognitive Factor in Chilhood Social Anxiety: Threat Thoughts and Social Skills Perception. *Cognitive Therapy*. 489-497.
- Oktarani, D. (2013). Menurunkan TingkaT Kecemasan Sosial Ada Remaja Melalui Program Interveni Individual dengan Pendekatan Kognitif-Perilaku. *Tesis*. Depok: Universitas Indonesia.
- Schneier, F. R. (2003). Social Anxiety Disorder. *BMJ*. 515-516.
- Stallard, P. (2005). *Think Good-Feel Good. A Cognitive Behavior Therapy Workbook for Children and Young*

*People*. London: John Wiley & Son, Ltd.

Stanley, M.A., Diefenbach, G. J., & Hopko, D. R. (2004). Cognitive Behavioral Treatment for Older Adult with Generalized Anxiety Disorder. A Therapist Manual for Primary Care Setting. *Behavioral Modification*. Vol. 28. 73-117.

Widyaastuti (2018). Penyusunan Skala Kecemasan Aspek Sosial Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma.

Wong, D.F.K., Kwok, S.Y.C.L., Low, Y.T., Man, K.W., & Ip, P.S.Y. (2016). Evaluating Effectiveness of Cognitive-Behavior Therapy for Hong Kong Adolescent with Anxiety Problem. *Research on Social Work Practice*. 1-10