

Pengaruh *Cognitive Behavioural Group Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Remaja Akhir: Sebuah Studi Pustaka

The Effect of Cognitive Behavioral Group Therapy to Reduce Social Anxiety in Late Adolescents: A Literature Study

Tsulistia Poetry Hendrawan¹, Awaluddin Tjalla², Dede Rahmat Hidayat³

¹ Universitas Negeri Jakarta

² Universitas Negeri Jakarta

Corresponding author : tsulistia_1108822018@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir di MAN. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu studi kepustakaan, dikarenakan studi kepustakaan memudahkan peneliti untuk dapat mengumpulkan berbagai sumber penelitian relevan terdahulu dengan topik yang sama. Metode pencarian artikel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pangkalan data Internasional seperti *Libgen.org*, *ResearchGate*, *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, & *Sciencedirect*. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut diantaranya *Cognitive Behavioural Therapy*, *social anxiety*, *Cognitive Behavioural Group Therapy*, kecemasan sosial remaja akhir, *Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk kecemasan sosial, *systematic litetarur review for social anxiety*. Berdasarkan hasil pangkalan data internasional tersebut peneliti menemukan 7 jurnal ilmiah yang relevan dengan rentang waktu dari tahun 2005-2023. Hasil identifikasi dari ke-7 jurnal menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioural Group Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir. Dengan demikian, diharapkan *Cognitive Behavioural Group Therapy* dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja akhir di MAN.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioural Group Therapy*, kecemasan sosial, remaja akhir

Korespondensi:

Tsulistia Poetry Hendrawan. Universitas Negeri Jakarta. Jl. R. Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220. Email: tsulistiapoeury@gmail.com

LATAR BELAKANG

Masa remaja akhir merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada rentang usia 16-18 tahun (Hurlock, 1980) dan masa dimana mereka memasuki dunia Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK/MAN). Pada masa remaja akhir, aspek perkembangan sosial menjadi poin penting bagi mereka dalam hal membangun interaksi dan menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosial, sehingga secara tidak langsung remaja membutuhkan penerimaan sosial. Oleh karenanya, membangun interaksi yang baik bagi remaja merupakan tuntutan yang harus dilakukan. Remaja yang mampu berinteraksi dan menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya akan terasa mudah diterima secara sosial, sebaliknya bagi remaja yang mengalami kesulitan maka akan memunculkan pemikiran disfungsional seperti terlihat sebagai sosok yang tidak memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya. Sehingga memicu emosi negatif pada remaja yaitu perasaan takut, gugup, dan merasa tidak nyaman. Bahkan perilaku remaja yang berusaha menghindari dari situasi sosial yang mengancamnya agar merasa aman (Wenar, 1994).

Perasaan takut, gugup, dan merasa tidak nyaman yang dialami remaja saat situasi sosial dikenal dengan kecemasan sosial. *National Institute for Health Excellence and Care*, (2013) menjelaskan bahwa kecemasan sosial sebagai perasaan takut yang dialami oleh remaja secara terus-menerus dalam situasi sosial dan dimungkinkan perasaan yang dialami tidak sebanding dengan ancaman yang timbul sebenarnya. Lebih lanjut lagi Nevid, (2005) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan yang dialami remaja terhadap evaluasi negatif seperti saat berinteraksi dengan teman sebaya dan berbicara di depan kelas. La Greca & Lopez, (1998) mengungkapkan hal serupa bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan remaja terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa seperti bertemu dengan orang baru, melakukan kontak mata, berbicara di depan umum, makan dan minum di depan orang lain, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Hal tersebut menurut Rape dan Heimberg, (2000) dikarenakan remaja memiliki pikiran yang hanya terfokus pada evaluasi negatif dari orang lain dan merasa orang lain sedang mengkritisnya (Van Niekerk et al., 2016). Dari beberapa pendapat ahli di atas secara garis besar kecemasan sosial diartikan sebagai perasaan takut yang dialami oleh remaja terhadap evaluasi negatif dari orang lain dan dimungkinkan perasaan yang dialami tidak

sebanding dengan ancaman yang timbul sebenarnya, oleh karenanya memicu remaja memiliki pemikiran disfungsional, begitu juga emosi dan perilaku remaja yang tidak jauh berbeda.

Berbicara mengenai kecemasan sosial C, Hu, M., Guo, Y., & K, (2006) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah utama yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Sejalan dengan ungkapan Merikangas, (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial termasuk salah satu dari gangguan emosional dan perilaku yang sering terjadi di kalangan siswa sekolah dan remaja. Dibuktikan dengan hasil temuan para peneliti terdahulu yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan dalam urutan ketiga dan ini terjadi sepanjang masa pubertas remaja serta berpengaruh buruk pada kesehatan psikologis (I.-J. Chen et al., 2017). Sementara di Indonesia, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *National Institute for Health Excellence and Care*, (2013) menunjukkan bahwa gabungan antara kecemasan sosial dan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan kesehatan mental pada urutan pertama yaitu sebanyak 3,7% remaja yang mengalaminya (Gloriabarus, 2022). Hasil riset Wardhani & Lestari Suharso, (2022) juga menemukan hal serupa bahwa terdapat siswa SMA yang mengalami kecemasan sosial, ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan akan dievaluasi negatif dari teman-teman dan para guru di sekolah, sehingga memberikan dampak buruk pada performa sehari-hari siswa di sekolah dalam proses pembelajaran, bahkan siswa tersebut memperoleh nilai di bawah standar.

Melihat fenomena di atas, sebenarnya perasaan cemas saat menghadapi situasi sosial merupakan hal yang lumrah dialami oleh remaja ketika proses pembelajaran di sekolah (Adelman, H., & Taylor, 2010). Namun yang menjadi masalah terdapat beberapa remaja yang mengalami tingkat kecemasan sosial tinggi, sehingga menghambat proses perkembangan sosial mereka dalam menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya dan berpengaruh buruk pada performa sehari-hari mereka di sekolah (Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Hope, 2001). Ditambah dengan konteks kecemasan sosial dari La Greca, (1998) yang menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial menghambat perkembangan mereka dalam pencarian jati diri dan meningkatkan kemandirian. Selanjutnya Copeland, (2014) menjelaskan juga bahwa kecemasan sosial berdampak pada perilaku remaja yang berupaya menarik diri saat berinteraksi dengan teman sebaya, partisipasi di kelas untuk aktif bertanya, serta berpengaruh buruk pada perolehan prestasi akademik remaja. Dibuktikan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Spence & Brechman, (1999); Beidel & Morris, (2000); Lopez, (1998) bahwa remaja yang mengalami tingkat kecemasan sosial tinggi menampilkan performa dan hubungan pertemanan yang rendah dibanding dengan remaja yang mengalami tingkat kecemasan sosial rendah memiliki hubungan pertemanan yang tinggi. Oleh karena itu remaja perlu memahami dan menyadari dampak dari kecemasan sosial yang mereka alami.

Fenomena kecemasan sosial yang dijelaskan di atas, berdasarkan faktanya dialami pula oleh remaja akhir di MAN seperti perasaan takut dan gugup saat memimpin diskusi kelompok, bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru serta perasaan malu saat bertemu dengan orang baru. Dengan demikian perlunya penanganan yang relevan dari Guru Bimbingan dan Konseling untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialami remaja akhir MAN, yaitu dengan melakukan konseling kelompok CBT (*Cognitive Behavioural Group Therapy*). Oleh karena itu sebelum melangkah lebih jauh, penelitian ini akan menggunakan studi pustaka untuk mengidentifikasi seberapa jauh pengaruh *Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi pustaka, dikarenakan studi kepustakaan memudahkan peneliti untuk dapat mengumpulkan berbagai sumber penelitian relevan terdahulu dengan topik yang sama. Adapun sumber penelitian yang relevan untuk penelitian ini yaitu berjumlah 7 jurnal ilmiah dengan rentang waktu dari tahun 2005-2023 yang membahas "*Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Remaja Akhir. Sementara untuk metode pencarian artikel tersebut menggunakan pangkalan data Internasional seperti *Libgen.org*, *ResearchGate*, *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, & *Sciencedirect*. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut diantaranya *Cognitive Behavioural Therapy*, *social anxiety*, *Cognitive Behavioural Group Therapy*, kecemasan sosial remaja akhir, *Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk kecemasan sosial, *systematic litetarur review for social anxiety*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian artikel dari *Libgen.org*, *ResearchGate*, *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, & *Sciencedirect* dengan kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut diantaranya *Cognitive Behavioural Therapy*, *social anxiety*, *Cognitive Behavioural Group Therapy*, kecemasan sosial remaja akhir, *Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk kecemasan sosial, *systematic litetarur review for social anxiety*. Peneliti menemukan 30 artikel, namun setelah diseleksi ulang hanya 7 artikel saja yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini penjelasan mengenai ke-7 artikel tersebut:

Tabel 1. Matriks *Cognitive Behavioural Group Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Remaja Akhir

NO	NAMA PENULIS	TEMUAN
1	(Baer & Garland, 2005)	Dengan studi percontohan bahwa penerapan <i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> terhadap remaja yang mengalami fobia sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang jauh lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut dibuktikan dengan 4 subjek remaja yang tidak lagi memenuhi kriteria fobia sosial setelah menyelesaikan sesi <i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> .
2	(Pureshan, 2010)	Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa <i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> selain efektif untuk memperbaiki gejala gangguan kecemasan sosial subjek penelitian. Melainkan juga dapat meningkatkan keterampilan sosial sama seperti metode lain yang mencakup psikoterapi suportif, pelatihan psikologis, dan perawatan medis.
3	(Aydin et al., 2010)	Program <i>Cognitive Behavioural Group Therapy</i> (CBGT) berbasis sekolah untuk kecemasan sosial pada remaja yang menjadi kelompok perlakuan menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial dan kesalahan kognitif yang signifikan. Dimana program yang dilakukan terdiri dari 13 sesi yaitu mencakup pelatihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan komponen pemaparan. Dengan demikian CBGT efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan sosial
4	(Wolgensingler, 2015)	Model <i>Cognitive Behavioural Therapy</i> akan efektif diterapkan untuk menurunkan kecemasan dengan subjek penelitian yang lebih dari dua orang dalam situasi kelompok, sebab dalam situasi kelompok memberikan peluang pemodelan teman sejawat yang lebih positif, saling menguatkan antar sesama anggota kelompok, dan dapat memberikan dukungan sosial.
5	(Barrera et al., 2016)	Dengan adanya teknik defusi kognitif, restruksisai kognitif, dan latihan paparan perilaku memberikan hasil yang sangat signifikan pada kelompok perlakuan yaitu terjadinya penurunan tingkat kecemasan secara sosial.
6	(Rubi Mungin, dkk, 2018)	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan terapi kognitif perilaku menggunakan teknik sinematerapi dan self talk efektif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa SMK.
7	(Lauermann, 2023)	Dalam penelitiannya di jelaskan bahwa selain teknik restruksisai kognitif membantu individu untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial. Melainkan strategi dalam mengembangkan keterampilan <i>self-talk</i> positif, teknik relaksasi pernafasan perut, dan keterampilan menolong dengan sendiri penting untuk diterapkan dalam sesi <i>Cognitive Behavioural Group Therapy</i> , sehingga saat individu

		mengalami kejadian yang sama persis atau tidaknya suatu saat nanti mereka lebih siap menghadapinya.
--	--	---

Dapat dilihat secara bersama matriks di atas menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan oleh (Baer & Garland, 2005) dengan studi percontohan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Group Therapy* terhadap remaja yang mengalami fobia sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang jauh lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut dibuktikan dengan 4 subjek remaja yang tidak lagi memenuhi kriteria fobia sosial setelah menyelesaikan sesi *Cognitive Behavioral Group Therapy*. Hasil penelitian Pureshan, (2010) juga mengungkapkan bahwa *Cognitive Behavioral Group Therapy* selain efektif untuk memperbaiki gejala gangguan kecemasan sosial subjek penelitian. Melainkan juga dapat meningkatkan keterampilan sosial sama seperti metode lain yang mencakup psikoterapi suportif, pelatihan psikologis, dan perawatan medis. Sementara dalam penelitian Aydin et al., (2010) dijelaskan bahwa program *Cognitive Behavioural Group Therapy* (CBGT) berbasis sekolah untuk kecemasan sosial pada remaja yang menjadi kelompok perlakuan menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial dan kesalahan kognitif yang signifikan. Dimana program yang dilakukan terdiri dari 13 sesi yaitu mencakup pelatihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan komponen pemaparan. Dengan demikian CBGT efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan sosial.

Dipertegas dengan ungkapan Wolgensinger, (2015) bahwa model *Cognitive Behavioural Therapy* akan efektif diterapkan untuk menurunkan kecemasan dengan subjek penelitian yang lebih dari dua orang dalam situasi kelompok, sebab dalam situasi kelompok memberikan peluang pemodelan teman sejawat yang lebih positif, saling menguatkan antar sesama anggota kelompok, dan dapat memberikan dukungan sosial. Selanjutnya Barrera et al., (2016) juga menjelaskan bahwa dengan adanya teknik defusi kognitif, restrukturisasi kognitif, dan latihan paparan perilaku memberikan hasil yang sangat signifikan pada kelompok perlakuan yaitu terjadinya penurunan tingkat kecemasan secara sosial. Sementara hasil dari penelitian Rubi Mungin, dkk, (2018) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan terapi kognitif perilaku menggunakan teknik sinematerapi dan self talk efektif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa SMK. Terakhir penelitian yang belum lama ini dilakukan oleh Lauermann, (2023) di jelaskan bahwa selain teknik restrukturisasi kognitif membantu individu untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial. Melainkan strategi dalam mengembangkan keterampilan *self-talk* positif, teknik relaksasi pernafasan perut, dan keterampilan menolong dengan sendiri penting untuk diterapkan dalam sesi *Cognitive Behavioural Group Therapy*, sehingga saat individu mengalami kejadian yang sama persis atau tidaknya suatu saat nanti mereka lebih siap menghadapinya. Dengan demikian penerapan *Cognitive Behavioural Group Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir, terlebih lagi peneliti dapat menggunakan teknik-teknik yang tepat seperti restrukturisasi kognitif, *self-talk* positif, teknik relaksasi, latihan paparan perilaku, dan defuse kognitif jauh lebih efektif dan bisa berpengaruh dalam jangka panjang, sehingga saat remaja menghadapi situasi sosial yang sama ataupun berbeda nantinya mereka bisa lebih siap menghadapinya.

PEMBAHASAN

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut yang dialami individu saat menghadapi situasi sosial atau perasaan khawatir yang berlebihan ketika individu menunjukkan performa di depan banyak orang atau ketika berhadapan dengan orang baru (Hope & Heinberg, 2000). Pada dasarnya perasaan takut dan khawatir merupakan hal yang lumrah dialami oleh individu saat menghadapi situasi baru. Namun, yang menjadi masalah saat individu mengalami kecemasan yang terus menerus sehingga menghambat kemampuan performa mereka di depan banyak orang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kashdan & Herbert, (2001) bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki keyakinan yang salah seperti ia akan dinilai negatif, dicela atau mempermalukan diri sendiri saat menampilkan performa di depan banyak orang. Bahkan perilaku yang nampak pada individu cenderung menghindari situasi, sehingga secara tidak langsung menghambat proses perkembangan sosial individu yang kaitannya dengan kemampuan untuk mengembangkan diri difase remajanya (Hope & Heinberg, 2000).

American Psychiatric Association, (2013) pun menjelaskan bahwa kecemasan sosial sering terjadi pada individu saat ia memasuki fase remaja dan memasuki dunia sekolah menengah (Wenar, 1994). Hal ini dikarenakan oleh tugas perkembangan sosial remaja yang mulai banyak melakukan interaksi sosial secara langsung di lingkungan sekitar dalam rangka mengembangkan keterampilan sosial dan memenuhi kebutuhan diri remaja untuk mempersiapkan masa dewasa nanti. Dengan adanya tugas perkembangan tersebut, menuntut remaja untuk memenuhi tanggung jawabnya dan ini yang membuat remaja merasa cemas serta takut dievaluasi negatif oleh lingkungan sekitarnya jika mereka gagal dan melakukan kesalahan dalam memenuhinya (Wenar, 1994). Dipertegas dengan ungkapan Rape dan Heimberg (2000) bahwa munculnya perasaan cemas dan takut pada remaja saat menghadapi situasi sosial disebabkan oleh pemikiran remaja yang

hanya tertuju pada evaluasi negatif dari teman seperti, saat berbicara di depan teman-teman yang merasa di kritisi, ditertawakan, dan dilihat intens (Van Niekerk et al., 2016).

Selanjutnya *American Psychiatric Association*, (2013) menjelaskan bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja sering ditandai dengan perasaan takut atau cemas saat menghadapi situasi sosial seperti saat menjalin interaksi sosial, melakukan suatu aktivitas, dan menampilkan kemampuan di depan teman-teman, karena merasa di evaluasi negatif. Hal yang sama dijelaskan oleh Hofmann bahwa situasi sosial yang membuat remaja merasa terancam dan cemas saat remaja dituntut untuk menampilkan kemampuannya di depan teman-teman seperti memulai percakapan dan diskusi kelompok, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru, dan menghadiri acara di sekolah (Fisher et al., 2004b). Oleh karenanya tidak sedikit remaja yang mengalami kecemasan sosial seringkali terkendala dalam menjalin hubungan sosial di sekolah dan kegiatan akademik, memiliki temperamen yang kaku dan mudah marah, mengalami gejala somatik, serta rasa khawatir yang berlebihan karena merasa diperhatikan oleh orang lain (Kashdan & Herbert, 2001). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada remaja dilingkungan sekolah merupakan perasaan takut dan cemas yang berlebihan dan terus menerus dirasakan oleh remaja saat menghadapi situasi sosial yang menuntutnya untuk menunjukkan kemampuannya di depan teman-teman dan para guru di sekolah, sehingga memunculkan pikiran disfungsi pada remaja yang merasa di evaluasi negatif oleh orang lain.

Oleh karena itu penting bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan penanganan yang relevan terhadap fenomena kecemasan sosial yang terjadi di kalangan remaja akhir MAN, jika dibiarkan akan berlangsung secara terus menerus dan berakibat fatal pada remaja akhir tersebut. Penanganan yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling salah satunya dengan memberikan *Cognitive Behavioural Group Therapy*. Intervensi *Cognitive Behavioural Therapy* didefinisikan sebagai intervensi psikologis yang mampu membantu individu untuk mengatasi permasalahan gangguan kecemasan, suasana hati, dan pengendalian amarah (Fayand et al., 2013). Sementara Ugwuanyi et al., (2021) menjelaskan bahwa intervensi *Cognitive Behavioural Therapy* didasarkan pada asumsi mendasar, bahwa sumber permasalahan yang terjadi pada individu karena kognitif mereka yang terdistorsi, sehingga memunculkan reaksi emosi dan perilaku individu atau dalam kata lain pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* merupakan pendekatan yang dapat menghubungkan antara kognisi dengan perasaan dan perilaku individu untuk dapat memahami permasalahan yang sedang terjadi. Dipertegas dengan ungkapan Nikpour et al., (2021) bahwa intervensi *Cognitive Behavioural Therapy* merupakan intervensi yang dapat membantu remaja untuk meninjau dan mengevaluasi pikiran disfungsi yang menyebabkan remaja mengalami perasaan takut dan cemas saat menghadapi situasi sosial, untuk kemudian dibuktikan secara nyata dan objektif apa yang dipikirkan dan diyakini selama ini sebanding atau tidak, sehingga konseli menyadari hal tersebut salah dan mampu untuk mengubah ulang pikiran disfungsi yang membuatnya cemas ke pikiran yang lebih fungsional, dan reaksi emosi serta perilaku yang nampak adalah adaptif.

Selain itu, intervensi *Cognitive Behavioural Therapy* termasuk terapi yang sangat berkembang pesat untuk menangani permasalahan yang terjadi pada anak-anak dan remaja (Beidel et al., 2000). Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaplan, S. C., Swee, M., & Heimberg, (2018) hasilnya menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioural Therapy* dapat menurunkan gangguan kecemasan sosial. Hasil meta analisis yang baru-baru ini dilakukan oleh (del Mar et al., 2023) juga menunjukkan bahwa intervensi *Cognitive Behavioural Therapy* efektif untuk meningkatkan pelatihan keterampilan sosial remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah dari berbagai sumber jurnal ilmiah, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioural Group Therapy* selain efektif untuk menurunkan kecemasan sosial remaja. Melainkan dapat juga meningkatkan keterampilan sosial sama seperti metode lain yang mencakup psikoterapi suportif, pelatihan psikologis, dan perawatan medis. Terlebih lagi jika peneliti dalam penerapannya menggunakan teknik-teknik yang tepat seperti restrukturisasi kognitif, *self-talk* positif, teknik relaksasi, latihan paparan perilaku, dan defusi kognitif, maka akan jauh lebih efektif dan bisa berpengaruh dalam jangka panjang, sehingga saat remaja menghadapi situasi sosial yang sama ataupun berbeda nantinya mereka bisa lebih siap menghadapinya.

REFERENCES

- Adelman, H., & Taylor, L. (2010). *Mental health in Schools: Engaging Learners, Preventing Problem, and Improving Schools*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition*. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>

- Aydin, A., Tekinsav-Sütçü, S., Sorias, O., & Aydın, A. (2010). *Evaluation of the Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy Program for Alleviating the Symptoms of Social Anxiety in Adolescents*.
- Baer, S., & Garland, E. J. (2005). *Pilot study of community-based cognitive behavioral group therapy for adolescents with social phobia*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 44(3), 258–264. <https://doi.org/10.1097/00004583-200503000-00010>
- Barrera, T. L., Szafranski, D. D., Ratcliff, C. G., Garnaat, S. L., & Norton, P. J. (2016). *An Experimental Comparison of Techniques: Cognitive Defusion, Cognitive Restructuring, and in-vivo Exposure for Social Anxiety*. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(2), 249–254. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000630>
- Beatriz, C., Palma, P. C., Caetano, K. A. S., Brust-renck, P. G., Curtiss, J., Hofmann, S. G., & Paulo, U. D. S. (2019). *A randomized clinical trial of group and individual Cognitive-Behavioral Therapy approaches for Social Anxiety Disorder*.
- Beidel, & Morris. (2000). *Behavioral Treatment of Childhood Social Phobia*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (2000). *Behavioral treatment of childhood social phobia*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1072–1080. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.6.1072>
- Copeland. (2014). *Longitudinal Patterns of Anxiety from Childhood to Adulthood: The Great Smoky Mountains Study*. *J. Am. Acad. Child. Adolesc. Psychiatry*.
- del Mar, M. A. D. C., Jose Antonio, M. M., Luis Joaquín, G. L., & Lourdes, E. F. (2023). *The state of psychological treatments for social anxiety disorder in children and adolescents: An Umbrella Review*. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 10(1), 20–30. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2023.10.1.2>
- Fayand, J., Gargari, R. B., & Sarandi, P. (2013). *An Investigation of the Effects of Cognitive Therapy Training on Test Anxiety in Secondary Education*. *Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 116–120.
- Fisher, P. H., Masia-Warner, C., & Klein, R. G. (2004a). *Skills for social and academic success: A school-based intervention for social anxiety disorder in adolescents*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4), 241–249. <https://doi.org/10.1007/s10567-004-6088-7>
- Fisher, P. H., Masia-Warner, C., & Klein, R. G. (2004b). *Skills for social and academic success: A school-based intervention for social anxiety disorder in adolescents*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4), 241–249. <https://doi.org/10.1007/s10567-004-6088-7>
- Hofmann, S. G. (2007). *Comprehensive Model and its Treatment Implications*. *Cognitive Behavioural Therapy*, 36(4), 193–209.
- Hofmann, Stefan. G., & Otto, Michael. W. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder*.
- Hope, Heinberg, J. & T. (2000). *Managing Social Anxiety. A Cognitive-Behavioral Therapy Approach*. *Client Workbook*. Graywind Publications Incorporated.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan, Edisi Kelima Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kaplan, S. C., Swee, M., & Heimberg, R. G. (2018). *Psychological treatments for social anxiety disorder*. In O. Braddick (Ed.), *The Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. New. Oxford University Press.
- Kashdan, T. B., & Herbert, J. D. (2001). *Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(1), 37–61. <https://doi.org/10.1023/A:1009576610507>
- La Greca, A. M. (1998). *Costs of secondary parasitism in the facultative hyperparasitoid Pachycrepoides dubius: Does host size matter?* *Entomologia Experimentalis et Applicata*, 103(3), 239–248. <https://doi.org/10.1023/A>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). *Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). *Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor Structure and Concurrent Validity*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(1), 17–27. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2201_2
- Lauermann, L. (2023). *RED: a Repository of Digital Collections RED: a Repository of Digital Collections Dissertations, Theses, and Projects Graduate Studies Therapeutic Treatments for Adolescents with Social Anxiety Therapeutic Treatments for Adolescents with Social Anxiety Disorder: A Group Manual Disorder: A Group Manual*. <https://red.mnstate.edu/thesis>.
- Lopez, L. G. &. (1998). *Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships*. *Journal of Abnormal Psychology*.

- Merikangas. (2010). *Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A)*. *J. Am. Acad. Child. Adolesc. Psychiatry*.
- National Institute for Health Excellence and Care. (2013). *Social Anxiety Disorder - the Nice Guideline on Recognition, Assessment and Treatment*. In *Clinical guideline 159*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2) [doi]
- Nevid. (2005). *Psikologi Abnormal. Jilid 1. Terjemahan oleh Tim Psikologi UI*. Erlangga.
- Nikpour, G., Kargozar, A., & Ghribzadeh, S. (2021). *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Students' Test Anxiety*. *Journal of Depression and Anxiety Forecast*, 4(2), 1027.
- Purehsan, S. (2010). *Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy (CBGT) on reduction of social phobia*. 5, 1694–1697. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.348>
- Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). *The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive Behavioral Therapy Approach with Cinematherapy and Self-talk Techniques to Reduce Social Anxiety at SMK N 2 Semarang Article Info*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 145–152.
- Spence & Brechman. (1999). *Social Skills, Social Outcomes, and Cognitive Features of Childhood Social Phobia*. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Hope, D. A. (2001). *Social Anxiety Disorder*. In D. H Barlow (Ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. Guilford Press, New York.
- Ugwuanyi, C. S., Okeke, C. I. O., & Agboeze, M. U. (2021). *Management of Test Anxiety Among Pupils in Basic Science Using Music-Based Cognitive Behavior Therapy Intervention: Implication for Community Development*. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 39(3), 285–305. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00371-2>
- Van Niekerk, R. E., Klein, A. M., Allart-van Dam, E., Hudson, J. L., Rinck, M., Hutschemaekers, G. J. M., & Becker, E. S. (2016). *The Role of Cognitive Factors in Childhood Social Anxiety: Social Threat Thoughts and Social Skills Perception*. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 489–497. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9821-x>
- Wenar. (1994). *Developmental Psychopathology*. McGraw-Hill College.
- Wolgensinger, L. (2015). *Cognitive behavioral group therapy for anxiety: Recent developments*. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 347–351. <https://doi.org/10.31887/dcms.2015.17.3/lwolgensinger>