

## Terapi Kognitif - Tingkah Laku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial

Cahyaning Suryaningrum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20344379&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari banyak dijumpai orang yang merasa khawatir dan tak nyaman bila harus mengawali kontak/berinteraksi dengan orang lain, menjadi fokus perhatian maupun dalam situasi-situasi yang mengandung unsur penilaian/evaluasi dari orang lain. Kecemasan mereka mungkin karena takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan, ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh dan sebagainya. Kecemasan atau kekhawatiran yang berkaitan dengan situasi-situasi di atas yaitu social siluarion dan atau situation lazim disebut kecemasan sosial (Antony & Swinson, 2000).

Kecemasan sosial diartikan sebagai kekhawatiran dan ketakutan yang dialami oleh individu dalam berinteraksi dengan orang lain, dalam situasi penilaian dan atau menjadi fokus perhatian orang lain (Butler, 1999; Antony & Swinson, 2000, Wells & Clark, 1997). Orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung berpikir bahwa orang lain akan menilai negatif dirinya (Antony & Swinson, 2000). Meskipun kecemasan sosial dalam kadar tertentu dikatakan normal, namun perlu kimnya diperhatikan agar tidak berkembang menjadi lebih berat, menjadi suatu problem, dan akhirnya mengganggu (Antony & Swinson, 2000; Butler, 1999).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa karena berdasarkan pengamatan peneliti selama ini berkaitan dengan aktivitas perkuliahan mereka, banyak yang merasa cemas bila harus menghadapi ujian lisan maupun tertulis, melakukan diskusi kelompok, presentasi, mengemukakan pendapat, bertanya di kelas, menjawab pertanyaan dosen, konsultasi skripsi, dan sebagainya. Dalam kehidupan sosial atau pergaulan sehari-hari pun banyak yang merasa cemas bila melakukan kontak atau interaksi, misalnya : tidak berani menyapa, memulai percakapan, perkenalan, datang ke pesta/undangan, menatap lawan bicara, dan sebagainya. Kekhawatiran ini adalah karena adanya pemikiran-pemikiran yang negatif misalnya bahwa mereka tidak diterima dengan baik, ditertawakan, diremehkan, takut salah, dinilai bodoh, dan sebagainya. Dampak dari adanya kecemasan sosial ini adalah akan mempengaruhi hubungan personal, persahabatan, kemajuan pendidikan dan aktivitas-aktivitas lainnya, kemarahan, frustrasi, dan depresi (Butler, 1999).

Penelitian ini bermaksud untuk melihat apakah terapi kognitif - tingkah laku yang diterapkan pada mahasiswa efektif untuk mengatasi kecemasan sosial. Dasarnya adalah bahwa kecemasan sosial bersumber dari pemikiran (Butler, 1999) oleh karena itu upaya penanganan diarahkan pada aspek tersebut (terapi kognitif). Namun karena berdasarkan banyak penulisan bahwa kesuksesan terapi kognitif akan lebih besar bila disertai teknik-teknik modifikasi tingkah laku maka teknik yang akan digunakan nanti adalah gabungan dari kedua pendekatan tersebut. Teknik-teknik yang diterapkan adalah latihan relaksasi, restrukturisasi kognitif role play, dan in vivo exposure. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang mengalami kecemasan sosial, berjumlah tiga orang. Kesimpulan menunjukkan bahwa terapi kognitif – tingkah laku ini efektif untuk mengatasi kecemasan sosial

mahasiswa, yang ditandai oleh menurunnya tingkat kecemasan, berkurang/hilangnya pemikiran dan tingkah laku negatif setelah terapi diberikan dan relatif menetap hingga masa tindak lanjut.

Kesimpulan tambahan adalah : (1) Ketiga Subyek merasakan perubahan yang besar setelah mengikuti terapi ini; tingkat kenyamanan terhadap diri jauh lebih baik dibanding sebelumnya.; (2) Terapi kognitif - tingkah laku memberikan manfaat yang sangat besar dan kegunaan untuk masa yang akan datang bagi para Subyek; (3) Terapi kognitif - tingkah laku ini relatif mudah dipelajari dan dijalankan oleh Subjek serna memberikan dampak positif yang meluas ke situasi-situasi sosial lain di luar situasi fokus terapi; (4) Teknik restrukturisasi kognitif mendapatkan kesan paling mendalam dan memberikan perubahan mendasar bagi ketiga Subyek; (5) Teknik relaksasi merupakan teknik termudah untuk dipelajari dan diaplikasikan selama terapi; (6) Dua dari Subjek menyatakan teknik tersulit untuk diaplikasikan selama terapi adalah teknik in vivo exposure.