

# Modifikasi kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan kecemasan sosial tinggi = Cognitive-behavior modification for reducing social anxiety in adolescent with high social anxiety / Enfira Yanuaristi

Enfira Yanuaristi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349838&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan sesuatu yang alami sebagai respon dari adanya ancaman yang nyata maupun imajinatif. Nyatanya kecemasan yang sedang dapat memotivasi seseorang untuk mempelajari hal baru namun kecemasan yang berlebih membuat remaja merasa cemas, gelisah dan terganggu dengan keadaan dimana ia tidak memiliki kendali. Kecemasan sosial membuat seseorang menghindari interaksi sosial sehingga berpengaruh terhadap kegiatannya sehari-hari, dalam hal ini kegaitan sekolah yang termanifestasi pada perilaku menolak sekolah. Kecemasan sosial tinggi menimbulkan reaksi fisik yang diakibatkan oleh evaluasi performa dari lingkungan disertai dengan ketakutan akan sesuatu dan keinginan untuk menghindari situasi pemicu stress. Kecemasan sosial disebabkan oleh distorsi kognitif mengenai situasi sosial netral namun yang dianggap sebagai sesuatu yang mengancam. Dengan demikian, untuk mengurangi kecemasan sosial, distorsi kognitif yang dimiliki individu perlu diubah menjadi pikiran yang lebih menguntungkan. Intervensi psikologis yang menekankan pada perubahan kognisi sebagai dasarnya adalah modifikasi kognitif-perilaku. Dengan penggunaan single subject A-B design, penelitian ini melibatkan satu sampel penelitian, seorang remaja berusia 13 tahun. Sampel mengikuti intervensi modifikasi kognitif-perilaku yang terdiri dari 6 sesi dengan durasi 90-180 menit/sesi. Berdasarkan pengukuran dengan menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi dilakukan, terlihat adanya perubahan pola pikir subjek terhadap situasi pencetus cemas yang sebelumnya bias menjadi lebih fleksibel. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi modifikasi kognitif-perilaku yang disusun dalam penelitian ini tepat diberikan pada remaja yang mengalami kecemasan sosial tinggi.

<hr>

### **ABSTRACT**

Anxiety is a natural response to real or imaginative threat. The fact is moderate anxiety can motivate a person to learn new things, yet excessive and high anxiety makes adolescents feel anxious, agitated and disturbed by the circumstance which has no control. Social anxiety makes a person avoid social interactions, thus it can influence to the daily activities and manifested in the school refusal behavior. High social anxiety will cause physical reactions from the evaluation of environmental performance was accompanied by fear of something and the desire to avoid stress triggering situation. Social anxiety caused by cognitive distortions regarding neutral social situations but it is consider to be threatening. Therefore, to reduce social anxiety, cognitive distortions of the individual need to changed into a more favorable thoughts. Psychological interventions that emphasize the conversion of cognition as essential matters is a cognitive-behavioral modification. This research is using a single subject A-B design and involve one sample, a 13 years old female adolescent. The sample attend cognitive-behavior modification intervention which consist of 6 sessions with 90-180 minutes/session. Based on measurements using questionnaires before and after the

intervention has been done, the result show a changed of subject mindset to situations that trigger anxiety more flexible than before. This study concluded that the cognitive-behavioral modification interventions that arranged in this study was appropriate given to adolescents who have high social anxiety.