

## Menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja melalui program intervensi individual dengan pendekatan kognitif perilaku = Reducing social anxiety level in adolescent through individual intervention program with cognitive behavioral approach

Debi Oktarini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20364739&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah program intervensi individual dengan pendekatan kognitif perilaku dapat menurunkan kecemasan sosial pada seorang remaja berusia 12 tahun. Program intervensi pada penelitian ini disusun berdasarkan pada tiga level tujuan intervensi dengan pendekatan kognitif perilaku yang diungkapkan oleh Stallard (2005), yang terdiri dari sesi psikoedukasi (hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku), sesi identifikasi reaksi fisik yang menyertai emosi dan mempelajari keterampilan untuk mengatasi reaksi fisik tersebut, identifikasi pikiran disfungsional, menantang pikiran disfungsional, strategi mengatasi pikiran disfungsional, serta sesi praktik berbicara di depan kelas.

Kecemasan sosial diukur sebelum dan sesudah pemberian program intervensi dengan menggunakan alat ukur Social Anxiety Scale for Adolescent yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998).

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa program intervensi individual dengan pendekatan kognitif-perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada subjek.

.....This study aims to know whether individual intervention program with cognitive behavioral approach can reduce social anxiety level for a 12 years old adolescent. This program was arranged based on three level purposes of cognitive behavioral intervention approach stated by Stallard (2005). It is consists of psychoeducational session (linkage between our thinking, feeling, and behavior), identification of body respons as a sign of emotion and practice the skill to cope with it, identification of dysfunctional thought, challenge it and practice the skill to cope with it, and last is perform in front of the class. The social anxiety were measured before and after the program was applied using Social Anxiety Scale for Adolescent developed by La Greca and Lopez (1998). Based on the data obtained, it can be concluded that individual intervention program with cognitive behavioral approach is effective to reduce the social anxiety on a subject.