

Intervensi cognitive-behavioral therapy untuk menurunkan tingkat adiksi jejaring sosial dan kecemasan sosial = Cognitive behavioral therapy cbt to reduce social networking sites addiction and social anxiety

Ayu Pradani Sugiyanto Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20467220&lokasi=lokal>

Abstrak

Individu dengan kecemasan sosial menggunakan jejaring sosial sebagai perilaku aman untuk menurunkan risiko mendapat penilaian negatif dari orang lain dan untuk memenuhi kebutuhan akan relasi sosial yang tidak terpenuhi dari interaksi tatap muka. Individu merasa mendapat keuntungan dari perilakunya dan berusaha mengulang perilaku penggunaan jejaring sosialnya agar kembali mendapat keuntungan yang sama. Hal ini mengarahkan individu dalam mengembangkan penggunaan jejaring sosial yang berlebihan dan bermasalah yang dinamakan dengan adiksi jejaring sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi cognitive-behavioral therapy CBT dalam menurunkan tingkat adiksi jejaring sosial dan kecemasan sosial.

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental dengan satu kelompok disertai dengan pre-test dan post-test. Partisipan dalam penelitian ini diperoleh melalui purposive sampling. Partisipan mengikuti lima sesi intervensi individual serta satu sesi pra-sesi dan satu sesi follow up. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan data kuantitatif menggunakan adaptasi alat ukur Internet Addiction Test IAT dan Social Interaction Anxiety Scale SIAS serta data kualitatif tentang perubahan kognisi dan perilaku partisipan sebelum dan setelah mengikuti intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi CBT dapat menurunkan tingkat adiksi jejaring sosial dan kecemasan sosial pada partisipan. Partisipan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengontrol penggunaan jejaring sosialnya dan lebih nyaman untuk berinteraksi tatap muka dengan orang lain. Seiring kenyamanan partisipan untuk berinteraksi tatap muka, penggunaan jejaring sosial semakin menurun karena partisipan merasa kebutuhannya akan relasi sosial sudah terpenuhi di dunia nyata. Kata kunci: Adiksi jejaring sosial, Kecemasan sosial, Terapi kognitif-perilaku, CBT.

.....Someone with social anxiety use social networking sites as safety behaviors to reduce the risk of getting negative evaluation from others and to fulfill need of social relationship. The individual get benefit from their behavior and they repeat the behavior to get the same reinforcement. This process leads individuals to develop the excessive and problematic use of social networking sites that called as social networking sites addiction. This study aimed to identify effectiveness of cognitive behavioral therapy CBT to reduce the level of social networking sites addiction and social anxiety.

This study was a quasi experimental study with one group pre test and post test design. Participants in the intervention participated in five individual sessions, preceded by a pre session and followed by a follow up session. Analysis was conducted by comparing quantitative data obtained by adaptation of Internet Addiction Test IAT and Social Interaction Anxiety Scale SIAS and qualitative data showing changes in participants rsquo cognition and behavior before and after the intervention.

This study showed that the intervention can successfully decrease level of social networking sites addiction and social anxiety. Participants showed increased ability in controlling the use of social networking sites and

more comfortable to interact face to face with others. When participants feel comfortable in interacting face to face with others, then the use of social networking sites decreases, because the need of social relationships have been fulfilled in the real world. Key words Social networking sites addiction, social anxiety, cognitive behavioral therapy, CBT