

## ANALISIS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI *SOCIAL ANXIETY* SISWA

Fitriana<sup>1</sup>, Yenda Puspita<sup>2</sup>, Neviyarni Suhaili<sup>3</sup>, Netrawati<sup>4</sup>, Yeni Karneli<sup>5</sup> dan  
Yahanan<sup>6</sup>

STIT Al-Kifayah Riau<sup>12</sup>, Universitas Negeri Padang<sup>345</sup> dan STAlle Pekanbaru<sup>6</sup>  
fitriana1410@gmail.com.

Received : 19-04-2021

Revised : 21-04-2021

Accepted : 24-04-2021

### **Abstract**

*Development that runs optimally is the dream of every teenager, including students. Students moving toward educational attainment are not only closely related to intellectual maturity, and stable emotion, but also good social skills. However, many students have difficulty achieving good social skills, difficulties with social roles, new relationships or situations that they live in, cannot adapt to the social changes that occur, so that various social problems arise, one of which is social anxiety. As a result, individual development and educational attainment are hampered by social anxiety. Therefore, CBT counseling services are needed in the guidance and counseling process which aims to help overcome social anxiety, build social interactions, and conducive educational interactions. This article aims to review the CBT group counseling theory in overcoming student social anxiety by using the library research method, as a reference for counseling teachers in alleviating social anxiety and optimizing student potential.*

**Keywords:** *group counseling of cognitive behavior therapy; social anxiety; student.*

### **Abstrak**

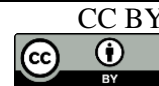
Perkembangan yang berjalan secara optimal merupakan dambaan setiap remaja, tidak terkecuali siswa. Siswa yang menuju ke arah ketercapaian pendidikan bukan hanya berkaitan erat dengan kematangan intelektual dan emosi yang stabil, namun juga keterampilan sosial yang baik. Namun, banyak siswa yang kesulitan dalam mencapai keterampilan sosial yang baik, kesulitan dengan peran sosial, hubungan atau situasi baru yang ia jalani, mengalami kesulitan untuk *self adaptation*, apalagi di era yang terus berubah baik dari segi sosial secara langsung dan maya, sehingga timbul berbagai masalah sosial, salah satunya ialah *social anxiety*. Akibatnya, perkembangan individu dan ketercapaian pendidikan menjadi terhambat oleh *social anxiety*. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling CBT dalam proses bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu mengatasi *social anxiety*, membangun interaksi sosial, interaksi pendidikan yang kondusif. Artikel ini bertujuan mengulas teori konseling kelompok CBT dalam mengatasi *social anxiety* siswa dengan

---

menggunakan metode studi kepustakaan (*library reseach*), sebagai acuan guru BK dalam pengentasan *social anxiety* dan mengoptimalkan potensi siswa.

**Kata kunci:** konseling kelompok cognitive behavior therapy; social anxiety; siswa.

---



## PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan di Indonesia merupakan kegiatan dalam mengoptimalkan potensi siswa agar menuju kepada *human resources* untuk mempersiapkan diri dalam kualitas generasi ke depan. *Good education* idealnya mampu melakukan capaian seperti peningkatan pengetahuan, wawasan, kecakapan, keterampilan, kreativitas, sebagaimana harapan di dalam UU Nomor 20 di Indonesia tahun 2003 Tentang Sisdiknas, Bab 2 Pasal 3 mengenai fungsi dari pendidikan tersebut yakni agar berkembangnya siswa menuju pada peningkatan iman, taqwa, memiliki *good character/* akhlak yang mulia, juga sehat, cakap dan kreatif dan seterusnya.

Berdasarkan Undang-undang tersebut, idealnya pendidikan harus diupayakan oleh semua pelaku pendidikan. Tohirin (2001) menjelaskan sebagai seorang pendidik hendaknya memahami seluruh aspek siswa sebagai murid, meliputi fisik dan juga psikis sehingga siswa mencapai perkembangan ke arah terciptanya manusia yang sempurna dapat tercapai. Pendidikan bukan hanya pembelajaran yang mampu mengembangkan intelektual siswa akan tetapi bertujuan pada kematangan emosi dan perkembangan sosial siswa yang secara tidak langsung menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Ketercapaian pendidikan berkaitan erat dengan kematangan intelektual (*intellectual maturity achievement*), emosi yang stabil (*stable emotions*) dan keterampilan sosial yang baik (*good social skills*). Hurlock (2009) menjelaskan pentingnya mencapai tugas perkembangan sosial siswa sebagai remaja dibidang pribadi, juga sosial, seperti pertemanan teman sebaya dan juga dalam situasi sosial secara lebih luas.

Hubungan/ situasi baru dan peran di sosial yang dialami siswa faktanya tidak semua dapat diterima, dijalan/ dilakukan oleh siswa sebagai remaja. Banyak siswa tidak dapat menyesuaikan (*adaptation*) dengan perubahan sosial yang terjadi, sehingga memunculkan berbagai masalah sosial (*social problem*), salah satunya ialah kecemasan sosial atau dengan kata lain *social anxiety*. Greca & Lopez (1998) menjelaskan *social anxiety* yang terjadi diantaranya ketika individu mengalami perubahan sosial dalam memasuki situasi baru dan menumbuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut.

American Psychiatric Association (2013) menjelaskan *social anxiety* ditandai dengan ketakutan ketika berada di situasi sosial, seperti takut diawasi, takut bertindak kepada hal yang dapat memalukan diri sendiri. Yousaf (2015) menjelaskan *social anxiety* adalah perasaan takut untuk berinteraksi dengan orang lain, perasaan negatif akan dinilai, dievaluasi dan sebagai akibatnya menyebabkan penghindaran (*avoidance*) yang mengarah kepada perasaan tidak mampu, rendah diri, malu, penghinaan dan depresi. Perkembangan siswa tidak berjalan secara optimal apabila tujuan pendidikan di atas tidak berjalan secara baik. Tillfor (2012) menjelaskan *social anxiety* begitu dijadikan sorotan bagi pemerhati *social anxiety* tersebut disebabkan besarnya dampak dari kondisi ini terhadap keadaan siswa di dalam atau di luar sekolah, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menjadi terbatas, rendahnya tingkat kehadiran siswa di sekolah, yang mengakibatkan rendahnya prestasi akademik siswa di sekolah.

Spur & Stopa (2002) menjelaskan individu yang mengalami *social anxiety* lebih sering menghasilkan pemikiran negatif, berperilaku mencari aman dan mengevaluasi diri secara negatif dalam kelompok, menghindari mengangkat tangan atau berbicara di sekolah, menarik diri dari kegiatan ekstrakurikuler dan kemudian mengalami keterasingan dan depresi. Swinson (2006) menjelaskan *social anxiety* menghambat keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangan siswa di masa depan. Rapee (2009) menjelaskan bahwa *social anxiety* terjadi pada awal pertengahan remaja yang berakibat pada terganggunya akademik, hubungan antar personal dan perkembangan siswa nantinya.

*Social anxiety* sangat erat kaitannya dengan hubungan sosial remaja. Greca & Lopez (1998) menjelaskan di dalam hubungan sosial remaja, pentingnya individu merasa diterima dalam situasi sosialnya, apabila individu kurang mendapat penerimaan dalam situasi sosialnya, seperti pengabaian, penolakan yang berakibat pada kurangnya interaksi sosial dan penghindaran situasi sosial. Remaja merupakan tahap yang sangat rentan terhadap *social anxiety*. Wittchen & Fehm (2003) menjelaskan masa remaja merupakan periode yang memiliki resiko tertinggi terhadap timbulnya masalah *social anxiety*. Hoffman & Dibartolo (2010) menjelaskan Individu yang memiliki *social anxiety* terlihat dari tiga aspek yakni kognitif, perilaku dan fisik.

*Social Anxiety Association* (SAS) tahun 2008 (dalam Olivarez, Garcia, & Pina, 2009) menjelaskan bahwa ditemukan data 7% dari jumlah penduduk dunia mengalami *social anxiety* dan terus berkembang sampai dengan 13%. Sekitar 5,3 juta orang Amerika, mengalami *social anxiety*. Persentase yang dinyatakan oleh SAS memang terlihat kecil, tetapi jumlah kecil tentang *social anxiety* dapat berakibat fatal. Akibat fatal yang mungkin dapat terjadi adalah tindakan bunuh diri.

Penelitian Hofmann & Dibartolo (2010) menemukan data bahwa sebanyak 61% remaja mengalami *social anxiety* dengan kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa sebagai remaja sangat rentan terhadap *social anxiety* yang terjadi di dalam dirinya. Sebuah penelitian Joshi (2013) menyatakan dari 1500 siswa memberikan informasi terkait *social anxiety* yang mereka alami.

Hasil penelitian Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) terkait dengan *social anxiety* didapatkan hasil 15,8% *social anxiety* dialami individu di Indonesia. Miers, Blote, Rooij, & Bookhorst (2013) menjelaskan sekitar 9,6% meningkat pada tanda-tanda *social anxiety* berada pada rentang usia 10 tahun. Data-data di atas menunjukkan bahwa remaja rentan terhadap *social anxiety* yang terjadi di dalam dirinya.

Siswa yang mengalami *social anxiety* mengalami hambatan dalam interaksi sosial, sehingga sebagai upaya pengentasan maka konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kuantitas kemajuan individu dalam interaksi sosial yang baik, ke arah ketercapaian optimal dalam perkembangan dicapai. Layanan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk membimbing siswa agar *social anxiety* dapat diatasi dengan baik, salah satunya yaitu melalui pendekatan konseling *Cognitive Behavior Group Therapy* (CBGT).

Konseling CBT dikenal dengan pendekatan yang memfokuskan pada rekonstruksi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan/tidak nyaman bagi dirinya baik secara fisik atau psikis, kemudian membangun cara berpikir yang lebih produktif dan tingkah laku yang lebih positif. Morris, Mensink, & Stewart (2001:1) menjelaskan CBT sebagai berikut “*Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT) is the most commonly used psychosocial treatment and the most successful treatment for Social anxiety Disorder (SAD)*”. Berdasarkan pendapat di atas CBT merupakan treatment yang paling umum digunakan dan treatment paling sukses untuk *social anxiety* disorder. CBT memiliki pendekatan yang terbatas kepada klien dengan keterampilan kognitif dan keterampilan perilaku untuk mengelola, tantangan dan kemudian mengurangi *social anxiety* mereka.

Wilding & Milne (2008) menjelaskan bahwa CBT dapat mengatasi gangguan *social anxiety*, panik, fobia, kecemasan kesehatan, gangguan stres pascatrauma, OCD, *generalized*

*anxiety disorder*. Rahmanian, Mirzaian, & Vansolfa (2013:158) menjelaskan “*CBT is the best group of intervention that is specially set for social anxiety*”. CBT dalam format kelompok merupakan intervensi terbaik untuk mengatasi *social anxiety*. Kelompok memberikan ruang untuk mencapai harapan dan terdapat *social interaction, innovative and productive* (Kurnanto, 2013).

Guru BK/Konselor penting melakukan bimbingan pada praktik pelayanan bimbingan dan konseling sehingga *social anxiety* siswa menjadi rendah. Upaya yang dapat dilakukan guru BK dapat dilakukan dengan berbagai jenis layanan seperti konseling dalam format individu ataupun kelompok. Salah satunya ialah konseling kelompok CBT dalam upaya mengatasi *social anxiety* siswa. Namun, implementasi di lapangan personel BK sebagian belum menerapkan CBT khususnya dalam format kelompok. Berdasarkan kondisi ini, diperlukan upaya pemasyarakatan dalam bentuk kajian dan analisa mengenai konseling CBT agar perkembangan siswa dapat berjalan secara optimal dan konseling CBT sebagai salah satu acuan dalam mengatasi *social anxiety* siswa di lapangan..

## METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian ini ialah studi literature atau riset pustaka. Riset pustaka (*library research*), merupakan suatu cara dengan menyiapkan kerangka penelitian dengan menggunakan media pustaka sebagai cara memperoleh data penelitian (Zed, 2014). Data dikumpulkan berdasar pada topik permasalahan. Pada penelitian ini, fokus penelusuran yakni mengenai konseing kelompok CBT untuk mengatasi *social anxiety* siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

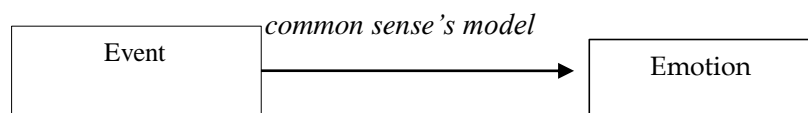
### 1. Teori Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*

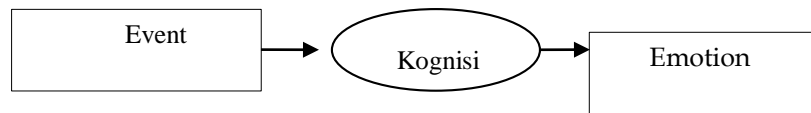
Aldrin (2014) menjelaskan bahwa konsep CBT yakni bagaimana individu melakukan kegiatan menggunakan kognitif, yang secara tidak langsung berdampak pada kondisi emosi dan juga fisik seseorang dan berakibat pada *behavior* seseorang. CBT berasumsi pada reskontruksi pemikiran yang tidak tepat dan keyakinan yang diarahkan pada adanya pembaharuan pada kondisi psikis yang lebih baik.

Restrukturisasi kognitif bertujuan memfokuskan pemikiran yang negatif dan tidak realistis dari klien diarahkan pada pemikiran positif dan tingkah laku adaptif. Martin dan Pear (2003) menjelaskan pemikiran yang direkontruksi merupakan suatu metode dari salah satu *therapy* yang bertujuan agar klien dapat memperbaharui pemikiran dan *believe* dari yang negative ke arah positif.

Selanjutnya, di dalam aspek perilaku diharapkan dapat mengarahkan diri pada situasi dengan tanggapan atau reaksi yang baik dan tepat yang berdampak pada pemikiran yang tenang, emosi dan fisik yang stabil, sehingga *decision making* dapat diambil sesuai harapan. Akibatnya, terdapatnya keselarasan dalam ranah kognitif, *feeling* dan *behavior*.

CBT memandang bahwa reaksi emosional seseorang dipengaruhi oleh kognisinya. Kognisi yang dimaksud ialah pikiran, keyakinan, dan interperasinya mengenai diri, yaitu arti yang mereka berikan dalam peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Adapun Model kognitif CBT berdasarkan Westbrook, Kennerley, & Kirk (2007:3-4) sebagai berikut:

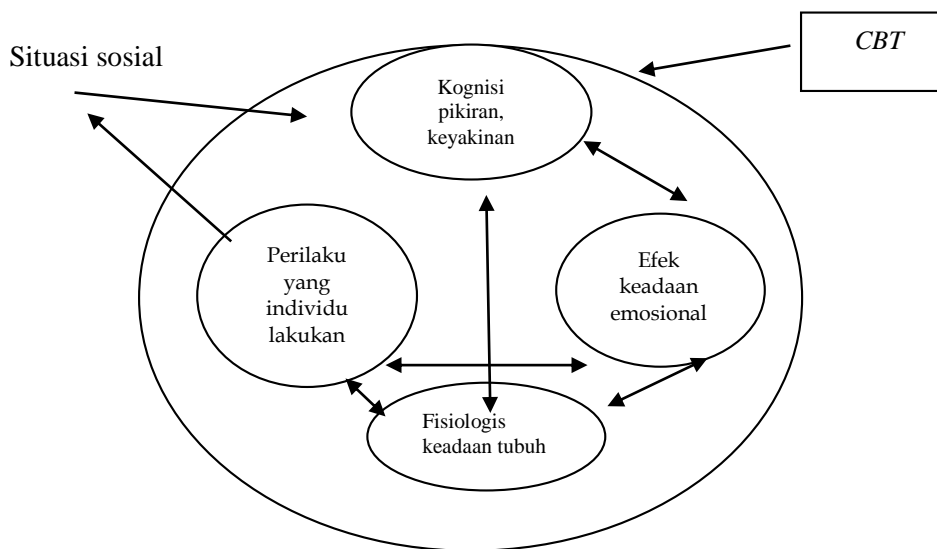




**Gambar 1. Cognitive's Model of CBT**

Herbert, Rheingold, & Goldstein (2002:1) menjelaskan CBT dapat membantu banyak orang dalam mengatasi gangguan *social anxiety*. Davidson, Huppert, Kefee, Franklin, Compton, Zhao, Cannon, Lynch & Gadde (2004) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan peringkat prevalensi yang tinggi yaitu sekitar 14% di Amerika Serikat, dan diyakni bahwa *treatment* CBT efektif dalam mengatasi *social anxiety*.

*Social anxiety* tersebut merupakan masalah yang terjadi berhubungan dengan berbagai kondisi yang saling keterkaitan antara seseorang dengan lingkungannya. Sistem CBT terkait *kognitive, emotion, behavior of effect* dan fisiologis. Situasi ini saling mempengaruhi antar satu dengan lainnya dan juga berinteraksi dengan lingkungan di dalam situasi sosial. CBT berperan di dalam merestrukturisasi kognitif yang negatif, perilaku yang tidak adaptif dan fisik yang tidak tenang. Sebagaimana digambarkan Westbrook, Kennerley, & Kirk (2007:6) sebagai berikut:



**Gambar 2. Model Interaksi CBT**

## 2. Implementasi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Social Anxiety* Siswa

Yousaf (2015:140) menjelaskan bahwa *social anxiety* adalah perasaan takut berinteraksi dengan orang lain, perasaan negatif akan dinilai, dievaluasi, dan sebagai akibatnya menyebabkan penghindaran (*avoidance*) yang mengarah kepada perasaan tidak mampu, rendah diri, malu, penghinaan dan depresi.

*Social anxiety* muncul dan berkembang dikarenakan individu sudah berpikir bahwa dirinya tidak mampu melakukan interaksi dengan baik, komunikasi dengan efektif, sehingga hal di atas terlihat dari gejala fisik berupa kekhawatiran seperti wajah memerah, badan berkeringat, detak jantung berdebar, dan lainnya. Selain itu juga dampak dari behavior juga berpengaruh kepada *cognitive* (Stallard, 2004).

Individu yang mengalami *social anxiety* apabila terjadi pengabaian di situasi sosial, ia akan menyimpulkan kejadian dengan mengatakan “*saya orang yang membosankan*” atau ketika di dalam diskusi di kelas dan ingin berpendapat “*saya cemas dan takut, pendapat saya akan ditertawakan, penampilan saya tidak menarik, saya terlihat membosankan oleh orang lain dan sebagainya*”, sehingga *social anxiety* ialah masalah yang *urgent* untuk diatasi.

Seseorang yang berpikir bahwa *event* atau sesuatu kejadian yang ia alami sebagai hal yang negatif atau buruk maka ia akan mengambil jalan yang buruk pula sebagai konsekuensi yang dibuat atas pikirannya, seperti ketika berinteraksi dengan orang lain adalah peristiwa yang buruk, maka seseorang tersebut akan merasakan perubahan dalam perasaan dan kondisi fisik seperti cemas di dalam situasi sosial, gugup, berkeringat, sehingga akhirnya berusaha menghindari terjadinya peristiwa tersebut.

Restrukturisasi kognitif bertujuan memfokuskan pemikiran yang negatif dan tidak realistis dari klien diarahkan pada pemikiran positif dan tingkah laku adaptif. Martin dan Pear (2003) menjelaskan terdapatnya kognitif yang direstrukturisasi merupakan kondisi yang dirubah dengan memberikan pelayanan konseling atau therapy dalam rangka pemikiran atau believe yang pertama diidentifikasi menjadi ke arah positive. Selanjutnya, pada tahap behavior kesesuaian antara kondisi problem yang dihadapi dengan habit atau kebiasaan mempersepsi kejadian secara efektif, maka perubahan pada behavior, kognitif dan emosi yang selaras dan tepat.

## KESIMPULAN

Konseling kelompok CBT sebagai salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk membantu dan membimbing klien melalui *therapy* yakni adanya kognitif yang direkonstruksi, keyakinan dan perilaku maladaptive ini dengan upaya memformulasikan suatu pola pikir, *believe*, perilaku yang membuat terganggu salah satunya *social anxiety*. CBT berperan penting sebagai upaya tindakan efektif dalam peningkatan kualitas pikir, bagaimana individu dalam merasa dan apa yang dilakukan. CBT pada dasarnya merupakan strategi melalui perubahan melalui stimulus, kognitif juga cara merespon ibarat rantai yang saling berhubungan satu sama lain. Pendekatan CBT memberikan inovasi pada perubahan agar individu terus belajar dan mampu merekonstruksi kognitif, emosi, perilaku, menenangkan pikiran yang cemas, tubuh yang labil, hingga merasa lebih baik, berpikir lebih tepat dan jelas, juga membantu dalam *the right decision*, yang berdampak pada terentasnya/menurunnya *social anxiety*.

## BIBLIOGRAPHY

Aldrin, N. 2014. *Healing Talk: Keajaiban Kata-kata with CBT (Cognitive Behavior Therapy)*. Jakarta: Puspa Swara.

Alford, B. A. & Beck, A. T. 1997. *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.

American Psychiatric Association (APA). 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. (5th ed). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

- Aydin, A., Tekinsav. 2010. "Evaluation of the Effectiveness of a Cognitive-Behavior Therapy Program for Alleviating the Symptoms of Social anxiety of Adolescents". *Turkish Journal of Psychiatry*. 1-11.
- Beck. 1964. Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psychiatry. *Journal Psychological*. : 561-571.
- Greca, L. M. A. 1998. "Social Anxiety among Adollescent: Linkages with Peer Relation and Friendships". *Journal of Abnormal Child Psychology*. (2): 83-94.
- Hurlock. 2009. *Perkembangan Remaja: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Joshi. 2013. "Positive Thinking: A Powerful to Reduce Social Anxiety of Under Graduate Students". *Indian Journal*, 2 (8), 62-64.
- Kurnanto, M. E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Maertz, K. 2006. *Social anxiety*. Mental health Centre. University of Alberta.
- Martin, G., & Pear, J. 2003. *Behavior Modification What It Is and How to Do It*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Olivares, J. 2009. "The Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents". *Journal of Psicothema*. 21. (3): 486-491.
- Oemardjodi, A. K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Rahmanian, Z. M. A. 2013. "Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy Based on Heimberg's Model of Self-Concept". *International Journal of Psychology and Counseling*. 5. (7): 157-161.
- Rapee, R. M. 2009. "Social Anxiety Disorder and Stuttering: Current Status and Future Directions". *Journal of Fluency Disorder*. 40. 69-82
- Spurr, J. M., & Stopa, L. 2002. "Self Focused Attention in Social and Social Anxiety". *Clinical Psychology Review*. 22: 947-975.
- Stallard, P. 2004. *Think Good-Feel Good. Cognitive Behavior Therapy Workbook for Children and Young People*. West Sussex: Jhon Wiley & Sons.
- Swinson. 2006. "Social Anxiety in College Students". *Journal of Anxiety Disorder*. 15. 203-215.
- Tillfors, M., Persson, S., Willen, M., & Burk, W. J. 2012. "Prospective Links between Social Anxiety and Adolescent Peer Relations". *Journal of Adolescence*. 35: 1255-1263.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*. Jakarta: Rajawali Press.

- Vriends, N. 2013. "Taijin Kyufusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzeland". *Frontiers in Psychology*. 4: 1-8.
- Westbrook. 2007. *An Introduction to Cognitive Behavior Therapy: Skills and Aplications*. Los Angeles: Sage Publications.
- Wilding, C., & Milne, A. 2008. *Cognitive Behavioral Therapy*. Terjemahan oleh Ahmad Fuandy. 2013. Jakarta: Indeks.
- Wittchen. 2003. "Epidemiology and Natural Course of Social Phobia". *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 108: 4-18.
- Yousaf, S. 2015. "The Relation between Self-Esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls". *Journal of Education and Practice*. 6. (1): 140-143.
- Yusuf, S. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Obor Indonesia.