

Konseling Individu dengan Pendekatan CBT untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

Mumtaz Afridah¹, Daffa Azahra², Zhenata Andiny³, Makhmudah Amalia Syafitri⁴
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon¹, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon², UIN Siber
Syekh Nurjati Cirebon³, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon⁴
Email: solfed@gmail.com¹, daffaazahra07@gmail.com²,
zhen.andiny09@gmail.com³, amaliasyafitri123@gmail.com⁴

Abstract:

Social anxiety is the fear of social situations in interacting with others that can lead to feelings of fear, inferiority, negative judgment and judgment. This study aims to determine the problem of social anxiety experienced by one of UIN Cyber Sheikh Nurjati Cirebon students before and after individual counseling with CBT approach. Counseling with CBT approach is an effort to modify the function of thinking, feeling, and acting. This research uses a qualitative approach with a case study type of research. Case study is one part of a qualitative research method that focuses on a case intensively and in detail. Based on the research conducted, the client initially had symptoms that led to social anxiety such as difficulty interacting with his environment, being easily pessimistic, worrying about the judgment of others, lack of confidence, and tending to close himself. After individual counseling with a CBT approach, the client begins to have the will and can act on what has been agreed upon during the counseling session.

Keyword: Individual Counseling, Social Anxiety, CBT

PENDAHULUAN

Manusia hidup tidak terlepas dari permasalahan yang dihadapi, tidak terkecuali permasalahan yang berpengaruh pada kesehatan psikologisnya. Salah satu nya yaitu kecemasan sosial. Kecemasan merupakan suatu hal yang umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Kecemasan sosial suatu kondisi yang menyebabkan individu malu dan takut serta memiliki pikiran yang negatif ketika akan berhadapan dengan situasi sosial. Hal ini selaras menurut (Yudianfi, 2022) bahwasanya Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada kondisi sosial dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan dan mencakup beberapa situasi seperti berbicara didepan umum, figur otoritas atau menarik diri dari interaksi bersama orang yang tidak dikenal, makan dan minum didepan banyak orang, serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda.

Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial dalam berinteraksi dengan orang lain yang dapat membangkitkan perasaan takut, penghakiman, penilaian dan rendah diri. Individu yang cenderung membuat penilaian antara keadaan dirinya dengan keadaan orang lain yang mereka anggap sebagai suatu perbedaan dapat

memunculkan rasa cemas pada diri, karena dalam melakukan penilaian tersebut individu cenderung mengandalkan penilaian subyektif daripada penilaian obyektif. Kemudian orang yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih perilaku yang aman bagi dirinya. Sehingga ia lebih cenderung menarik diri agar tidak menjadi perhatian orang sekitar.

Maka dari hal tersebut, tentunya banyak alternatif yang mumpuni dalam mengatasi kecemasan sosial salah satunya yaitu menerapkan Konseling Individu dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Teknik Restrukturisasi Kognitif. Pada teori atau pendekatan ini, kecemasan yang terjadi pada diri konseli bersumber dari pemikiran – pemikiran dan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Dari beberapa keyakinan irasional tersebut akan membentuk keyakinan negatif dan berkembang sehingga konseli akan memaknai situasi secara salah. Hal ini yang dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku konseli (Asrori & Hasanat, 2015). Diantara teknik kognitif perilaku yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan pemberian homework. Teknik restrukturisasi kognitif dilakukan untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau negatif yang dapat menyebabkan masalah emosional atau perilaku. Pada teknik restrukturisasi kognitif ini, langkah yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertanyakan pemikiran negatif, mendorong konseli untuk mengajukan pertanyaan kritis terhadap pikiran negatif konseli, dan membantu konseli menggali pemikiran alternatif atau yang lebih seimbang. Lalu ada juga uji kebenaran yang mendorong konseli untuk menguji kebenaran pemikiran negatif dengan mencari bukti atau pertimbangan lebih lanjut. Memberi pemahaman pada konseli bahwa pemikiran negatif tersebut tidak selalu mencerminkan kenyataan atau faktanya (Dianti & Karneli, 2024).

Selain melakukan teknik restrukturisasi kognitif pada saat proses konseling CBT, maka untuk membantu konseli mengubah perilakunya tersebut dapat diberikan homework atau tugas rumah pada konseli. Pemberian tugas rumah ini bertujuan agar konseli dapat secara aktif terlibat dalam perubahan perilaku dan pemikiran mereka diluar sesi konseling (Dianti & Karleni, 2024). Pemberian homework atau tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT. Hal ini dikarenakan dengan pemberian tugas maka konselor memiliki informasi yang memadai terkait perkembangan konseling

yang dijalani konseli. Lalu dengan tugas rumah juga maka konseli akan terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa bantuan konselor.

Dari pernyataan – pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya seseorang yang mengalami kecemasan sosial dapat ditangani dengan konseling CBT yang tentunya akan diberikan penanganan – penanganan yang tepat oleh seorang konselor. Pada teori atau pendekatan ini, kecemasan yang terjadi pada diri konseli bersumber dari pemikiran – pemikiran dan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Dari beberapa keyakinan irasional tersebut akan membentuk keyakinan negatif dan berkembang sehingga konseli akan memaknai situasi secara salah. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam terkait *Konseling Individu dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Terhadap Remaja dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode kualitatif merupakan metode yang berlandaskan filsafat postpositivisme, dipakai untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci. Penelitian kualitatif merupakan penelitian mengenai riset yang bersifat deskriptif dan memiliki kecenderungan untuk menggunakan analisis (Wekke, 2019). Hal yang lebih ditampilkan dalam penelitian ini yaitu terkait proses dan makna. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah dengan studi kasus. Menurut Rahmadi (2011) studi kasus atau case-study merupakan salah satu bagian atau jenis metode kualitatif yang memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan mendetail. Kasus yang diteliti terbatas pada satu individu, satu lembaga, satu keluarga, satu peristiwa, satu kelompok, dan objek lain yang terbatas dan dipandang sebagai satu kesatuan. Peneliti memilih pendekatan kualitatif dikarenakan prosedur penelitian yang dihasilkan adalah data deskriptif dan berupa kata-kata tertulis maupun tidak dari responden dan perilaku yang diteliti. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan observasi dan wawancara. Subjek yang diteliti berjumlah satu orang mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Konseling Individu

A. Hasil Assesmen

Hasil Observasi dan Interpretasi

Observasi Fisik

Klien berinisial HJ adalah wanita yang berusia sekitar 20 tahun. Memiliki proporsi tubuh dengan tinggi kurang lebih 157 cm dan berat badan kurang lebih 55kg. Warna kulit yang putih dan bersih, begitupun gigi dengan ciri yang sama terlihat ketika bibir mengembang Kesamping. Balutan busana yang santai dan terkesan rapi dikenakan oleh HJ, dengan hijab yang berwarna abu, warna bajunya orange, dan celana yang berwarna cokelat susu.

Interpretasi: HJ memiliki tubuh yang ideal sesuai dengan usia HJ. Orang tua dan HJ memberikan perhatian kepada penampilannya, karena terlihat rapi dan bersih. Kerapihan dan kebersihan dilihat dari pakaian yang ia pakai, kulit yang tidak ada luka seperti luka gatal ataupun luka bekas kekerasan fisik, serta gigi dan wajah yang bersih.

Observasi Di Kost-an

Tim berkunjung ke kosan klien, dan sesampainya disana kami mengucapkan salam dan memanggil klien. Setelah itu klien membukakan pintu dengan ukiran bibir yang mengembang dan terlihat gigi yang putih rapi sembari mengucapkan sesuatu dan mengulurkan tangannya kepada tim untuk berjabat tangan. Terlihat wajah yang kaku dan saat itu beberapa kali klien menutup mulutnya dan mengeluarkan suara dari tenggorokan. Wajah yang kaku dan sayu klien tutupi dengan menampilkan wajah yang berseri, namun sesekali klien memalingkan wajahnya ke bawah. Hal ini dilakukan ketika tim melakukan perbincangan dengan suara yang menenangkan bersama klien. Perbincangan dimulai dengan tim mengenalkan diri kepada klien, kemudian direspon dengan anggukan yang kaku. Setelah itu dari salah satu tim yang merupakan kerabat dekat dengan klien, memberikan afirmasi kepada klien untuk bersikap tenang ketika berhadapan dengan tim. Akan tetapi klien tetap saja menampilkan bahasa tubuh yang kakutersebut. Setelah tim memperkenalkan diri, kami melanjutkan wawancara kepada klien untuk Mengetahui seberapa seriusnya permasalahan yang dihadapi oleh klien. Karena, kami hanya Tahu sudut pandang yang singkat dari salah satu tim kami yang merupakan kerabat dekatnya. Selama

proses wawancara, klien seringkali menjawab pertanyaan dari tim dengan suara yang Terbata-bata dan mengungkapkannya diakhiri dengan suara yang pelan. Kemudian klien Seringkali menghadap keatas ketika hendak menjawab pertanyaan dari tim, dan tim pun Memberi waktu kepada klien untuk mennungkapkan jawaban atas pertanyaannya. Dan salah Satu kerabat dari tim menjadi sebuah sasaran klien yaitu selalu berbicara secara pelan-pelan Untuk menanyakan jawaban apa yang harus ia ungkapkan kepada tim atas pertanyaan yang Kami lontarkan.

Interpretasi: HJ sebagai klien menyapa tim dengan senyuman manisnya yang menandakan Keterbukaan dirinya dalam menerima tamu. Seperti sikap yang ramah, namun masih ada Keraguan ketika memulai perbincangan dan proses wawancara yang kami lakukan. Suara Batuk dan flu yang keluar dari diri klien menandakan bahwa klien sedang sedikit kurang sehat, hal itu dapat dikatakan sebagai bagian dari akibat rasa cemas yang ia rasakan saat Ini. Namun, klien sendiri selalu menunjukkan bahwa dirinya sedang baik-baik saja dengan Wajah yang terukir senyuman manisnya.

B. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan kerabat dekat konseli, yang seringkali menjadi tempat cerita dan berkeluh kesah saudari HJ, diketahui bahwasanya memang terjadi perubahan dalam diri konseli. Sudah lama ini, konseli biasa menghubungi kerabatnya saat ia sedang merasakan tertekan, tidak nyaman, khawatir dan lainnya. Dari sudut pandangnya, karakter konseli belakangan ini seperti tidak open minded, hal itu cukup berbeda dengan karakter ia sebelumnya, serta ia cenderung mengurung diri dari sekitarnya. Yang kerabatnya ketahui bahwa konseli bersikap demikian dikarenakan adanya sebuah tekanan yang dipendamnya selama ini, lalu lambat laun hal tersebut berdampak besar terhadap diri konseli sendiri dan aktifitasnya. Namun konseli memang tidak pernah menceritakan secara detail apa penyebab dirinya menjadi seperti itu.

Lalu, berdasarkan hasil wawancara dengan konseli sendiri, ia mengatakan bahwa saat ini dirinya memang cenderung menutup diri dari lingkungan. Konseli merasa was-was jika harus berhadapan dengan banyak orang terlagi jika berada di lingkungan baru, butuh waktu lama untuk bisa beradaptasi dan berani memulai ataupun menjalin interaksi. Konseli juga merasa dirinya menjadi lebih emosional dan mudah tersinggung, yang terkadang sampai berdampak pada kesehatan fisiknya. Jika

konseli mendapat suatu kritikan atau respons dari orang lain yang tidak mengenakan hatinya, ia merasa kesulitan untuk mencernanya dengan pandangan yang positif dan lebih sering berpikiran negatif terlebih dahulu serta memikirkannya terlalu dalam.

Konseli juga mengatakan bahwa kepercayaan dirinya cukup menurun. Ia seringkali gugup jika harus berbicara di depan banyak orang, sehingga ia tidak terlalu aktif dalam diskusi. Lebih lanjut, ia juga mengatakan bahwa saat ini dirinya tidak mengikuti organisasi atau forum apapun karena pikirannya akan banyak membuang tenaga untuk bisa bersosialisasi disana, serta takut jika nantinya ia tidak memiliki teman dan tidak bisa bekerjasama dengan baik. Saat sedang di kelas, ia lebih memilih dan senang untuk menyendiri, tidak banyak berinteraksi dengan teman-temannya dan hanya akan berbincang jika ada yang mengawali, itupun tidak lama. Dirinya juga seringkali menolak ajakan teman-temannya untuk bermain atau sekedar membeli jajanan. Namun untuk masalah kerja kelompok, ia mengatakan tidak ada hambatan yang serius, walau ia mengakui bahwa lebih suka untuk berdiskusi secara online saja.

Kerabat HJ juga menuturkan bahwa dirinya mendapatkan curahan dari orang tua dan kakak saudari HJ. Kakaknya mengatakan bahwa saat ini saudari HJ cenderung sering memisahkan diri. Saudari HJ yang biasanya terbuka segala hal kepada kakak serta ibunya sekalipun itu hanya sekedar menceritakan hari-hari yang ia jalani sekarang justru berbalik ia banyak diam dan memendam banyak hal memilih untuk tidak berkomunikasi dengan siapapun. Di lain sisi, HJ mengungkapkan bahwa ia terkadang sudah memiliki niat untuk berubah agar dirinya tidak berhenti di fase seperti ini. Ia juga sebenarnya sadar bahwa banyak hal yang tidak beres terjadi pada dirinya sehingga menghambat banyak aktifitasnya, namun ia tetap bingung harus memulainya darimana. Menurut kami, hal ini sudah cukup baik untuk memulai proses penyembuhan dan pengentasan atas apa yang sedang ia rasakan sekarang.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh tim, maka permasalahan yang terjadi pada HJ adalah:

1. Konseli sulit berinteraksi di lingkungan baru dan terlalu ramai
2. Konseli cenderung menghindar dan menutup diri dari lingkungan
3. Konseli mudah pesimis atau berpikiran negative
4. Konseli takut untuk mencoba hal-hal baru

5. Konseli jadi mudah tersinggung
6. Konseli memiliki kekhawatiran berlebih akan penilaian dan kritikan orang sekitar
7. Konseli kurang percaya diri

Dari beberapa identifikasi permasalahan yang telah ditetapkan, dapat diketahui bahwasanya konseli memiliki permasalahan yang mengarah pada kecemasan sosial. Dan terlihat beberapa aspek kecemasan social yang sesuai dengan apa yang dialami oleh klien, seperti yang dikatakan oleh menurut La Greca dan Lopez (1998) aspek-aspek kecemasan sosial adalah :

1. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (Fear of negative evaluation)

Individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya seperti mengejek dan mengkritik.

2. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum (Social avoidance and distress in general)

Individu akan cenderung menghindar dari tempat- tempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.

3. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (Social avoidance specific to new situation)

Individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu.

D. Hasil Konseling

Melihat dari hasil assessment dan wawancara konseling yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwasanya konseli memiliki hambatan dalam pola pikir atau kognitif dan perilakunya. Konseli merupakan individu yang pesimis atau mudah berpikiran negatif, sehingga hal itu berpengaruh pada beberapa perilakunya seperti menjadi takut untuk mencoba hal baru, sulit berinteraksi, mudah tersinggung, cenderung untuk menutup diri dan berdampak pada kepercayaan dirinya juga. Pikiran yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, sehingga dianggap membutuhkan intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilakunya. Oleh karena itu, pemberian konseling CBT cocok digunakan untuk menangani kasus kecemasan sosial ini.

Amanullah (2019) mengatakan bahwa konseling pendekatan CBT atau kognitif perilaku merupakan upaya untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan

bertindak yang menekankan pada peran kognitif. Dengan mengubah pikiran dan perasaannya, diharapkan konseli dapat mengubah pikiran dan tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif. Melihat pada gejala konseli diatas, seperti yang diungkapkan oleh Asrori & Hasanah (2015) bahwasanya pada teori CBT, kecemasan yang terjadi pada diri individu dapat bersumber dari pemikiran-pemikiran irasionalnya, yang akan membentuk keyakinan negatif sehingga individu akan memaknai situasi secara salah. Hal ini juga yang akan mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku yang ditimbulkan konseli.

Pada sesi pertama konseling, tentunya konselor berusaha membangun hubungan yang baik terlebih dahulu dengan konseli, atau biasa disebut dengan proses attending. Walau pada awalnya konseli memang nampak terlihat gugup dan malu, namun setelah beberapa menit suasananya sudah dirasa nyaman dan konseli juga berperan cukup aktif dalam merespon konselor. Saat hubungan antara konselor dan konseli dirasa cukup baik, maka konselor melakukan pertanyaan terbuka untuk mulai menggali permasalahan yang dialami konseli. Setelah didapat kesimpulan permasalahan yang dialami konseli, maka selanjutnya masuk pada penggunaan pendekatan atau teknik yang dipilih, yaitu menggunakan pendekatan CBT teknik restrukturisasi kognitif dan pemberian homework.

Untuk menata kembali pemikiran konseli dan menghilangkan pemikiran irasionalnya, konselor mengawali dengan menanyakan kembali pemikiran irasional konseli sebelumnya. Disini, konselor melakukan beberapa konfrontasi terhadap pikiran-pikiran atau pernyataan konseli. Konselor juga melakukan uji kebenaran akan pemikiran negatif konseli dengan mencari bukti atau pertimbangan lebih lanjut. Hal ini dilakukan agar konseli sadar bahwa pemikiran-pemikiran negatifnya tersebut tidak selalu mencerminkan pada kenyataan atau faktanya. Seperti pada pikiran konseli, bahwasanya teman-teman dikelasnya tidak menyukainya, namun tidak ada bukti kuat akan hal itu. Akhirnya konseli menyadari bahwa itu memang hanya asumsi atau perasaannya saja.

Selain itu, konselor juga turut memberikan homework atau tugas rumah kepada konseli. Pemberian tugas rumah ini merupakan salah satu upaya untuk membentuk perilaku baru yang lebih positif bagi konseli. Berdasarkan keluhan yang dialami konseli, konselor menginstruksikan dan menawarkan beberapa hal yang mesti dilakukan atau dikerjakan oleh konseli di lingkungannya. Diantara tugas tersebut

seperti meminta konseli untuk mencoba menyapa lebih dulu teman-teman atau orang yang baru dikenalnya, mencoba mengobrol atau berbincang, dan mencoba untuk tidak menolak tawaran atau ajakan dari teman-temannya. Tawaran solusi dari konselor tersebut dapat diterima baik oleh konseli, walau pada awalnya seperti Nampak keberatan, namun karena dirinya memang memiliki kemauan untuk bisa segera berubah maka ia menerimanya dengan sukarela. Konselor akhirnya menuliskannya pada kertas dan konseli mesti mencentang kolom-kolom yang tersedia. Lalu tugas rumah tersebut akan konselor pinta kembali di pertemuan berikutnya untuk membantu melihat perkembangan diri konseli.

Konseli sendiri memiliki beberapa potensi yang sebenarnya dapat membantu mempercepat mengentaskan masalah yang dialaminya, seperti halnya konseli yang memang memiliki kemauan untuk bisa keluar dari permasalahannya dan konseli yang menyadari bahwa terdapat hal yang keliru dalam dirinya sehingga menghambat beberapa aktifitasnya. Namun memang bukan hal yang mudah dan cepat untuk bisa berubah dan mencapai tujuan yang diharapkan. Diperlukan proses yang bertahap agar konseli bisa benar-benar mandiri menghadapi permasalahannya tersebut. Oleh karena itu pertemuan konseling dilanjutkan pada waktu yang telah disepakati bersama. pertama. Konselor melihat bahwa dari tugas-tugas yang diberikan dan disepakati oleh konseli, seperti menyapa lebih dulu teman-teman atau orang baru, mengobrol atau berbincang-bincang, dan tidak menolak tawaran atau ajakan dari teman-teman. Dari ketiga hal tersebut, hanya sedikit kolom yang tercentang pada instruksi menyapa lebih dulu teman atau orang baru. Ternyata, konseli masih keberatan akan hal ini, ia mengungkapkan karena takut respon orang lain tidak sesuai ekspektasinya. Namun konseli tidak menolak ajakan dari temannya untuk pergi ke perpustakaan dan membeli makan serta konseli juga ikut mengobrol bersama walau tidak banyak. Hal tersebut juga dikarenakan konseli lebih suka dan nyaman jika diajak atau ada orang lain yang mendahului daripada ia yang mengajak atau mendahului suatu hal.

Konselor tentunya sangat mengapresiasi atas kemauan konseli untuk berusaha melakukan tugas-tugas yang diberikan. Konselor juga turut mengingatkan pada konseli untuk selalu berusaha berpikiran positif dan berusaha untuk merubah perilaku-perilaku yang maladaptive. Dikarenakan terdapat satu hal yang mendadak dari konseli, maka sesi konseling kali ini lebih singkat dan kami cukupkan. Sudah

mulai nampak juga adanya kemauan untuk tetap berubah, merubah pikiran-pikiran dan perilaku negatifnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian hasil yang sudah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwasanya konseli dihadapi dengan beberapa permasalahan dan hambatan dalam hidupnya. Konseli merasa bahwa dirinya takut atau merasa tidak nyaman jika ia berada di lingkungan perkuliahannya, sehingga mengakibatkan dirinya sulit untuk mencoba dan menerima hal-hal baru. Konseli pun menyadari bahwasanya ia memang menjadi sulit untuk beradaptasi dan memulai interaksi dengan lingkungan baru ataupun lingkungan sekitarnya. Ia juga terkadang memiliki kekhawatiran berlebih akan suatu hal, sering berpikiran negatif atau pesimis, tidak percaya diri sehingga membuatnya gugup, dan emosionalnya kurang stabil. Selain itu konseli juga cenderung menghindari situasi keramaian agar meminimalisir perasaan insecure dan menghindari sikap ataupun respon orang sekitar yang bisa saja tidak mengenakan hatinya.

Dengan berbagai hal yang dialami HJ, maka kami mengangkat permasalahan pada konseli yang berfokus pada kecemasan sosial. Intervensi yang kami gunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli yaitu menggunakan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Pendekatan CBT dapat digunakan untuk menangani konseli yang memiliki kecemasan sosial dikarenakan pendekatan ini akan berfokus pada restrukturisasi kognitif dan juga perilaku konseli. Melalui proses konseling yang telah dilakukan, terdapat adanya perubahan pola pikir dan perilaku konseli walaupun belum signifikan. Diperlukan pertemuan lebih lanjut untuk bisa mencapai hasil yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 8-14.
- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89-107.
- Dianti, T. M., & Karneli, Y. (2024). Analysis Of Cognitive Behavior Therapy Techniques In Counseling. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 3(1), 29-39.

Habsy, B. A. (2022). Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

La Greca, & Lopez. (1998). Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal child Psychology*, 83-94.

Rahmadi, R. (2011). Pengantar metodologi penelitian. Antasari Press.

Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49-59.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Wekke, I. S. (2019). Metode Penelitian Sosial. Yogyakarta: Gawe Buku.

Yudianfi, Z. N. (2022). KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI DESA SELUR NGRAYUN PONOROGO. (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo), 56-60.