

## **KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *CBT* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA**

### **Abstrak**

Sebagai makhluk sosial, dalam pemenuhan kebutuhan dan juga tugas perkembangannya akan selalu berinteraksi dengan lingkungan sosial. Akan tetapi tidak semua orang bisa dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Mereka cenderung merasa khawatir, takut dan cemas ketika hendak melakukan interaksi dengan orang lain. Adaptasi yang cepat akan membantu individu dalam melakukan interaksi sosial dengan baik dan pada akhirnya akan memudahkan mereka dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Tulisan ini menyajikan hasil penelitian dengan menggunakan desain penelitian *non equivalent (pre-test and post-test) control group design* untuk melihat efektivitas dari konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling *CBT* untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Subjek dalam penelitian kali ini terdiri dari 16 siswa di SMAN 1 Bantarkalong yang terbagi kedalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing terdiri dari 8 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi konseling dengan pendekatan *CBT*.

Kata kunci: Kecemasan Sosial, Konseling *CBT*, Desain Penelitian *non equivalent (pre-test and post-test) control group design*.