PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGATASI PERILAKU KECEMASAN SOSIAL SISWA SMA NEGERI 4 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
STKIP Andi Matappa

OLEH :

SAKINAH MUCHTAR

921862010037

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI PERILAKU KECEMASAN SOSIAL SISWA SMA NEGERI 4 PANGKEP**

Atas Nama Saudara :

Nama	: Sakinah Muchtar
NIM	: 921862010037
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 23 Mei 2025

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd	**MUH. ILHAM BAKHTIAR, S.Pd., M.Pd**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM. S.H., M.H.	**AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari ini

Disahkan oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.

Dengan Susunan Panitia Ujian Berikut:

Ketua	1. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd.	(.....)
Sekertaris	2. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd.	(.....)
Penguji	1. Wahyu Nurhamzah, S.Pd.,M.Pd.	(.....)
	2. Drs. H. Arifin Dia, M.Si.	(.....)
Pembimbing	1. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd.	(.....)
	2. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd.	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Sakinah Muchtar
NIM	: 921862010037
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Perilaku Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 4 Pangkep.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudian hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 27 September 2025

Yang Membuat Pernyataan.



Sakinah Muchtar

921862010037

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

MOTTO

“Allah bersama orang-orang yang sabar.”
(Qs. Al-Baqarah: 153)

“Sabar dan tekun adalah kunci keberhasilan,
karena semua hal indah butuh waktu untuk tumbuh.”

(Sakinah Muchtar)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

ABSTRAK

Sakinah Muchtar, 2025. Pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi perilaku kecemasan sosial siswa SMA 4 Negeri Pangkep. Skripsi, Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, dan Nur Asriyanti Jabir, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecemasan sosial siswa SMA Negeri 4 Pangkep, (2) mengetahui tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dan (3) menganalisis pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest–posttest control groupdesign*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas X yang ditentukan melalui teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan sosial sebanyak 29 item berskala Likert, lembar observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji inferensial melalui uji validitas, reliabilitas, homogenitas dan perhitungan *N-Gain Score*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berlangsung melalui lima sesi yang meliputi pemberian informasi, identifikasi pikiran negatif, diskusi kelompok, latihan restrukturisasi kognitif, dan evaluasi melalui posttest, serta seluruh sesi berjalan efektif dengan keterlibatan aktif siswa; (2) tingkat kecemasan sosial siswa sebelum perlakuan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan setelah diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mengalami penurunan signifikan dan bergeser pada kategori rendah hingga sangat rendah; dan (3) terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan sosial siswa, yang dibuktikan melalui penurunan skor rata-rata dari 83,73 pada pretest menjadi 64,60 pada *posttest*, serta nilai *N-Gain* sebesar 19,13 yang menunjukkan efektivitas perlakuan. Dengan demikian, teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa SMA Negeri 4 Pangkep. Temuan ini merekomendasikan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi kecemasan sosial.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Kecemasan Sosial

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul **"Pengaruh Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 4 Pangkep."** Tak lupa shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, dengan harapan semoga mendapatkan syafaat beliau kelak di hari akhir.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa. Betapapun kecil arti dan makna karya tulis ini, namun skripsi ini merupakan momentum penting yang menjadi akhir dari sebuah perjuangan panjang yang penuh proses dan pembelajaran. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd., selaku Ketua Yayasan Matahari.
2. A. Zam Immawan Alam, S.H., M.H., selaku Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan.
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dan membimbing selama proses perkuliahan.
4. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. dan Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd., selaku pembimbing pertama dan kedua yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, serta motivasi yang tulus selama penyusunan skripsi ini.
5. Wahyu Nurhamzah, S.Pd,. M.Pd, selaku Penguji I dan Validator II, serta Drs. H. Arifin Dia, M.Si**.**, selaku Penguji II, dan Nur Asriyanti Jabir, S.Ag,.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

M.Pd. selaku validator I yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti.

6. Seluruh Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan ilmu, arahan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Seluruh staf tata usaha dan perpustakaan STKIP Andi Matappa, yang telah membantu penulis dalam urusan administrasi dan menyediakan layanan informasi yang sangat bermanfaat.
8. Ayahanda tercinta Muchtar.Pg dan Ibunda tercinta Rahmawati, yang tidak henti - hentinya memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan moral dan material. Meskipun tidak sempat menempuh pendidikan tinggi, tetapi selalu menjadi inspirasi dan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang dan berprestasi.
9. Kepada seseorang yang istimewa dan selalu menjadi support system, terima kasih telah menemani, mendengarkan, dan memberikan semangat di saat penulis menghadapi kesulitan.
10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik Sumarni, Sudarmi yang selalu setia mendampingi sejak awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
11. Kepada seluruh teman-teman Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta dukungan selama masa perkuliahan.
12. Kepala SMA Negeri 4 Pangkep, yang telah memberikan izin penelitian dan segala bentuk dukungan.
13. Hj. Nurmi, M., S.Pd., selaku Koordinator BK sekaligus Guru BK kelas X, yang telah membantu dan memudahkan pelaksanaan penelitian ini.
14. Ucapan khusus penulis sampaikan kepada dirinya sendiri, Sakinah Muchtar atas keteguhan hati, keberanian, dan semangat yang tidak pernah padam dalam menghadapi berbagai tantangan. Terima kasih telah bertahan, berjuang, dan terus melangkah meskipun dalam keterbatasan. Percayalah, setiap langkah kecil yang telah ditempuh adalah bentuk kemenangan yang patut disyukuri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan lapang dada menerima segala kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pangkajene, 03 Desember 2025



Sakinah Muchtar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTARK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA,KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	13
A. Kajian Pustaka	13
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Pikir	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	32
B. Variabel dan Desain Penelitian	32
C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Lokasi dan Waktu	34

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

E. Populasi dan Sampel 36
F. Insturmen Penelitian 37
G. Teknik Pengumpulan Data 38
H. Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43

A. Hasil Penelitian 43
B. Pembahasan 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 68

A. Kesimpulan 68
B. Saran – Saran 69

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN 72

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 keadaan populasi 36

Tabel 2.3 Keadaan Sampel Eksperimen 37

Tabel 2.4 Keadaan Kelas Kontrol 37

Tabel 2.5 Interpretasi Nilai *r Alpha* indeks korelasi 42

Tabel 2.6 Jadwal Pelaksanaan Penelitian 44

Tabel 4.3 Data Persentase Hasil Observasi Kecemasan Sosial Siswa 52

Tabel 4.5 Data Tingkat Kecemasan Sosial Siswa 57

Tabel 4.6 *N-Gain Score* Eksperimen 58

Tabel 4.8 Uji Realiabilitas 60

Tabel 4.9 Uji Homogenitas 61

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir 29

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skenario	73
Lampiran 2 : Kisi – kisi Uji Coba	80
Lampiran 3 :Angket Uji Coba	81
Lampiran 4 : Tabulasi Agket Uji Coba	85
Lampiran 5 : Kisi – kisi *Pretest &Posttest*	86
Lampiran 6 : Angket *Pretest*	87
Lamiran 7 : Angket *Posttest*	92
Lampiran 8 : Tabulasi Angket *Pretest*	98
Lampiran 9 : Tabulasi Angket *Posttest*	99
Lampiran 10 : *Gain Score*	100
Lampiran 11 : Pedoman Observasi	101
Lampiran 12 : Persentase Hasil Observasi Individu & Kelompok	111
Lampiran 13 : Statistik Skor Analisis Deskriptif	113
Lampiran 14 : Lembar Kerja CBT (Kelas Kontrol)	114
Lampiran 15 : Hasil Valid Angket	118
Lampiran 16 : Persuratan	119
Lampiran 17 : Dokumentasi	136

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan perkembangan sosial emosional peserta didik. Dalam proses pendidikan, interaksi sosial merupakan bagian penting yang mendukung keberhasilan siswa baik dalam pembelajaran maupun dalam membangun hubungan dengan teman sebaya dan guru. Namun tidak semua siswa mampu menjalin hubungan sosial dengan baik karena mengalami gangguan kecemasan sosial.

Berdasarkan UUD 1945 Pasal 28H ayat (1) dan Pasal 28C ayat (1), setiap warga negara berhak atas kehidupan yang sejahtera, pelayanan kesehatan, dan pengembangan diri, termasuk melalui pendidikan dan ilmu pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa pemerintah memiliki tanggung jawab untuk menjamin kesehatan mental masyarakat. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019) dan WHO (2020), penganan pengaduan masyarakat terpadu di lingkungan kementerian kesehatan adalah bagian dari hak asasi manusia yang harus dilindungi oleh negara. Permenkes No. 13 Tahun 2017 menegaskan bahwa penganan pengaduan masyarakat terpadu di lingkungan kementerian kesehatan harus dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan, termasuk upaya preventif terhadap gangguan seperti kecemasan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

Selain itu, RPJMN 2020 – 2024 menekankan pentingnya peningkatan akses dan mutu layanan penganan pengaduan masyarakat terpadu di lingkungan kementerian kesehatan, termasuk intervensi dini pada kasus kecemasan sosial ringan.

SMA Negeri 4 Pangkep sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah atas di Kabupaten Pangkep memiliki komitmen dalam memberikan layanan pendidikan yang menyeluruh, tidak hanya dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam aspek afektif dan psikomotorik. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mendukung pengembangan aspek afektif peserta didik adalah melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Pangkep difungsikan sebagai bagian integral dari sistem pendidikan sekolah yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Pelayanan BK dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang memiliki kualifikasi profesional dalam bidangnya, serta dirancang untuk menjawab berbagai kebutuhan dan permasalahan siswa, termasuk masalah akademik, pribadi, sosial, dan karier.

Interaksi siswa merupakan proses komunikasi dua arah yang terjadi antara siswa dengan siswa lainnya, maupun antara siswa dengan guru dalam lingkungan pendidikan. Interaksi ini menjadi bagian penting dalam proses belajar mengajar karena dapat memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional peserta didik. Interaksi sosial siswa juga mencakup kemampuan untuk bekerja sama, berkomunikasi secara efektif,menghargai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

pendapat orang lain, dan membentuk hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Interaksi ini tidak hanya terjadi dalam ruang kelas, tetapi juga dalam kegiatan ekstrakurikuler, diskusi kelompok, tugas proyek, dan kegiatan sosial sekolah lainnya (Nitami & Daulay, 2023).

Bimbingan Kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam program bimbingan kelompok di sekolah yang dilakukan dalam suasana kelompok dan bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Layanan ini dilaksanakan oleh guru BK atau konselor dengan peserta lebih dari satu orang, dan berdasarkan prinsip sukarela, kerahasiaan,serta keterbuka (Atika dkk., 2023).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan terapi psikologis yang menggabungkan dua metode utama, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus pada bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan, serta bagaimana mengubah pola pikir yang tidak realistis agar perilaku menjadi lebih adaptif. Dalam pendidikan, *Cognitive Behavior Therapy* **(**CBT) terbukti efektif untuk menangani berbagai masalah psikologis siswa, termasuk kecemasan sosial**,** rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam interaksi sosial (Farenta dkk., 2022).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecemasan sosial terhadap siswa SMA Negeri 4 Pangkep?
2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) siswa kelas X di SMA Negeri 4 Pangkep?
3. Apakah ada pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Pangkep ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengatasi pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecemasan sosial terhadap siswa SMA Negeri 4 Pangkep.
2. Untuk mengetahui hasil bimbingan dan konseling terhadap kecemasan sosial siswa dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) .
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

   Secara teoretis penelitian ini dapat menambah pemahaman konselor atau guru terhadap kecemasan sosial rendah pada siswa dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi guru

      Memberikan wawasan mengenai teknik dan intervensi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah untuk mendukung siswa mengalami kecemasan sosial, serta memperbaiki lingkungan sosial di sekolah.

   b. Bagi siswa

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan sosial, dan mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap prestasi akademik serta kesejahteraan emosional mereka.

   c. Bagi sekolah

      Menambah pengetahuan tentang berbagai pendekatan atau teknik yang efektif dalam menangani kecemasan sosial di kalangan siswa,serta memberikan kontribusi pada penelitian yang lebih luas tentang kecemasan sosial di dunia pendidikan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

   a. *Cognitive behvior therpy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan gangguan emosional atau perilaku. Menurut (Beck, 2021), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah terapi yang terstruktur dan berfokus pada masa kini dengan tujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif serta perilaku yang disfungsional. Terapi ini menekankan kerja sama antara terapis dan klien dalam menetapkan tujuan dan menyusun intervensi.

Menurut Aaron T Beck mengartikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah metode konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah klien melalui penggunaan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang (Zulkifli, Fauzi, & Mulkiyan, 2022).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah sebuah metode terapi yang mengutamakan aspek kognitif dan perilaku kecemasan (Hayati & Tohari 2022). *Anxiety disoreder* atau kecemasan sosial adalah perasaan yang timbul pada kondisi dan situasi yang mengancam seperti masalah,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

yang dapat menimbulkan stres dan cemas. Perasaan ini terkadang berubah menjadi takut atau amarah, yang mengakibatkan pikiran tidak tenang dan jantung berdebar (Febriyana, 2022). Terapi ini menugaskan perilaku dan kognitif individu untuk mempelajari keterampilan untuk mengurangi atau mengurangi kecemasan sosial. Ketika konseli membaik, terapis atau konselor akan berfokus pada masalah utama yang menyebabkan kecemasan sosial muncul atau berlanjut (Hayati & Tohari 2022). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan yang berfokus pada pemulihan atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat peristiwa yang merugikan atau tidak nyaman bagi seseorang secara fisik atau mental. Setelah itu, mereka berusaha untuk membangun tingkah laku dan cara berpikir yang lebih positif (Fitriana dkk., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan dapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

b. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif dan distorsi kognitif yang memicu atau memperburuk kecemasan mereka *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu orang belajar mengubah perilaku, menemukan perilaku negatif, dan menenangkan tubuh dan prikiran sehingga mereka merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membuat keputusan yang lebih baik (Zulkifli dkk., 2022). Misalnya siswa mungkin memiliki pikiran seperti "Saya tidak pernah bisa mengerjakan tugas ini dengan baik" atau "Semua orang akan menertawakan saya jika saya membuat kesalahan." Terapis membantu siswa mengenali pikiran-pikiran ini dan mengajarkan mereka untuk menantangnya dengan cara yang lebih rasional dan realistis.

Teknik ini menggunakan kacamata VR atau perangkat simulasi untuk menciptakan lingkungan buatan yang menyerupai situasi nyata yang memicu kecemasan, seperti berbicara di depan umum, berada di kerumunan, atau berada dalam situasi traumatis. Terapi dilakukan secara bertahap melalui *virtual exposure*, yang memungkinkan pasien untuk menghadapi ketakutan mereka tanpa risiko nyata (Maples-Keller dkk., 2021).

Berdasarkan definisi mengenai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) maka penulis mengambil kesimpulan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

C. Kerangka Pikir

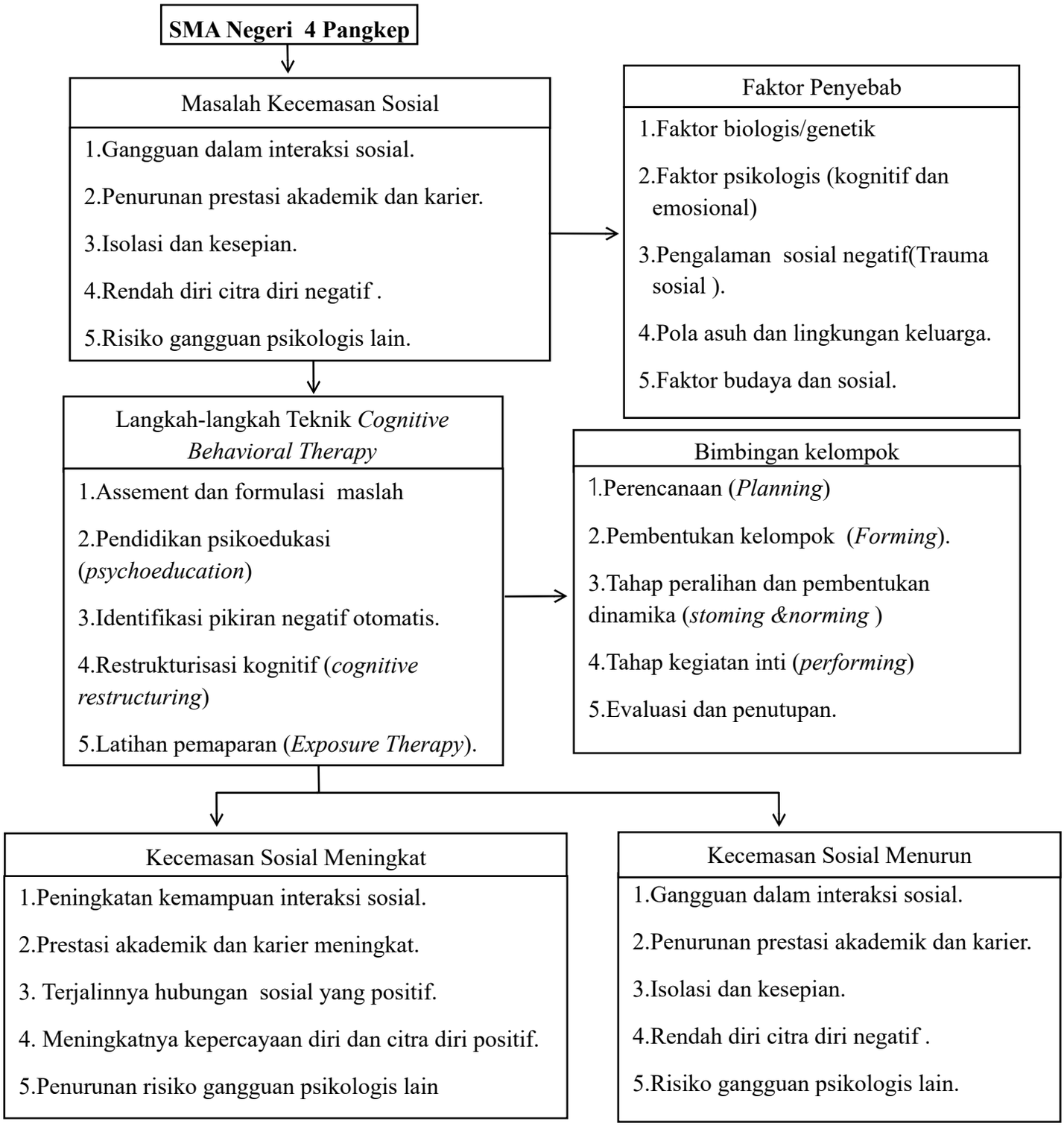
Kecemasan sosial juga dikenal sebagai fobia sosial adalah kondisi mental dimana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan dan takut terhadap situasi sosial atau kinerja di depan orang lain.

Fakto-faktor kecemasan sosial menurut (Rayusa Mimar, 2020) adalah faktor genetik (*genes)* biasanya keluarga memiliki orang tua yang memiliki kecemasan sosial akan menurun ke anaknya, pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial. Misalkan pengalaman yang *traumatic* di depan umum atau dihina dalam waktu yang lama. Hal ini berkembang menjadi faktor penyebab kecemasan sosial ,pengaruh budaya pola asuh dalam keluarga yang menjadi budaya bisa menjadi faktor kecemasan sosial. Misalnya ketika meminta anak untuk diam di depan umum, maka anak melakukannya secara terus menerus, pengaruh *neurochemical.*

Solusi untuk mengatasi kecemasan sosial meliputi terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk mengubah pola pikir negatif dan melatih respons yang lebih rasional, bimbingan kelompok yang memungkinkan indidvidu berbagi pengalaman serta melatih keterampilan sosial dalam suasana yang aman,latihan pemaparan untuk menghadapi situasi sosial secara bertahap, dan dukungansosial dari keluarga, teman, serta lingkungan yang positif. Solusi ini efektif karena secara lansung mengatasi penyebab utama kecemasan,yaitu pikiran negatif, kurangnya pengalaman sosial, dan minimnya dukungan emosional.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

Berikut ini bagan kerangka pikir penelitian yang dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yaitu penjelasan sementara tentang suatu tingkah laku, gejala-gejala, atau kejadian tertentu yang telah terjadi atau yang akan terjadi Hipotesis yang diajukan pada penelitian yaitu "Konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk meningkatkan adjustment siswa SMA Negeri 4 Pangkep. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Jika signifikasi hitung < *sign* tabel ada (a =0,05\) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* mengatasi perilku kecemasan sosial siswa SMA 4 Negeri pangkep.

2. Jika signifikasi hitung < *sign* tabel ada (a=0,05\) maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti tidak ada pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* mengatasi perilaku kecemasan sosial siswa SMA 4 Negeri Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian eksperimen (*True-experiment*) dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian *pretes-posttest control group design*. Sehingga penelitian ini hanya menggunakan satu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Penelitian ini melibatkan 30 siswa kelas X SMA Negeri 4 Pangkep.

B. Variabel dan Desain penelitian

1) Variabel penelitian

Berdasarkan ulasan diatas maka variabel penelitian ini ada dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab perubahannya variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini yaitu "teknik *Cognitive Behavior Therapy"*
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi dari adanya variabel bebas. Adapun indikator kecemasan sosial yaitu adanya ketakutan akan evaluasi negatif, adanya rasa khawatir, adanya rasa bersalah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

2) Desain penelitian

Desain penelitian adalah rencana penelitian yang dirancang sehingga peneliti dapat menemukan jawaban atas pertanyaannya. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol (Nursalam, 2020).

Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan biasa digambarkan sebagai berikut:

O1 - X - O2

O3 – X - O4

sumber : (Quené, 2023)

Keterangan :

X : Perlakuan berupa teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

O1 : *pretest* (tes awal sebelum diberi terapi)

O2 : *pottest* (tes akhir setelah diberi terapi)

O3: *pretest* (kelas kontrol)

O4: *pottest (*kelas kontrol)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari salah pengertian terhadap variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara oprasional sebagai berikut:

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan yakni terapi kognitif dan terapi perilaku atau *behavior.* Adapun tahapan-tahapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu Assessment (penilaian nawal), formulasi masalah, pendidikan psiko, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, modifikasi perilaku, penerapan dan evaluasi dan pencegahan kambuh.
2. Perilaku kecemasan sosial adalaha ketakutan yang intens dan terus-menerus akan diawasi dan dihakimi oleh orang lain. Adapun ciri - ciri kecemasan sosial takut melakukan aktivitas sehari-hari, seperti bertemu orang asing, memulai percakapan, sulit untukdiajak pergi ke tempat ramai.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Pangkep, sebuah sekolah menengah atas yang berada di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, seperti jumlah peserta didik yang memadai, keberagaman latar belakang siswa, serta keterbukaan institusi terhadap kerja sama penelitian. Selain itu, berdasarkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

observasi awal dan data dari pihak sekolah, permasalahan yang menjadi objek kajian, seperti kecemasan sosial, perilaku agresif, atau kebutuhan akan intervensi psikologis tertentu, tampak cukup signifikan terjadi di lingkungan sekolah tersebut. Dengan demikian, SMA Negeri 4 Pangkep dianggap sebagai lokasi yang representatif dan strategis untuk memperoleh data yang valid dan mendukung tujuan penelitian secara ilmiah.

2. Waktu Penelitian

Penentuan waktu pelaksanaan penelitian mempertimbangkan ketersediaan waktu akademik di sekolah, agar kegiatan penelitian tidak mengganggu proses pembelajaran. Selain itu, waktu yang ditetapkan juga mempertimbangkan kelancaran administratif, kesiapan instrumen penelitian, serta waktu yang cukup untuk melakukan analisis data secara mendalam dan akurat. Dengan rentang waktu yang sistematis dan terstruktur ini, diharapkan hasil penelitian memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi serta mampu menjawab rumusan masalah secara optimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Pangkep tahun ajaran 2025/2026 Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep dengan jumlah 170 siswa yang dimana jumlah siswa laki-laki sebanyak 86 orang siswa sedangkan jumlah siswa perempuan sebanyak 84 orang siswa.

Tabel 2.2 Keadaan Populasi

Nama Siswa	Laki-laki	Perempuan	Jumlah siswa
X Satanger	16	14	30
X Sabaru	22	13	35
X Sapuka	11	25	34
X Sailus	22	12	34
X Cambang-cambang	15	20	35
Jumlah	86	84	170

Sumber: Guru Kesiswaan SMA Negeri 4 Pangkep

2. Sampel

Dalam penelitian ini semua anggota populasi dijadikan sumber data yaitu sebagai sampel peneliti, peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh karena populasi siswa SMA Negeri 4 Pangkep berjumlah 30 orang. Maka dari itu peneliti menggunakan semua populasi sebagai sampel dalam penelitian dilakukan secara penunjukan langsung dengan memilih satu kelas (tanpa acak) sehingga sampel

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

ditetapkan pada kelas X SMA Negeri 4 Pangkep Kecamatan Labakkang yang berjumlah 30 orang yaitu 14 siswa perempuan 16 siswa laki-laki.

Tabel 2.3 Keadaan Sampel Eksperimen

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
X Sapuka	4	6	10
X Sapuka	2	3	5
Jumlah	6	9	15

Sumber : Guru Kesiswaan SMA Negeri 4 Pangkep

Tabel 2.4 Keadaan Kelas Kontrol

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
X Sapuka	9	6	15
Jumlah			15

Sumber : Guru Kesiswaan SMA Negeri 4 Pangkep

F. Instrumen Penelitian

1. Lembar observasi kegiatan siswa selama proses pembelajaran

   Lembar observasi kegiatan siswa adalah alat instrumen yang digunakan oleh guru atau peneliti untuk mengamati, mencatat, dan menilai aktivitas atau perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung, baik secara individu maupun kelompok. Instrumen ini bersifat objektif, artinya berdasarkan apa yang benar-benar terjadi di lapangan, bukan asumsi atau penilaian subjektif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui pengumpulan data di lapangan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap kecemasan sosial siswa SMA Negeri 4 Pangkep. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah perlakuan, serta statistik inferensial melalui uji validitas reliabilitas, dan homogenitas untuk memastikan keabsahan data yang digunakan. Dengan demikian, data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan menjadi dasar dalam pembahasan hasil penelitian.

A. Hasil Penelitian

Dalam penyajian data terdapat langkah-langkah yang dilakukan penulis agar analisis yang diberikan dapat disajikan secara akurat dan konkret. Beberapa langkah yang ditempuh penulis dalam penyusunan laporan ini adalah menyajikan hasil penelitian mengenai "Pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mengatasi perilaku kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 4 Pangkep" sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

1. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengatasi Perilaku Kecemasan Sosial

Berikut adalah jadwal gambaran pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi perilaku kecemasan sosial siswa SMA Negeri 4 Pangkep.

Tabel 2.6 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Hari / Tanggal	Kegiatan yang dilakukan
1	Senin , 8 September 2025	Pertemuan I : Penyebaran angket *pre-test* untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial siswa.
2	Rabu, 10 September 2025	Pertemuan II : Fasilitator menjelaskan pengertiankecemasan sosial, penyebabnya, dan bagaimana CBT bekerja.
3	Selasa , 16 September 2025	Pertemuan III : Siswa menuliskan pikiran negatif yang biasa muncul dan mendiskusikannya
4	Kamis, 18 September 2025	Pertemuan IV : Pelaksanaan praktik teknik CBT melalui latihan pengenalan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran rasional.
5	Rabu, 22 September 2025	Pertemuan V : Penyebaran angket *post-test* penelitian.

Berdasarkan tabel 2.6 jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah langkah yang digunakan peneliti dalam pengaruh teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi perilaku kecemasan sosial siswa pada SMA 4 Negeri Pangkep sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

a. Pertemuan I

Kegiatan : Menyebarkan angket *pre-test* penelitian

Hari/Tanggal : Senin, 8 September 2025

Waktu : 30 menit

Tempat : Ruang kelas

Tujuan : Mengetahui tingkat kecemasan sosial awal siswa sebelum diberikan perlakuan (teknik CBT).

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin , 8 September 2025 di ruang kelas. Pertemuan pertama ini adalah kegiatan membagikan angket *pre-test* kepada siswa. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pre-test ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama, kemudian menanyakan kabar siswa. Setelah itu peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Siswa juga diminta memperkenalkan dirinya masing-masing untuk menciptakan suasana yang akrab dan kondusif.
2) Peneliti membagikan angket *pre-test* kepada siswa sebagai instrumen awal sebelum pemberian perlakuan. Jumlah siswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 30 orang.
3) Peneliti menjelaskan tujuan, cara pengisian, serta langkah-langkah pengerjaan angket *pre-test* agar siswa dapat mengisinya dengan baik dan benar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

4) Setelah siswa selesai mengisi angket *pre-test*, peneliti menutup kegiatan dengan doa, menyampaikan terima kasih atas partisipasi siswa, serta membuat kesepakatan jadwal pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan II

Kegiatan : Fasilitator menjelaskan pengertian kecemasan sosial, penyebabnya, dan bagaimana *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bekerja

Hari/Tanggal : Rabu, 10 September 2025

Waktu : 45 menit

Tempat : Ruang kelas

Tujuan : Memberikan pemahaman kepada siswa tentang konsep kecemasan sosial, faktor penyebabnya, serta penjelasan awal mengenai cara kerja teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecemasan sosial

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu 10 September 2025 di ruang kelas. Pada pertemuan ini, fasilitator berfokus pada pemberian materi mengenai kecemasan sosial dan bagaimana *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pertemuan II adalah sebagai berikut:

1) Fasilitator membuka kegiatan dengan salam, doa bersama, dan ice breaking singkat untuk membangun suasana kondusif.
2) Fasilitator menjelaskan pengertian kecemasan sosial secara sederhana, ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan sosial, serta dampak yang ditimbulkan jika tidak diatasi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

3) Fasilitator kemudian menjelaskan faktor penyebab kecemasan sosial, baik yang berasal dari diri sendiri (internal) maupun dari lingkungan (eksternal).
4) Fasilitator memperkenalkan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu metode konseling efektif, menjelaskan prinsip dasarnya, dan bagaimana *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bekerja dalam membantu siswa mengenali pikiran negatif serta menggantinya dengan pikiran rasional.
5) Setelah penyampaian materi, siswa diberi kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan berbagi pengalaman singkat terkait kecemasan sosial yang pernah mereka alami.
6) Pertemuan ditutup dengan kesimpulan bersama, doa penutup, dan penjelasan singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan III

Kegiatan : Siswa menuliskan pikiran negatif yang biasa muncul dan mendiskusikannya

Hari/Tanggal : Selasa, 16 September 2025

Waktu : 45 menit

Tempat : Ruang kelas

Tujuan : Membantu siswa mengenali pikiran negatif yang sering muncul dalam situasi sosial serta melatih keterampilan berbagi dan mendiskusikan pengalaman tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Selasa, 16 September 2025 di ruang kelas. Pada pertemuan ini, fasilitator berfokus pada kegiatan eksplorasi pikiran negatif yang dialami siswa, sebagai langkah awal dalam teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak rasional. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pertemuan III adalah sebagai berikut:

1) Fasilitator membuka kegiatan dengan salam, doa bersama, dan menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan.
2) Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu membantu siswa menyadari pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi situasi sosial.
3) Siswa diminta menuliskan pikiran-pikiran negatif yang biasa mereka alami, misalnya ketika berbicara di depan umum, berada dalam kelompok besar, atau takut ditertawakan teman.
4) Setelah menuliskan, siswa diminta membagikan (*sharing*) pikiran negatif tersebut secara sukarela.
5) Fasilitator memandu diskusi, menjelaskan bahwa pikiran negatif tersebut sering kali tidak sesuai kenyataan, dan merupakan bentuk distorsi kognitif.
6) Siswa diajak untuk merefleksikan bagaimana pikiran tersebut memengaruhi perasaan dan perilaku mereka.

Pertemuan ditutup dengan kesimpulan bersama, doa penutup, dan pemberian motivasi agar siswa tetap terbuka dalam proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di pertemuan selanjutnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Pengaruh Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 4 Pangkep" dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT**)** pada penelitian ini dilaksanakan melalui lima kali pertemuan dalam bentuk layanan bimbingan kelompok. Setiap sesi meliputi tahapan pembukaan, kegiatan inti, peralihan, dan penutup. Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) difokuskan pada pemberian psikoedukasi mengenai konsep berpikir rasional, identifikasi pikiran negatif otomatis yang menyebabkan kecemasan sosial, penggantian pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis, latihan perilaku adaptif, serta evaluasi diri. Seluruh kegiatan berjalan dengan baik dan siswa menunjukkan partisipasi aktif dalam setiap sesi.
2. Gambaran Tingkat kecemasan sosial siswa sebelum perlakuan dominan berada pada kategori tinggi . setelah penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Tingkat perilaku kcemasan sosial siswa menurun dominan berada pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh positif penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku kecemasan sosial siswa SMA Negeri 4 Pangkep, artinya penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

efektif digunakan di SMA Negeri 4 Pangkep, dalam hal mengurangi perilaku kecemsan.

B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil penelitian,peniliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

   Untuk terus mempraktikkan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara konsisten, terutama dalam mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Siswa juga diharapkan melatih keterampilan sosial secara mandiri agar lebih percaya diri dalam berbagai situasi sosial.

2. Bagi Guru atau Konselor Sekolah

   Dapat mengaplikasikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu teknik intervensi bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial. Guru BK atau konselor perlu membimbing siswa secara bertahap agar lebih terampil mengelola kecemasan dan meningkatkan keberanian dalam berinteraksi sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Disarankan untuk meneliti efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan sampel yang lebih luas, durasi intervensi yang lebih panjang serta mengkombinasikan dengan teknik konseling lain, (misalnya teknik relaksasi atau pendekatan mindfulness).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, N., dkk. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Strengths and applications

Beck, A. T. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press.

Beck, A. T. (2021). Cognitive Theory of Emotional Disorders. New York: Guilford Press.

Corey, G. (2020). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning.

Di, Simu, dkk. (2024). The effectiveness of CBGT, Psychodrama, and CBPT in reducing social anxiety. Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry.

Fadhilah, N., & Utami, L. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy kelompok dalam meningkatkan keberanian berpendapat siswa SMP. Jurnal Konseling Pendidikan, 7(2), 55–63.

Febriyana, R. (2022). Kecemasan sosial pada remaja ditinjau dari faktor psikologis. Jurnal Ilmu Psikologi, 4(1), 18–27.

Fitriana, A., dkk. (2021). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam menangani gangguan kecemasan pada siswa. Jurnal Bimbingan Konseling Nusantara, 5(1), 33–40.

Gaudiano, B. (2022). Limitations of Cognitive Behavioral Therapy in complex cases. Journal of Clinical Psychology.

Gunawan, A., dkk. (2023). Langkah-langkah pelaksanaan Cognitive Behavior Therapy dalam konseling kelompok. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia.

Handayani, S. (2020). Teknik Cognitive Behavior Therapy dalam konseling individu. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 8(1), 22–30.

Hayati, N., & Tohari, A. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan kecemasan sosial remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan, 6(2), 77–85.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2021). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy Review, 45(1), 1–20.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Kesehatan Mental Nasional. Jakarta: Kemenkes RI.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

Oemarjoedi. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok. Jakarta: Rineka Cipta.

Permenkes No. 13 Tahun 2017 tentang Penanganan Pengaduan Masyarakat Terpadu di Lingkungan Kementerian Kesehatan.

Rapee, R. M., dkk. (2021). Group Cognitive Behavioral Therapy for adolescent social anxiety: A controlled study. Journal of Adolescent Psychology.

Ramadhan, T., & Nurjannah, S. (2024). Tingkatan kecemasan sosial pada remaja modern. Jurnal Kesehatan Mental Remaja, 3(1), 14–22.

Rayusa, M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Jurnal Psikologi Klinis, 3(2), 101–112.

Rahmawati, S., & Nugraha, T. (2022). Pengaruh CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMA. Jurnal Psikologi Remaja, 5(3), 144–155.

RPJMN 2020–2024. (2020). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional. Jakarta: Bappenas.

Sugiyono. (2022). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta. Wen, Gou, Chen, Kishimoto, dkk. (2024). Online CBT with shame components for social anxiety: A comparative study. Journal of Internet Psychotherapy.

WHO. (2020). Mental Health and Psychosocial Support Report. Geneva: World Health Organization.

Wright, J. H., Brown, G. K., & Thase, M. E. (2020). Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide. New York: American Psychiatric Publishing

Wulandari, R. (2020). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Jurnal Konseling Pendidikan, 4(1), 66–75.

Yuliana, D. (2021). Hubungan distorsi kognitif dengan kecemasan sosial pada remaja. Jurnal Psikologi Remaja, 2(2), 45–53.

Zulkifli, M., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan siswa. Jurnal Konseling Islami, 10(1), 55–63.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg







Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg

RIWAYAT HIDUP



Sakinah Muchtar, Lahir di tonasa pada tanggal 30 November 2001 dari pasangan Bapak Muchtar.Pg dan Ibu Rahmawati yang merupakan anak kedua dari tiga bersaudara Saya tinggal di BTN Bontoa Permai Kecamatan Minasate'ne Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan,Provinsi Sulawesi Selatan.Suku/Kewarganegaraan (Bugis Makassar/Indonesia). Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun Di sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 55 Bontowa tahun 2007 dan selesai pada tahun 2013, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Swasta Semen Tonasa II dan selesai pada tahun 2017, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Swasta Semen Tonasa mengambil jurusan IPS pada tahun 2017 dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2021 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Perilaku Kecemasan Sosial siswa SMA Negeri 4 Pangkep"**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Uh40HSxKHAmaaKxXOfHgCg