

Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Siswa

Abhista Yoga Adinata¹, Weni Kurnia Rahmawati¹, Nailul Fauziyah¹

¹Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

Received: 18/06/2026	Revised: 20/07/2026	Accepted: 23/08/2026
Abstract	This study aims to test the effectiveness of group counseling services with the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in reducing the level of social anxiety in grade X students. This study uses a quantitative approach with a quasi-experiment model (quasi-experiment) pretest-posttest control group design. The research sample amounted to 18 students of class X who were selected through purposive sampling techniques based on high to very high category social anxiety scores. The sample was divided non-randomly into two groups: 9 students in the experimental group who received CBT intervention for 6 sessions, and 9 students in the control group (waiting list). The data collection instrument used the social anxiety Likert scale with 40 statement items. Data analysis was conducted using the Independent Sample t-Test assisted by IBM SPSS Statistics software. The results of the descriptive analysis showed that the average score of the difference in social anxiety reduction in the experimental group was 15.00 and the control group was 19.78, with a relatively large effect size of the intervention (Cohen's $d = -0.871$). However, the results of the hypothesis test showed a significance value of 0.083 ($p > 0.05$). Thus, it can be concluded that statistically there was no statistically significant difference between the experimental group and the control group. CBT-based group counselling services descriptively show a decrease in social anxiety, but have not been significantly and statistically convincing in the context of this study, which is likely influenced by the lack of sample numbers and the distribution of initial data that is not normally distributed.	
Keywords	Konseling Kelompok; Cognitive Behavior Therapy (CBT); Kecemasan Sosial; Siswa.	
Corresponding Author	Abhista Yoga Adinata Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia; abhistayoga9@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan rasa takut yang muncul dalam situasi sosial ketika individu merasa dinilai, diperhatikan, atau berisiko dipermalukan oleh orang lain (Sholehah dkk., 2025). Kecemasan sosial dapat dipicu oleh rasa takut akan penilaian buruk dari orang lain, kecenderungan menghindari interaksi sosial, serta adanya pengalaman negatif di masa lalu (Haryati, A., dkk., 2025). Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja muncul ketika mereka merasa bahwa jika mereka berperilaku berbeda dari orang lain, maka mereka akan mendapatkan penilaian buruk dari orang lain atau mengkhawatirkan kemungkinan melakukan hal yang



© 2026 by the authors. This is an open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

memalukan di depan orang lain. Periode remaja ditandai oleh berbagai perubahan baik fisik maupun mental.

Kecemasan sosial tersebut Azar (Bano, 2018). Partisipan perempuan menunjukkan intensitas kecemasan sosial yang relatif lebih tinggi. Dalam aspek kognitif karena mereka lebih khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sosial dibandingkan dengan laki-laki. (Asher dkk., 2017). Peneliti memilih konseling kelompok dengan teknik CBT karena penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan sosial, karena belum ada penelitian yang spesifik mengenai efektivitas teknik ini pada populasi remaja di Indonesia, dan tergolong masih terbatas. Konseling kelompok merupakan layanan perorangan dalam sebuah kelompok yang dilakukan dimanapun, seperti rumah atau sekolah. Yang terutama pelaksanaannya bukan pada tempatnya, melainkan pada kemampuan lingkungan tersebut dalam menjamin perkembangan dengan baik dan layanan dapat terpenuhi (Pratiwi dkk., 2024). Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi (Afrianti dkk., 2021).

Kecemasan sosial pada siswa masih sering ditemukan di lingkungan sekolah. Beberapa siswa tampak enggan berbicara di depan kelas, merasa gugup saat diminta menyampaikan pendapat, atau memilih diam ketika mengikuti diskusi kelompok karena takut melakukan kesalahan dan mendapat penilaian negatif dari teman maupun guru. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses belajar siswa. Siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung kurang aktif dalam pembelajaran, kesulitan menjalin hubungan sosial, dan kurang berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sekolah. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kecemasan sosial dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, menurunnya prestasi akademik, serta terganggunya perkembangan sosial dan emosional siswa.

Pendekatan kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling dapat memiliki keuntungan untuk konseling sekolah. Konseling kelompok di sekolah dirancang untuk menangani permasalahan individual, belajar, karir atau masalah sosial (Zarbo dkk., 2016). Memberikan layanan konseling kelompok dapat menuntaskan masalah individu seperti konseling kelompok bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan seotrang remaja (Afiatin & Martaniah, 1998). Pelaksanaan konseling kelompok dapat melibatkan peserta seperti melakukan diskusi dengan dan meberikan persoalan, memberikan tanggapan dan berbagi peristiwa terhadap permasalahan yang dibahas. Perkara ini bisa sangat berguna untuk melancarkan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut dan melatih anggota kelompok untuk berani menyampaikan pendapat, belajar menerima sanggahan, dukungan yang positif, maupun penolakan dari anggota kelompok yang lain (Muzni dkk., 2021).

Fokus utama konseling dalam teknik ini yaitu, kepercayaan, cara pandang dan pemikiran. Bush menjelaskan bahwa terapi kognitif behavior merupakan formasi antara dua pendekatan pada

psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Terapi perilaku kognitif mengutamakan perhatian pada pikiran, asumsi, dan keyakinan. Terapi kognitif membantu individu untuk belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan mereka. Terapi kognitif tidak hanya membuat pemikiran yang positif saja, tetapi juga dapat membuat pemikiran bahagia. Di sisi lain, terapi perilaku bisa membuat hubungan dalam situasi masalah dan kebiasaan menanggapi masalah. Orang dapat cepat beradaptasi dan lebih mudah untuk mengubah perilaku mereka dalam menenangkan pikiran dan tubuh mereka untuk merasa lebih baik, dan membuat keputusan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kognitif Perilaku didasarkan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang berdampak besar pada emosional. (Hofmann dkk., 2012a).

2. METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen semu (quasi experiment). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik (Counseling Behavior Therapy) CBT dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pola kelompok eksperimen/kelompok kontrol, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan langsung pengukuran sebelum mendapatkan perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang memiliki kecenderungan perilaku kecemasan sosial. siswa dipilih sebagai populasi penelitian karena pada tahap perkembangan remaja awal yang intens. Penelitian kuantitatif dengan desain Eksperimen Semu (Quasi-Experiment), populasi terjangkau mencakup seluruh siswa di sekolah yang diteliti (misalnya, seluruh siswa kelas X). Mengingat intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan untuk menurunkan kecemasan sosial, Penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling dengan kriteria sebagai bentuk.

Proses penentuan sampel diawali dengan melakukan screening atau penyebaran skala kecemasan sosial (pre-test) kepada seluruh populasi terjangkau. Siswa yang terjaring dengan perolehan skor dalam kategori Tinggi hingga Sangat Tinggi kemudian dipilih secara sengaja untuk dijadikan sampel penelitian, karena merekalah yang secara teoritis membutuhkan intervensi (Counseling Behavior Therapy) CBT tersebut. Sampel yang terpilih kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara non-acak, yaitu Kelompok Eksperimen yang akan menerima intervensi (Counseling Behavior Therapy) CBT dan Kelompok Kontrol (Waiting List) yang tidak menerima perlakuan selama penelitian berlangsung. Untuk memenuhi syarat uji statistik kuantitatif komparatif (seperti t-test), jumlah sampel yang ideal dan memenuhi representasi data adalah 8 hingga 10 siswa per kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa. Kecemasan sosial pada siswa umumnya bermanifestasi dalam bentuk rasa takut terhadap penilaian negatif dari seseorang, keengganan untuk berbicara atau presentasi di depan kelas, hingga perilaku menarik diri dari interaksi sosial karena merasa kurang percaya diri.

3.1. Hasil Penelitian

Fokus penelitian ini ditujukan pada populasi siswa kelas X (kelas 10), yang merupakan masa transisi krusial dari lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Memasuki lingkungan pendidikan sosial yang benar-benar baru sering kali memicu tingkat stres adaptasi yang tinggi, di mana remaja dituntut untuk membangun relasi dengan teman sebaya maupun guru baru. Pada fase ini, siswa dengan kerentanan kognitif cenderung merasa cemas dievaluasi secara negatif sehingga memunculkan perilaku menghindar (*safety behavior*). Oleh karena itu, pelaksanaan intervensi CBT di kelas 10 berfungsi sebagai langkah awal yang tepat agar gejala kecemasan sosial tidak menetap hingga ke jenjang kelas berikutnya.

Dalam pelaksanaannya, 9 siswa pada kategori kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan penuh berupa layanan konseling kelompok CBT yang dilaksanakan dalam 6 sesi terstruktur. Selama sesi tersebut, siswa akan dilatih untuk melakukan restrukturisasi kognitif guna menantang pikiran negatif otomatis mereka, serta mempraktikkan eksperimen perilaku dan paparan bertahap (*graded exposure*) dalam dinamika kelompok yang aman. Sebaliknya, 9 siswa pada kelompok kontrol bertindak sebagai kelompok pembanding (*waiting list*) yang tidak diberikan intervensi CBT selama masa penelitian berlangsung. Pada akhir rangkaian, kedua kelompok akan kembali diukur menggunakan angket *post-test*. Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila kelompok eksperimen yang berisi 9 siswa tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan sosial yang jauh lebih signifikan secara statistik dibandingkan dengan 9 siswa di kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kecemasan sosial yang terdiri atas 40 soal pernyataan yang berskala Likert 1–5, mulai dari skor sangat rendah sampai skor sangat tinggi sesuai tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan. Instrumen tersebut disusun berdasarkan indikator kecemasan sosial sehingga mampu menggambarkan tingkat keterikatan responden terhadap *idola* yang dimiliki. Hasil pengisian angket *pre-test* selanjutnya diolah untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecemasan sosial pada masing-masing kelompok sebelum diberikan perlakuan. Data hasil *pre-test* juga digunakan sebagai dasar untuk membandingkan perubahan skor setelah pelaksanaan layanan konseling dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT). Adapun hasil skor *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada tabel berikutnya.

Tabel 1

Responden	Nilai Pre-Test	Kategori
kelompok eksperimen	129	Sedang
kelompok eksperimen	128	Sedang
kelompok eksperimen	130	Sedang
kelompok eksperimen	125	Sedang
kelompok eksperimen	130	Sedang
kelompok eksperimen	133	Sedang
kelompok eksperimen	138	Tinggi
kelompok eksperimen	124	Sedang
kelompok eksperimen	137	Tinggi

Tabel 2

Responden	Nilai Pretest	Kategori
kelompok kontrol	137	Tinggi
kelompok kontrol	126	Sedang
kelompok kontrol	132	Sedang
kelompok kontrol	119	Sedang
kelompok kontrol	129	Sedang
kelompok kontrol	133	Sedang
kelompok kontrol	140	Tinggi
kelompok kontrol	146	Tinggi
kelompok kontrol	133	Sedang

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa yang berada pada kelas 10. Kelas 10 yaitu masa ketika individu sedang mengalami proses pembentukan remaja penyesuaian terhadap sosial. Pada tahap ini, siswa umumnya memiliki kemampuan sosial yang belum matang, yang masih rentan terhadap pengaruh lingkungan. Pemilihan responden pada siswa kelas 10 umumnya sedang membangun hubungan pertemanan dan menyesuaikan identitas dirinya dalam lingkungan sosial yang baru. Situasi seperti berkenalan dengan teman baru, berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat, bertanya kepada guru, mengikuti diskusi kelompok, maupun berinteraksi dengan teman sebaya dapat menjadi situasi yang memunculkan kecemasan sosial pada sebagian siswa. Oleh karena itu, kelas 10 dinilai relevan untuk diteliti karena intervensi pada tahap awal jenjang sekolah menengah diharapkan dapat membantu siswa untuk mengembangkan menghadapi situasi sosial.

Tabel 3

Responden	Nilai Post-Test	Kategori
kelompok eksperimen	139	Tinggi
kelompok eksperimen	141	Tinggi
kelompok eksperimen	139	Tinggi
kelompok eksperimen	144	Tinggi

kelompok eksperimen	142	Tinggi
kelompok eksperimen	147	Tinggi
kelompok eksperimen	151	Tinggi
kelompok eksperimen	143	Tinggi
kelompok eksperimen	163	Tinggi

Tabel 4

Responden	Nilai Post-Test	Kategori
kelompok kontrol	164	Tinggi
kelompok kontrol	149	Tinggi
kelompok kontrol	149	Tinggi
kelompok kontrol	138	Tinggi
kelompok kontrol	157	Tinggi
kelompok kontrol	152	Tinggi
kelompok kontrol	159	Tinggi
kelompok kontrol	162	Tinggi
kelompok kontrol	143	Tinggi

Setelah pelaksanaan treatment, uji coba data penelitian sesudah diterapkan pre-test. Kemudian dilaksanakan Post-test. Pemberian post-test kepada siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa.

Rancangan kegiatan pelaksanaan CBT yang disusun murni berdasarkan tindakan nyata di lapangan (praktik langsung), bukan penjelasan teoritis. Langkah-langkah dan evaluasi dipisah dalam paragraf yang berbeda. Sesi pertama yaitu pertemuan awal dan pengisian angket. Pada sesi ini peneliti mengumpulkan subjek (misalnya siswa/klien) yang masuk dalam kelompok eksperimen di dalam sebuah ruangan. Peneliti membagikan lembar kuesioner atau angket (Pretest/O₁) dan memberikan waktu 30 menit kepada subjek untuk mengisinya dengan jujur. Kemudian peneliti mengecek satu per satu lembar angket Pretest yang dikumpulkan untuk memastikan tidak ada pertanyaan yang terlewat atau kosong. Peneliti juga mencatat di buku catatan observasinya mengenai kondisi subjek di ruangan; misalnya siapa yang tampak antusias, siapa yang sering menunduk, atau siapa yang masih enggan berbicara saat diajak berkenalan.

Sesi kedua yakni Latihan mengubah pola pikir (perlakuan CBT). Dalam sesi ini peneliti membagikan selembar kertas kosong dan alat tulis kepada subjek. Peneliti meminta subjek menuliskan 3 kalimat negatif yang paling sering muncul di kepala mereka saat menghadapi masalah (misalnya: "Saya pasti gagal", "Teman-teman membenci saya"). Setelah ditulis, peneliti meminta subjek mencoret kalimat negatif tersebut menggunakan pulpen merah. Peneliti lalu menuntun subjek untuk menuliskan kalimat pengganti yang positif dan masuk akal di sebelahnya (misalnya: "Saya gagal hari ini, tapi besok

bisa dicoba lagi"). Subjek kemudian diminta membacakan kalimat positif tersebut berulang-ulang dengan suara lantang, lalu peneliti mengumpulkan kertas coretan tersebut dan menilai apakah kalimat pengganti yang dibuat subjek sudah masuk akal atau masih melantur. Peneliti juga mengamati raut wajah dan nada suara subjek saat membacakan kalimat positif; apakah mereka membacakannya dengan penuh keyakinan atau masih terlihat ragu-ragu.

Sesi ketiga yaitu praktik bermain peran dan pemberian tugas (perlakuan CBT). Pada sesi ini peneliti membagi subjek secara berpasangan. Peneliti membacakan sebuah skenario kejadian (misalnya, situasi saat sedang diejek teman atau saat merasa sangat cemas). Subjek diminta maju ke depan dan langsung mempraktikkan (bermain peran) cara menjawab, mengatur napas, dan bertindak secara tenang sesuai skenario tersebut. Sebelum sesi berakhir, peneliti membagikan "Buku Catatan Harian" dan menugaskan subjek untuk mencatat setiap kejadian di rumah atau di sekolah di mana mereka berhasil menahan amarah/cemas menggunakan cara yang baru dipraktikkan.

Selanjutnya sesi keempat yakni penutupan dan pengisian angket akhir (Posttest). Pada sesi ini peneliti membuka kegiatan dengan mengajak subjek duduk melingkar dan meminta mereka menceritakan perubahan apa yang paling terasa di tubuh atau keseharian mereka setelah mengikuti kegiatan dari awal. Peneliti memberikan ucapan terima kasih dan membagikan bingkisan kecil sebagai bentuk apresiasi. Setelah acara perpisahan selesai, peneliti membagikan lembar kuesioner atau angket yang sama persis dengan yang ada di Sesi 1 (Posttest/O₂). Subjek diberikan waktu 30 menit untuk mengisi dan menyerahkannya kembali dan kemudian peneliti menyortir kelengkapan isian pada lembar Posttest yang baru saja dikumpulkan. Peneliti langsung menyejajarkan lembar Posttest tersebut dengan lembar Pretest milik subjek dari Sesi 1 untuk memastikan data sudah lengkap dan siap dimasukkan ke dalam program komputer (seperti SPSS atau Excel) guna dihitung selisih angkanya.

Tabel 5

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Eksperimen	.242	9	.137	.811	9	.027
Pretest	Kontrol	.139	9	.200	.960	9	.803
Nilai	Eksperimen	.203	9	.200	.938	9	.564
Posttest	Kontrol	.155	9	.200	.987	9	.990

Berdasarkan hasil **uji normalitas** menggunakan **Shapiro-Wilk**, diketahui bahwa nilai signifikansi pada data pretest kelompok eksperimen sebesar **0,027**, yang berarti **lebih kecil dari 0,05**. Dengan demikian, data pretest pada kelompok eksperimen **tidak berdistribusi normal**. Sementara itu, data pretest kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar **0,803**, sehingga data tersebut **berdistribusi normal** karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

Tabel 6

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih	Eksperimen	9	15.00	5.385	1.795
	Kontrol	9	19.78	5.585	1.862

Berdasarkan hasil Group Statistics, ditemukan jumlah responden pada masing-masing kelompok adalah **9 siswa**, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diperoleh nilai mean sebesar 15,00, dengan standar deviasi sebesar 5,385 dan standard error mean sebesar 1,795. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki nilai mean sebesar 19,78, dengan standar deviasi sebesar 5,585 **dan** standard error mean sebesar 1,862. Secara deskriptif, nilai rata-rata skor selisih pada kelompok eksperimen (15,00) lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (19,78), dengan selisih rata-rata sebesar 4,78 poin. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor selisih yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 7

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t		95% Confidence Interval of the Difference				
				t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Selisih	Equal variances assumed	.002	.962	-1.847	16	.083	-4.778	2.586	-10.260	.705
	Equal variances not assumed			-1.847	15.979	.083	-4.778	2.586	-10.261	.705

Berdasarkan hasil Independent Samples Test, terlebih dahulu dilihat nilai Levene's Test untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan nilai F sebesar 0,002 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,962. Karena nilai signifikansi $0,962 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol **homogen**, sehingga interpretasi uji *t* menggunakan baris Equal variances assumed. Pada baris *Equal variances assumed*, diperoleh nilai *t* sebesar -1,847, *df* sebesar 16, dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar

0,083. Karena nilai signifikansi $0,083 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor selisih. Nilai *Mean Difference* sebesar -4,778 menunjukkan bahwa rata-rata skor selisih kelompok eksperimen lebih rendah sebesar 4,778 poin dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang -10,260 sampai 0,705, yang masih mencakup nilai nol. Dengan demikian, berdasarkan uji *Independent Samples t-Test*, perbedaan skor antara kedua kelompok belum menunjukkan signifikansi pada taraf 5%.

Tabel 8

		Standardizer ^a		Point Estimate	
				Lower	Upper
Selisih	Cohen's d	5.486	-.871	-1.830	.113
	Hedges' correction	5.761	-.829	-1.742	.107
	Glass's delta	5.585	-.855	-1.845	.178

Berdasarkan hasil analisis Independent Samples Effect Sizes, diperoleh nilai Cohen's d sebesar -0,871 dengan *standardizer* sebesar 5,486 dan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -1,830 sampai 0,113. Nilai Hedges' correction sebesar -0,829 dengan *standardizer* sebesar 5,761, sedangkan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -1,742 sampai 0,107. Sementara itu, nilai Glass's delta sebesar -0,855 dengan *standardizer* sebesar 5,585 dan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -1,845 sampai 0,178. Secara deskriptif, ketiga ukuran *effect size* menunjukkan nilai negatif dengan besar efek sekitar 0,83–0,87, yang secara umum dapat dikategorikan sebagai efek besar berdasarkan pedoman Cohen. Tanda negatif menunjukkan arah perbedaan rata-rata, yaitu skor selisih kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Namun, seluruh interval kepercayaan 95% masih mencakup angka 0, sehingga hasil *effect size* tersebut perlu diinterpretasikan bersama hasil uji *Independent Samples t-Test*. Berdasarkan hasil uji sebelumnya, nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,083 > 0,05$, sehingga perbedaan hasil pengujian menunjukkan selisih data kelompok eksperimen dan kontrol belum mencapai tingkat signifikan secara statistik.

4. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian dan analisis ini bertujuan untuk data mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa kelas X, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Penelitian yang diujikan kepada 18 siswa (9 siswa pada kelompok eksperimen dan 9 siswa pada kelompok kontrol) menunjukkan bahwa secara deskriptif, kelompok eksperimen memiliki rata-

rata skor selisih penurunan kecemasan sosial yang lebih rendah (15,00) dibandingkan dengan kelompok kontrol (19,78). Hal ini menunjukkan adanya selisih rata-rata sebesar 4,78 poin antara kedua kelompok.

- b. Hasil analisis *effect size* (Cohen's $d = -0,871$, Hedges' correction = $-0,829$, dan Glass's delta = $-0,855$) secara besaran menunjukkan efek intervensi yang tergolong besar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Independent Samples t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,083. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf nyata 0,05 ($0,083 > 0,05$), maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) belum dapat diterima dan hipotesis nol (H_0) tidak ditolak. Artinya, belum terdapat bukti empiris yang cukup kuat untuk menyatakan sangat efektif dan berdampak signifikan konseling kelompok berbasis CBT dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa dalam konteks penelitian ini. Ketidaksignifikanan ini perlu dipertimbangkan dengan melihat keterbatasan penelitian, seperti jumlah sampel yang relatif sangat kecil dan adanya data pretest kelompok eksperimen yang tidak berdistribusi normal.

REFERENSI

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 3(6). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>
- Afrianti, I., Wahyuni, N., & Rusdin, R. (2021). Pembelajaran Berbasis Lingkungan untuk Menambah Penguasaan Leksikon Bahasa Inggris Mahasiswa. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(4), 150–157. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i4.97>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. (Rujukan utama untuk kriteria klinis, durasi 6 bulan, dan indikator fisik/perilaku).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. (Membahas faktor risiko temperamental, lingkungan, dan genetik secara umum).
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Aulia, N., & Rusman, A. A. (2025). Reducing Social Anxiety in Adolescents: The Efficacy of Group Counseling with Grounding Techniques. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(3), 1168–1183. <https://doi.org/10.52690/jswse.v6i3.1229>
- Bano, Y. H. (2018). Meningkatkan kompetensi pedagogik guru melalui supervisi akademik di SMP Negeri 12 Gorontalo. *Jurnal Pascasarjana*, 3(2), 214–225.
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>
- Brecht, G. Mengenal Dan Menanggulangi Stres. Seri Mengenal Diri. Prenhallindo, 2000. <https://books.google.co.id/books?id=YewtOAAACAAJ>.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 41(1), 69–93.
- Clark David M. Dan Wells Adrian. (1995). *A cognitive model of social phobia*. Guilford Press.

- Fenn, K., & Byrne, M. (2013a). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013b). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Fitriana, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018). *Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling Group Setting in Overcoming Student's Social Anxiety*. 751–756. <https://doi.org/10.29210/20181109>
- Gunawan, K. W., & Menaldi, A. (2020). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on academic worry among undergraduate college students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478, 48–53. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.010>
- Haryati Asti, P., Hadikusuma, R., Afriyani, R., Tria Purnama, V., & Kumala Sari, T. (n.d.). Kecemasan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. In *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 6, Number 2). Retrieved <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012a). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Khairunnisa, M. N., Wahdania, W., & Zahro, K. N. (2025). Konseling kelompok berbasis CBT: Strategi intervensi psikologis untuk mengatasi kecemasan, prokrastinasi, dan masalah akademik. *Jurnal Yudistira: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), hlm. yang sesuai. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i2.1788>
- Kindred, R., Bates, G. W., & McBride, N. L. (2022). Long-term outcomes of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 92, 102640. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102640>
- Lee, C.-S., & Tang, C.-H. (2023). Cognitive behavior group counseling on alleviating social anxiety disorder marketing majors' students. *Cns Spectrums*, 28, S90–S91. <https://doi.org/10.1017/s1092852923004790>
- Muzni, A. I., Wibowo, A., & Eviliana, T. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Buzz Group terhadap Kemampuan Mengemukakan Pendapat. *Counseling Milenial (CM)*, 2(2). <https://doi.org/10.24127/konselor.v2i2.1059>
- Omony, A. O., & Igbinosun, I. (2025). Efektivitas terapi perilaku kognitif (CBT) terhadap kecemasan sosial siswa sekolah menengah berdasarkan usia di Negara Bagian Edo. *Gudang Jurnal Ilmiah*, 7(3), 112–124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17053935>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Ramadhita, V., Fitriani, N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). *JKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA* (Vol. 5, Number 1). <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>
- Ristianti, D. H. (2023). Group Dynamics in Multicultural Group Counseling. *International Journal of Educational Review*, 5(1), 31–37. <https://doi.org/10.33369/ijer.v5i1.27986>
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>
- Sholehah, E. Fitriatus, Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas Teknik Conseling Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri Ambulu. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1520–1529. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4428>

- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008a). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Susanto, A., Saputra, A., Ardana, E. P. N., Puterisia, G. J. A., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas Model Konseling Kelompok Cognitive-Behavior untuk Permasalahan Diri Peserta Didik: A Systematic Literature Review (SLR). *Tsaqofah*, 4(6), 4242–4251. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i6.4186>
- Zarbo, C., Tasca, G. A., Cattafi, F., & Compare, A. (2016). Integrative Psychotherapy Works. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02021>