

Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur

The Role of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Social Anxiety Disorder in Adolescents: A Literature Review

Agatha Regina^(1*), Garvin⁽²⁾ & Sherly⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Bunda Mulia, Indonesia

Disubmit: 23 Februari 2025; Direview: 28 Februari 2025; Diaccept: 01 Maret 2025; Dipublish: 03 Maret 2025

*Corresponding author: agatharegina18@gmail.com

Abstrak

Gangguan kecemasan sosial (GKS) merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi, dengan prevalensi tinggi pada remaja. GKS ditandai oleh rasa takut berlebihan terhadap situasi sosial dan penilaian negatif dari orang lain, yang dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, serta perkembangan emosional dan sosial. Terapi perilaku kognitif (cognitive behavioral therapy/CBT) telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk mengelola GKS. Artikel ini bertujuan untuk meninjau peran CBT dalam pengelolaan GKS pada remaja melalui tinjauan literatur. Penelusuran dilakukan menggunakan Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan kata kunci yang relevan. Lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial pada remaja, baik melalui terapi individu maupun kelompok. CBT membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir maladaptif, melatih teknik paparan secara bertahap, serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih adaptif. Meskipun durasi terapi bervariasi, hasil menunjukkan perbaikan signifikan pada tingkat kecemasan sosial dan kualitas hidup remaja. CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam pengelolaan GKS pada remaja. Namun, keberhasilan terapi juga memerlukan keterlibatan keluarga dan sumber daya yang memadai. Temuan ini mendukung pentingnya deteksi dini dan intervensi berbasis CBT untuk menangani GKS pada remaja secara optimal.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan Sosial; Remaja; Terapi Kognitif Perilaku.

Abstract

Social anxiety disorder (SAD) is one of the most common mental disorders, with a high prevalence among adolescents. SAD is characterized by an excessive fear of social situations and negative evaluation by others, which can interfere with various aspects of life, including academic achievement, social relationships, and emotional and social development. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been recognized as an effective approach for managing SAD. This article aims to review the role of CBT in managing SAD among adolescents through a literature review. The search was conducted using Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect with relevant keywords. Five articles that met the inclusion criteria were analyzed. These studies showed that CBT is effective in reducing social anxiety symptoms in adolescents, both through individual and group therapy. CBT helps adolescents recognize and change maladaptive thought patterns, practice gradual exposure techniques, and develop more adaptive social skills. Although the duration of therapy varies, the results show significant improvement in the level of social anxiety and the quality of life of adolescents. CBT is an effective approach to managing SAD in adolescents. However, the success of therapy also requires family involvement and adequate resources. These findings support the importance of early detection and CBT-based interventions to optimally address SAD in adolescents.

Keywords: Social Anxiety Disorder; Adolescent; Cognitive Behavioral Therapy.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.685>

Rekomendasi mensitasi :

Regina, A., Garvin. & Sherly. (2025), Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 278-286.

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan sosial (GKS), yang dikenal juga sebagai *social anxiety disorder* (SAD) atau fobia sosial (*social phobia*), merupakan salah satu gangguan mental paling umum di masyarakat dengan prevalensi seumur hidup sebesar 12% (Jefferies & Ungar, 2020). Kondisi ini ditandai oleh rasa takut yang intens dan berulang dalam situasi sosial, terutama ketika individu merasa dirinya akan dinilai negatif oleh orang lain atau menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang di sekitarnya (Alomari et al., 2022). Gejala fisik yang sering muncul mencakup wajah memerah, mual, keringat berlebihan, gemetar, pusing, kesulitan berbicara, dan peningkatan detak jantung. Ketakutan yang berlebihan terhadap rasa malu, kritik, atau pengawasan sering kali mengarah pada isolasi sosial dan gangguan signifikan dalam fungsi sehari-hari. Akibatnya, GKS dapat secara serius memengaruhi kemampuan seseorang untuk bekerja, belajar, atau membangun hubungan interpersonal (Heeren & McNally, 2016). Penyebab kecemasan sosial bersifat kompleks, melibatkan kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup. Sebagian individu mungkin memiliki predisposisi genetik terhadap kecemasan sosial, sementara pengalaman traumatis atau situasi sosial negatif dalam lingkungan dapat turut berkontribusi pada perkembangan gangguan ini (Oktaviawati & Sa'adah, 2024).

Remaja merupakan kelompok usia yang paling sering mengalami GKS (Rapee et al., 2023). Studi yang dilakukan oleh Nakie et al pada tahun 2021 melaporkan bahwa prevalensi GKS pada remaja adalah sebesar 40.2% (Nakie et al., 2022). Masa

remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang menjadikannya waktu yang penuh tekanan. Pada usia ini, remaja tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga membangun identitas sosial dan emosional mereka. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tuntutan sosial dan akademik, GKS menjadi masalah yang semakin relevan di kalangan remaja (Bahri & Kholidin, 2024). Remaja yang mengalami GKS sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi diri dan orang lain, serta ketakutan akan penilaian negatif dalam interaksi sosial. Mereka juga merasa takut dan cemas dalam situasi sosial yang dapat mengarah pada isolasi dan kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun otoritas. Mengingat pentingnya periode ini dalam pembentukan keterampilan sosial dan emosional, GKS pada remaja tidak hanya menghambat perkembangan mereka, tetapi juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi dampak negatif GKS dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi sosial (Luan et al., 2022).

Terapi perilaku kognitif, dikenal juga dengan *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan metode yang sangat disarankan untuk menangani gangguan kecemasan, karena pendekatan ini mampu membantu konseli mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi lebih adaptif. Pendekatan ini menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta berfokus pada identifikasi dan modifikasi keyakinan atau pola pikir yang tidak sehat. Selain itu, terapi ini mendukung individu

dalam merancang strategi yang efektif untuk menghadapi berbagai masalah (Wang et al., 2020). Dalam konteks kecemasan sosial, terapi perilaku kognitif bertujuan untuk membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir maladaptif, seperti keyakinan bahwa mereka akan selalu dinilai buruk oleh orang lain yang sering menjadi pemicu utama kecemasan. Penerapan terapi perilaku kognitif pada remaja memiliki kelebihan, karena pendekatan ini tidak hanya difokuskan pada meredakan gejala kecemasan, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sosial di masa depan (Oktaviawati & Sa'adah, 2024). Terapi ini memiliki struktur yang sistematis dan fleksibel, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, menjadikannya efektif untuk diterapkan pada remaja dengan berbagai tingkat GKS.

Dengan dukungan yang kuat dari berbagai penelitian, terapi perilaku kognitif menjadi salah satu pendekatan yang layak untuk terus dikaji lebih dalam dalam upaya pengelolaan GKS pada remaja. Mengingat prevalensi GKS yang sangat tinggi pada kelompok usia remaja, deteksi dini dan intervensi yang adekuat sangat penting pada kelompok usia ini. Atas dasar tersebut, artikel tinjauan literatur ini bertujuan untuk membahas tentang peran CBT dalam pengelolaan GKS pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan literatur atau *literature review*, yaitu metode yang melibatkan proses pencarian, pembacaan, dan analisis mendalam terhadap berbagai sumber literatur,

seperti jurnal ilmiah, buku, dan dokumen relevan lainnya. Metode ini bertujuan untuk merangkum, mengintegrasikan, dan mengevaluasi informasi yang sudah ada, sehingga dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai suatu isu atau topik tertentu. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, memperkuat argumen, serta membangun landasan teoretis yang solid untuk mendukung studi yang sedang dilakukan (Kraus et al., 2022).

Menurut Parker (2022), literatur review yang baik mengikuti kerangka PIECES, yang mencakup: *Planning* (perencanaan, meliputi penyusunan pertanyaan penelitian, kriteria inklusi/eksklusi, dan metode sintesis), *Identifying* (identifikasi studi melalui pencarian database atau literatur), *Evaluating* (evaluasi bukti dengan menyaring studi berdasarkan relevansi dan kualitas metodologi), *Collecting* (pengumpulan data dari studi terpilih sesuai pertanyaan penelitian), *Explaining* (penjelasan data dari studi terpilih), serta *Summarizing* (penyajian temuan melalui narasi, tabel, dan visualisasi dengan panduan standar pelaporan) (Parker, 2022).

Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kombinasi dari: "terapi kognitif perilaku" atau "*cognitive behaviour therapy*" dan "gangguan kecemasan sosial" atau "*social anxiety disorder*" atau "*social phobia*" dan "remaja". Artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi, yaitu: diterbitkan dalam 15 tahun terakhir pada tahun 2010 - 2024, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta merupakan artikel penelitian yang secara spesifik membahas

penerapan CBT pada remaja dengan GKS. Artikel yang digunakan juga harus tersedia dalam format *full text*. Penelusuran dilakukan melalui sumber-sumber *open access* di internet, meliputi *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan artikel ilmiah melalui *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*, ditemukan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh penulis. Karakteristik artikel yang dianalisis dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisis

Peneliti, Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Partisipan	Metode	Intervensi	Hasil
Afridah, 2024	Indonesia	Mengetahui pengaruh konseling individu dengan pendekatan terapi kognitif perilaku terhadap penurunan gangguan kecemasan sosial	1 orang remaja dengan gangguan kecemasan sosial	Penelitian studi kasus	Melakukan konseling individual dengan pendekatan terapi kognitif perilaku	Setelah konseling individu dengan pendekatan terapi kognitif perilaku, klien mulai memiliki kemauan untuk berubah, mengenali pemikirin negatif dan mengubahnya menjadi lebih positif
Atika, 2023	Indonesia	Mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan terapi kognitif perilaku dapat menurunkan gangguan kecemasan sosial pada siswa kelas X	8 orang siswa kelas X dengan gangguan kecemasan sosial	Penelitian kuantitatif eksperimen tal	Melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan terapi kognitif perilaku	Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan terapi kognitif perilaku berpengaruh signifikan terhadap penurunan gangguan kecemasan sosial
Rahma diani, 2020	Indonesia	Mengetahui efektivitas intervensi terapi kognitif perilaku terhadap gangguan kecemasan sosial	1 orang remaja dengan gangguan kecemasan sosial	Penelitian studi kasus	Intervensi terapi kognitif perilaku yang dilaksanakan selama 12 sesi	Subjek dapat mengenali dapat mengenali pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi lebih positif, disertai dengan penurunan tingkat kecemasan saat berjalan sendirian di lingkungan ramai dalam konteks sekolah.
Telman, 2020	Belanda	Mengetahui efektivitas terapi kognitif perilaku yang termulasi terhadap gangguan kecemasan sosial	10 orang remaja dengan gangguan kecemasan sosial	Penelitian eksperimen tal	Intervensi terapi kognitif perilaku yang dilaksanakan sebanyak 12 sesi dan 3 sesi opsional untuk orang tua	Terdapat perbaikan signifikan dalam penurunan gejala dan tingkat keparahan gangguan kecemasan sosial, dengan tingkat remisi sebesar 80%
Duana, 2012	Indonesia	Mengetahui perbedaan penurunan tingkat kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan terapi kognitif perilaku berkelompok	10 orang remaja putri dengan obesitas yang mengalami gangguan kecemasan sosial	Penelitian eksperimen tal	Intervensi terapi kognitif perilaku yang dilaksanakan sebanyak 7 sesi, seminggu 2 sesi, dengan masing-masing sesi selama 90 – 120 menit	Terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas dalam kelompok eksperimen setelah menjalani terapi kognitif perilaku berkelompok.

Setelah melakukan penelusuran literatur, ditemukan lima artikel penelitian yang mengkaji peran CBT dalam pengelolaan GKS pada remaja. Secara umum, penelitian-penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan terkait efektivitas CBT dalam mengurangi GKS pada remaja. Afridah (2024) dalam penelitiannya menggunakan metode studi kasus dengan satu partisipan remaja yang mengalami GKS. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling individu berbasis CBT, klien mulai mengenali pola pikir negatifnya dan berhasil mengubahnya menjadi lebih positif (Afridah et al., 2024). Penelitian kuantitatif oleh Atika (2023) pada delapan siswa kelas X juga memberikan hasil yang menggembirakan, di mana layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial pada peserta (Atika et al., 2023). Temuan serupa juga diperoleh oleh Rahmadiani (2020), yang melaksanakan intervensi CBT selama 12 sesi terhadap seorang remaja. Subjek dalam penelitian ini berhasil mengidentifikasi pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi cara berpikir yang lebih positif, yang disertai dengan penurunan kecemasan saat berada di lingkungan ramai (Rahmadiani, 2020). Penelitian eksperimen lainnya oleh Telman (2020) menunjukkan bahwa terapi CBT yang dimodulasi dalam 12 sesi, ditambah dengan tiga sesi opsional untuk orang tua, berhasil menurunkan gejala kecemasan sosial pada sepuluh remaja, dengan tingkat remisi mencapai 80% (Telman et al., 2020). Selain itu, Duana (2012) menemukan penurunan kecemasan sosial yang signifikan pada remaja

putri obesitas setelah mengikuti terapi CBT berkelompok yang dilaksanakan selama tujuh sesi (Duana & Hadjam, 2012). Penurunan kecemasan sosial yang signifikan ini menggarisbawahi pentingnya penerapan CBT dalam konteks yang beragam, baik untuk intervensi individual maupun kelompok. Secara keseluruhan, hasil-hasil ini semakin memperkuat bukti bahwa CBT merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi GKS pada remaja, meskipun dengan variasi dalam metode dan durasi intervensinya.

GKS pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang umum ditemukan di kalangan remaja, dengan prevalensi yang relatif tinggi. GKS ditandai oleh ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap interaksi sosial atau situasi yang melibatkan penilaian dari orang lain, dimana individu merasa cemas dirinya akan dinilai negatif oleh orang lain atau menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang di sekitarnya (Tse et al., 2023). Kecemasan ini dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk hubungan sosial, kegiatan akademik, serta perkembangan emosional dan sosial mereka. Meskipun ada berbagai pendekatan yang telah terbukti efektif dalam menangani GKS, CBT sering kali menjadi pilihan utama (Vriends et al., 2014). Hal ini didasarkan pada bukti yang konsisten mengenai kemampuannya dalam mengurangi gejala kecemasan sosial, serta membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk mengatasi kecemasan mereka. Peran terapi kognitif perilaku dalam mengatasi GKS pada remaja telah banyak diteliti dan ditemukan efektif dalam mengurangi kecemasan sosial (Alomari et al., 2022).

CBT adalah pendekatan terapi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku individu. Terapi ini mengajarkan klien untuk mengenali dan memodifikasi pola pikir negatif atau irasional yang berdampak buruk pada emosi dan perilaku mereka. Bagi remaja yang mengalami GKS, CBT dapat membantu mengidentifikasi pemikiran yang tidak realistis, seperti ketakutan akan penolakan atau penilaian negatif, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Melalui pendekatan ini, remaja dapat belajar untuk melihat situasi sosial dengan cara yang lebih objektif, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami (Seligman & Ollendick, 2011).

Fokus utama dari CBT adalah pada identifikasi dan perubahan pola pikir yang disertai dengan teknik eksposur, di mana remaja secara bertahap dihadapkan pada situasi sosial yang menimbulkan kecemasan. Dengan cara ini, CBT memungkinkan remaja untuk berlatih menghadapinya tanpa merasa terjebak dalam rasa takut yang berlebihan. Program CBT yang disesuaikan untuk remaja dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam mengurangi kecemasan sosial. Program ini melibatkan sejumlah sesi terapi yang memungkinkan remaja untuk mengenali dan menantang pemikiran yang tidak rasional, serta menghadapi ketakutan mereka dengan cara yang lebih terkontrol dan aman. Dengan melakukan latihan secara bertahap, remaja dapat memperoleh rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi sosial yang sebelumnya menakutkan (Pegg et al., 2022).

CBT diakui sebagai salah satu pendekatan paling efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan, termasuk GKS. CBT menggabungkan berbagai teknik yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang memperburuk kecemasan, dengan harapan mengurangi dampak emosional yang merugikan pada individu. Salah satu komponen utama CBT adalah restrukturisasi kognitif, yang fokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir terdistorsi, seperti berpikir hitam-putih atau overgeneralisasi (Carpenter et al., 2018). Misalnya, seseorang dengan kecemasan sosial mungkin meyakini bahwa mereka akan membuat kesalahan besar dalam interaksi sosial, seperti mengucapkan kata-kata yang salah atau mempermalukan diri, padahal keyakinan ini sering kali tidak berdasarkan kenyataan. Melalui restrukturisasi kognitif, pasien dapat belajar untuk melihat situasi secara lebih realistis, yang pada gilirannya membantu mengurangi kecemasan yang berlebihan (Wolitzky-Taylor & LeBeau, 2023).

Selain itu, CBT juga menggunakan teknik paparan (*exposure*), yang bertujuan untuk menghadapi ketakutan langsung. Dalam konteks GKS, paparan dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama berfokus pada mengurangi overestimasi pasien terhadap potensi hasil buruk dalam interaksi sosial, seperti ketakutan akan membuat kesalahan verbal. Sebagai contoh, pasien dapat diminta untuk merekam percakapan selama dua menit dan mendengarkannya untuk mengevaluasi apakah ketakutan mereka terbukti benar. Tahap kedua melibatkan paparan sosial, di mana pasien secara sengaja dihadapkan pada situasi yang

mereka takut, misalnya dengan menyanyikan lagu di depan umum, untuk menilai seberapa buruk situasi tersebut sebenarnya. Setelah berulang kali melakukan paparan ini, pasien akan mengalami penurunan kecemasan dalam situasi sosial yang memalukan dan mulai mengadopsi pandangan yang lebih realistis tentang makna kesalahan dalam interaksi sosial (Sars & van Minnen, 2015; Scheurich et al., 2019).

Durasi terapi CBT untuk GKS umumnya berkisar antara 12 hingga 16 minggu, dengan sesi mingguan selama sekitar 60 menit. Beberapa pasien mungkin memerlukan sesi tambahan untuk memperkuat keterampilan yang telah dipelajari dan mencegah kekambuhan. Selama sesi ini, pasien akan diperkenalkan pada teknik CBT secara bertahap, dimulai dengan identifikasi pola pikir yang mendistorsi kenyataan, kemudian dilanjutkan dengan latihan paparan dan perubahan perilaku. Dengan konsistensi dalam menjalani terapi, pasien dapat merasakan perubahan yang signifikan dalam mengelola kecemasan sosial mereka, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkuat kemampuan untuk berfungsi lebih baik dalam interaksi sosial (Curtiss et al., 2021).

CBT dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok, memberikan kebebasan bagi remaja untuk memilih format yang sesuai dengan preferensi dan kenyamanan mereka (Silverman et al., 2019). Selain itu, CBT juga dapat disampaikan secara daring, yang membuatnya lebih mudah diakses oleh remaja yang mungkin kesulitan menghadiri sesi tatap muka. Hal ini membuka kesempatan yang lebih luas bagi

remaja di daerah-daerah terpencil atau mereka yang memiliki jadwal kesibukan yang padat (Hall et al., 2024). Meskipun CBT terbukti sangat efektif, ada beberapa tantangan yang perlu dihadapi dalam penerapannya. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan sumber daya dan terapis yang terlatih, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental. Selain itu, peran orang tua dan keluarga sangat penting dalam keberhasilan terapi jangka panjang. Dalam beberapa kasus, remaja mungkin merasa kurang tertarik atau kesulitan dalam memahami konsep-konsep yang diajarkan dalam CBT. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih personal dan disesuaikan dengan kondisi kehidupan mereka bisa menjadi kunci agar terapi ini lebih efektif dan diterima oleh remaja (Cardy et al., 2020).

SIMPULAN

CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam mengelola GKS pada remaja, sebagaimana didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan sosial. Dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, CBT membantu remaja mengenali pola pikir maladaptif, mengubahnya menjadi lebih adaptif, dan menghadapi situasi sosial yang menimbulkan kecemasan melalui teknik paparan secara bertahap. Selain memberikan manfaat langsung dalam mengurangi gejala kecemasan, CBT juga membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Implementasi CBT yang fleksibel, baik secara individu, kelompok,

maupun daring, memungkinkan akses yang lebih luas bagi remaja dengan berbagai kebutuhan, meskipun tetap diperlukan perhatian terhadap kendala sumber daya dan keterlibatan keluarga untuk keberhasilan terapi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M., Azahra, D., Andiny, Z., & Syafitri, M. A. (2024). *Konseling Individu dengan Pendekatan CBT untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*. 5(1), 8–18.
- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., Altammar, M. A., Fadhel, A. M., & Altowairqi, F. M. (2022). Social Anxiety Disorder: Associated Conditions and Therapeutic Approaches. *Cureus*, 14(2014). <https://doi.org/10.7759/cureus.32687>
- Atika, L., Arlizon, R., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (Social Anxiety) Siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(2), 72–77. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 98–110. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>
- Cardy, J. L., Waite, P., Cocks, F., & Creswell, C. (2020). A Systematic Review of Parental Involvement in Cognitive Behavioural Therapy for Adolescent Anxiety Disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(4), 483–509. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00324-2>
- Carpenter JK, Andrews LA, Witcraft SM, Powers MB, Smits JAJ, H. S. (2018). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials. *Depress Anxiety*, 35(6), 502–514.
- Curtiss, J. E., Levine, D. S., Ander, I., & Baker, A. W. (2021). Cognitive-Behavioral Treatments for Anxiety and Stress-Related Disorders. *Focus*, 19(2), 184–189. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200045>
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(2), 145–160. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art1>
- Hall, M., Luo, A., Bhullar, N., Moses, K., & Wootton, B. M. (2024). Cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis investigating different treatment formats. *Australian Psychologist*, 00(00), 1–14. <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2356804>
- Heeren, A., & McNally, R. J. (2016). An integrative network approach to social anxiety disorder: The complex dynamic interplay among attentional bias for threat, attentional control, and symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 42, 95–104. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.06.009>
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kraus, S., Breier, M., Lim, W. M., Dabić, M., Kumar, S., Kanbach, D., Mukherjee, D., Corvello, V., Piñeiro-Chousa, J., Liguori, E., Palacios-Marqués, D., Schiavone, F., Ferraris, A., Fernandes, C., & Ferreira, J. J. (2022). Literature reviews as independent studies: guidelines for academic practice. *Review of Managerial Science*, 16(8), 2577–2595. <https://doi.org/10.1007/s11846-022-00588-8>
- Luan, Y. S., Zhan-Ling, G., Mi, L., Ying, L., Lan, B., & Tong, L. (2022). The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18(August), 1729–1737. <https://doi.org/10.2147/NDT.S371402>
- Nakie, G., Melkam, M., Desalegn, G. T., & Zeleke, T. A. (2022). Prevalence and associated factors of social phobia among high school adolescents in Northwest Ethiopia, 2021. *Frontiers in Psychiatry*, 13(October), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.949124>
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). ONLINE COUNSELING: Pendekatan Teknik Behavioral Therapy (CBT) untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu dengan Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 117–127.
- Parker R, S. L. (2022). Literature Reviews: Key Considerations and Tips From Knowledge Synthesis Librarians. *J Gad Med Educ*, 14(1), 32–35.

- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B. O., & Kujawa, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth: Efficacy, Moderators, and New Advances in Predicting Outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 168(November 2022), 104376. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Sars, D., & van Minnen, A. (2015). On the use of exposure therapy in the treatment of anxiety disorders: A survey among cognitive behavioural therapists in the Netherlands. *BMC Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-015-0083-2>
- Scheurich, J. A., Beidel, D. C., & Vanryckeghem, M. (2019). Exposure therapy for social anxiety disorder in people who stutter: An exploratory multiple baseline design. *Journal of Fluency Disorders*, 59(November 2018), 21–32. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.12.001>
- Seligman, L. D., & Ollendick, T. H. (2011). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth Overview and Clinical Presentation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 217–238. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.003>
- Silverman WK, Marin CE, Rey Y, Kurtines WM, Jaccard J, P. J. (2019). Group- versus Parent-Involvement CBT for Childhood Anxiety Disorders: Treatment Specificity and Long-term Recovery Mediation. *Clin Psychol Sci*, 7(4), 840–855.
- Telman, L. G. E., Van Steensel, F. J. A., Verveen, A. J. C., Bögels, S. M., & Maric, M. (2020). Modular CBT for Youth Social Anxiety Disorder: A Case Series Examining Initial Effectiveness. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(1), 16–27. <https://doi.org/10.1080/23794925.2020.1727791>
- Tse, Z. W. M., Emad, S., Hasan, M. K., Papathanasiou, I. V., Rehman, I., & Lee, K. Y. (2023). School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: A systematic review. *PLoS ONE*, 18(3 March), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283329>
- Vriends, N., Bolt, O. C., & Kunz, S. M. (2014). Social anxiety disorder, a lifelong disorder? A review of the spontaneous remission and its predictors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 130(2), 109–122. <https://doi.org/10.1111/acps.12249>
- Wang, H., Zhao, Q., Mu, W., Rodriguez, M., Qian, M., & Berger, T. (2020). The effect of shame on patients with social anxiety disorder in internet-based cognitive behavioral therapy: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 7(7). <https://doi.org/10.2196/15797>
- Wolitzky-Taylor, K., & LeBeau, R. (2023). Recent advances in the understanding and psychological treatment of social anxiety disorder. *Faculty Reviews*, 12. <https://doi.org/10.12703/r/12-8>