

## PENERAPAN TERAPI KOGNITIF UNTUK REMAJA YANG MENGALAMI FOBIA SOSIAL: SEBUAH KAJIAN KEPUSTAKAAN

### *IMPLEMENTATION OF COGNITIVE THERAPY TO ADOLESCENT WITH SOCIAL PHOBIA: A LITERATURE REVIEW*

Fani Rama Kapailu<sup>1\*</sup>, Indah Farih Ululi<sup>1</sup>, Muhammad Reza Ginanjar Mukti<sup>1</sup>,  
A. Said Hasan Basri<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: rumatafani@gmail.com

#### *Abstract*

*Adolescence is a period where a person is looking for identity, namely by communicating and establishing social relationships and this period is a period of many changes which must be faced, especially social problems. However, some teenagers experience social phobia in the search for identity and experiencing these social relationships. Adolescents with social phobia are afraid to do or say things that are embarrassing or that would make them feel humiliated. For this reason, a treatment is needed so that it can reduce the social phobia that the teenager has. The purpose of this paper is to determine cognitive therapy in dealing with social phobia experienced by adolescents. The findings of this study are cognitive therapy is a therapy that is used in counseling related to individual (client) thoughts that are irrational and thus turn them into rational thoughts. Cognitive therapy is suitable for individuals who have social phobia disorder.*

**Keywords:** *Cognitive Therapy; Social Phobia; Adolescent.*

#### **Abstrak**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang sedang mencari jati diri yakni dengan cara komunikasi dan menjalin hubungan sosial dan masa ini merupakan masa yang banyak mengalami perubahan yang mana harus dihadapi, terutama masalah sosial. Namun, beberapa remaja mengalami fobia sosial dalam pencarian jati diri dan menjalani hubungan sosial tersebut. Remaja dengan fobia sosial takut untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau yang akan membuat dirinya merasa hina. Untuk itu, perlu sebuah penanganan sehingga dapat mengurangi fobia sosial yang dimiliki remaja tersebut. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui terapi kognitif dalam menangani gangguan fobia sosial yang dialami oleh remaja. Temuan dari penelitian ini adalah terapi kognitif merupakan terapi yang

digunakan dalam konseling yang berkaitan dengan pikiran individu (klien) yang irasional dan dengan ini mengubahnya menjadi pikiran yang rasional. Terapi kognitif cocok digunakan untuk individu yang memiliki gangguan fobia sosial.

**Kata Kunci:** Terapi Kognitif; Fobia Sosial; Remaja.

## Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang rentan terhadap terjadinya masalah psikososial (Yulianingsih et al., 2020). Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya tanpa adanya pemikiran lebih lanjut (Kumalasari & Ahyani, 2012). Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri, tetapi juga pada lingkungannya. Dengan demikian, remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dengan lingkungan sekitar.

Remaja merupakan generasi bangsa yang akan meneruskan masa depan suatu bangsa. Seperti apa wajah bangsa di masa yang akan datang, akan terlihat dan diprediksikan dari kualitas generasi mudanya yaitu remaja. Oleh karena itu, masalah-masalah remaja termasuk remaja yang mengalami fobia sosial harus mendapatkan perhatian dan penanganan serius.

Fobia adalah bentuk kecemasan dengan fokus yang spesifik. Contohnya dapat berupa takut pada laba-laba, atau berada pada ruangan terbuka atau di ketinggian. Sedangkan fobia sosial adalah salah satu sakit mental yang banyak dihadapi oleh orang-orang dewasa, namun tak terkecuali pada seorang remaja yang mana masih mengalami perubahan baik pada fisiknya maupun perubahan pada psikisnya. Fobia sosial terjadi karena seorang individu yang mempunyai rasa cemas yang tinggi terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan karena adanya cara berfikir atau kognisi individu yang menyimpang. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, peneliti ingin mencoba menggunakan terapi kognitif sebagai alternatif solusi yang bisa menurunkan fobia sosial pada remaja.

Menurut Back (dalam Karneli et al., 2019), terapi kognitif adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah kognisi atau persepsi terhadap masalah dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Hal tersebut mencakup *belief* yang

berhubungan dengan pikiran, emosi, dan tingkah laku. Sebagai suatu sistem yang saling berhubungan atau dengan lainnya. Penerapan terapi kognitif adalah dalam mengajarkan seseorang mempelajari perilaku dengan cara kita berfikir mengenai suatu peristiwa akan mempengaruhi bagaimana kita merasa dan berperilaku, tetapi terkadang seseorang tidak menyadari bahwa ia memiliki pikiran atau keyakinan yang salah atau yang disebut dengan distorsi kognitif. Distorsi kognitif merupakan suatu permasalahan karena berupa pemikiran yang tidak tepat dan juga menyebabkan munculnya emosi negatif atau perilaku menghindari dari situasi yang menjadi masalah (Fitriani, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi kognitif dalam menangani gangguan fobia sosial yang dialami oleh remaja.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan telaah pustaka. Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam pengumpulan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya (Sari & Asmendri, 2020; Rahmat & Alawiyah, 2020; Ma'rufah et al., 2020; Rahmat, 2019; Alawiyah et al., 2020; Rahmat et al., 2021; Adri et al., 2020; Widha et al., 2021; Rahmat & Budiarto, 2021). Studi kepustakaan dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.

## Hasil dan Pembahasan

Fobia sosial secara tipikal bermula pada masa kanak-kanak atau remaja dan sering kali diasosiasikan dengan riwayat rasa malu. Orang-orang dengan fobia sosial umumnya melaporkan bahwa mereka pemalu semasa kanak-kanak. Konsisten dengan *model diathesis stress*, pemalu kemungkinan mererespresentasikan suatu diathesis atau predisposisi yang membuat orang menjadi rentan untuk mengembangkan fobia sosial bila berhadapan dengan situasi-situasi penuh stres,

seperti perjumpaan sosial yang traumatis, misalnya dipermalukan di depan orang). Sekali fobia sosial tercipta, secara tipikal hal tersebut akan berlanjut pada perjalanan yang kronis dan persisten sepanjang hidup.

Melakukan hubungan sosial sangatlah penting bagi seseorang yang sedang mencari jati diri, apalagi pada seorang remaja yang mana mereka memang sedang belajar untuk menjalani hidup di masa yang akan datang. Salah satu gangguan yang banyak dialami oleh seorang remaja ialah fobia sosial, mereka cenderung tidak berani untuk berbicara di depan orang banyak dan menunjukkan dirinya bahwa mereka bisa. Biasanya kriteria remaja yang mengalami fobia sosial merupakan individu yang pendiam, pemalu, dan juga penakut. Ia merasa takut jika berada di keramaian dan juga di depan umum.

Terapi kognitif merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku yang maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis dengan cara mengubah proses kognitif individu. Terapi ini dapat digunakan pada penderita fobia social yang mengalami kecemasan sosial terhadap lingkungannya.

Fobia sosial adalah ketakutan yang tidak rasional terhadap pandangan negatif orang lain. Penderita merasa bahwa semua orang memandangnya dan mengevaluasi dirinya sehingga mereka cenderung menghindari situasi sosial, seperti berbicara di depan publik, tampil di panggung, bekerja ketika diawasi, makan di tempat umum, dan juga berinteraksi dengan orang banyak karena khawatir akan berbuat sesuatu yang memalukan. Terjadinya fobia sosial karena individu mempunyai rasa khawatir dan cemas yang besar di lingkungan sosialnya. Hal ini terjadi karena individu pernah mengalami pengalaman buruk, pernah mengalami ketakutan yang hebat, trauma, *shock* hebat, dan jika ada rangsangan yang sam dan ketakutan yang lama bisa muncul kembali.

Terapi kognitif perilaku yang diterapkan pada penderita fobia sosial dapat dikatakan berhasil dan efektif, jika terapi ini mampu menekan tingkat kecemasan pada penderita fobia sosial. Beberapa literatur mengatakan bahwa setelah mengikuti terapi kognitif yang dilakukan oleh terapis, klien merasa kecemasannya mulai berkurang dan merasa lebih baik setelah mengikuti terapi kognitif perilaku.

Terapi kognitif adalah terapi yang memfokuskan pada bagaimana mengubah pemikiran atau keyakinan yang negatif (Suryaningrum, 2013; Rimayani, 2019; Sari, 2014; Firdaus & Marsudi, 2021). Melalui pendekatan, terapi perilaku rasional-emosif, Ellis menunjukkan kepada orang-orang dengan fobia sosial bahwa kebutuhan-kebutuhan irasional untuk penerimaan sosial dan perfeksionisme menghasilkan kecemasan yang tidak perlu dalam interaksi sosial. Terapi kognitif membantu orang untuk mengenali cacat-cacat logis dalam pemikiran mereka dan membantu mereka untuk memandang situasi secara rasional. Konselor akan meminta individu (klien) untuk membuktikan keyakinannya bahwa ketika ia berada di suatu keramaian ia akan ditertawakan dan diabaikan, namun jika itu tidak terjadi, maka klien bisa merubah pikiran yang irasionalnya tersebut menjadi rasional. Konselor juga bisa memberikan arahan bagaimana jika klien tersebut akan menghadapi sebuah hal yang memang tak terduga yang mana ia pikirkan sebelumnya, dengan hal itu si klien bisa lebih menerima dengan baik tanpa ada rasa takut yang menjadikannya trauma.

Selain itu, melalui *deep breathing* juga bisa membantu menangani fobia sosial. Menurut Harsono (dalam Hanifa & Santoso, 2016; Nurbudiyani et al., 2021; Yunan et al., 2021), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan dengan teknik *deep breathing* untuk membantu menangani seseorang dengan fobia sosial yaitu sebagai berikut.

1. Duduk dengan badan tegak dan kedua tangan rileks di antara lutut.
2. Mata dipejamkan, kemudian ambillah nafas perlahan-lahan sedalam-dalamnya melalui mulut (mulut jangan dibuka terlalu lebar), dan rasakan udara yang menyelinap keseluruh plosok alevoli paru-paru.
3. Keluarkan nafas secara pelan melalui mulut dan dengan dibantu oleh otot perut.
4. Rasakan hingga paru-paru seakan-akan menjadi kosong tanpa ada udara di dalamnya.
5. Kemudian istirahat sejenak dan ulangi lagi prosedur yang sudah dijelaskan di atas beberapa kali.

Melalui *deep breathing* dapat menjadi penenang jiwa dan pikiran klien. Oleh karena itu, teknik ini bisa berhasil akan berhasil jika adanya rasa rileks pada diri klien yang mengalami fobia sosial.

## Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas menunjukkan fobia sosial berangkat dari kecemasan individu terhadap lingkungan tempat ia tinggal dan yang menjadi kecemasannya adalah individu pernah mengalami peristiwa yang buruk, ketakutan yang berlebihan, memiliki banyak pikiran negatif, dan cemas jika ada yang mengetahui fobia yang dimiliki. Oleh karena itu, melalui terapi kognitif dan teknik *deep breathing* dapat mengurangi kecemasan pada klien berupa remaja yang mengalami fobia sosial.

## Daftar Pustaka

- Adri, K., Rahmat, H. K., Ramadhani, R. M., Najib, A., & Priambodo, A. (2020). Analisis Penanggulangan Bencana Alam dan Natch Guna Membangun Ketangguhan Bencana dan Masyarakat Berkelanjutan di Jepang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 361-374.
- Alawiyah, D., Rahmat, H. K., & Pernanda, S. (2020). Menemukanali konsep etika dan sikap konselor profesional dalam bimbingan dan konseling. *JURNAL MIMBAR: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(2), 84-101.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *STUDIA: JURNAL HASIL PENELITIAN MAHASISWA*, 6(1), 15-24.
- Fitriani, A. (2018). Cognitive Behavior Religious Therapy untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 77-87.
- Hanifa, R., & Santoso, M. B. (2016). Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(2), 230.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47.

- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Degradasi Moral sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millennial di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201.
- Nurbudiyani, I., Rahmaniati, R., Umaternate, A., Adawiyah, R., & Hafid, I. (2021). KETAHANAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DAN PASKA COVID-19 DI KELURAHAN SABARU KALIMANTAN TENGAH. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 6(3).
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). MEREDUKSI DAMPAK PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA ALAM MENGGUNAKAN METODE BIBLIOTERAPI SEBAGAI SEBUAH PENANGANAN TRAUMA HEALING [REDUCING THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF NATURAL DISASTER VICTIMS USING BIBLIOTHERAPY METHOD AS A TRAUMA HEALING HANDLER]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021, March). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 379-382)
- Rimayati, E. (2019). Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 55-61
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41-53.
- Sari, S. N. (2014). Terapi restrukturisasi kognitif untuk menangani perilaku merokok pada remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 2(2), 38-43.
- Suryaningrum, C. (2013). Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 1-11.

- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Yulianingsih, E., Sujawaty, S., & Rasyid, P. S. (2020). PELATIHAN KETRAMPILAN PENGEMBANGAN KOMPETENSI PSIKOSOSIAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 6 KOTA GORONTALO. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 119-127.
- Yunan, Z. Y., Maududi, M. M., & Putra, G. K. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Mengatasi Stress Pada Ibu-Ibu Pkk 09 Kelurahan Pekojan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal SOLMA*, 10(1s), 46-54.