



Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Fobia Sosial Studi Kasus Pada Klien “Y”

Weldi Hansa, Bela Janare Putra

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  weldihansa@gmail.com

ABSTRACT

**ARTICLE
INFO**

Article history:

Received
April 03, 2023

Revised
April 14, 2023

Accepted

April 14,
2023

This thesis was published with the title "Application of Cognitive Behavior Therapy to Overcome Social Phobia (Case Study on Client "Y" in Pedamaran Village)". The background of this study is characterized by social problems that can cause a person to experience social phobia and tend to make him avoid social situations and do not want to socialize with the surrounding environment. This study aims to find out how the condition of social phobia experienced by clients and how the strategy of Cognitive Behavior Therapy in overcoming social phobia. This research method uses a qualitative research method using the case study method and using a Cognitive Behavior Therapy approach, a data collection method using documentation, observation and interviews. The results of this study show that the reduced anxiety felt by clients when doing social interactions, starting to socialize with their social environment even clients are more courageous to interact with me at length and have begun to accept the situation indeed every change that occurs still needs a mentoring process so that fear and anxiety do not come and return to be felt by clients.

Key words: *Cognitive Behavior Therapy, Social Phobia*

How to cite

Sample (2023). Sample Title. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Secara naluriah manusia memerlukan orang lain dalam kehidupannya begitu manusia dilahirkan ia memerlukan interaksi dengan orang disekitarnya, manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa dipisahkan dari interaksi sosial, tidak bisa lepas dari hubungan satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari. Ia harus selalu bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam menghadapi lingkungan sekitar individu diharuskan untuk tidak bersifat pasif namun ia harus bersifat aktif berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya sehingga terciptalah hubungan sosial yang baik antar satu individu dengan individu yang lain. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Hujuraat ayat 13 yang artinya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

۱۳

"Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal". (Q.S.Al-Hujurat:13).

Selain makhluk individual secara hakiki manusia juga merupakan makhluk sosial. Pada dasarnya manusia tidak bisa hidup seorang diri tanpa berinteraksi dengan manusia lain. Dengan interaksi sosial manusia dapat merealisasikan kehidupan secara individual. Interaksi sosial adalah suatu hubungan antar individu atau lebih, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi individu yang lain atau bisa juga merubah perilaku individu yang lain, bisa juga memberikan kebaikan jika ia melakukan interaksi sosial dengan lingkungan yang baik ataupun sebaliknya jika ia berinteraksi dengan lingkungan yang kurang baik, akan memberikan pengaruh yang kurang baik bagi dirinya. Namun dalam melakukan interaksi, tidak semua orang bisa berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya, ada Sebagian orang yang tidak bisa berinteraksi dan menarik diri dalam lingkungannya.

Fobia Sosial adalah ketakutan yang intens terhadap situasi sosial atau ramai sehingga mereka mungkin sama sekali menghindarinya, atau menghadapinya dengan stress yang amat berkecamuk (Bourne, E. J, 2011). Contoh umum untuk fobia sosial ini adalah demam panggung yang berlebihan, kecemasan berbicara di forum yang berlebihan, bahkan dihadapan seseorangterdekat sekalipun, kecemasan meminta sesuatu, seperti memesan makanan di rumah makan karena takut pelayan atau teman menertawai makanan yang mereka pesan, ketakutan bertemu dengan orang baru, hal ini menyebabkan penderita tidak berkembang dalam hal sosial. Fobia sosial adalah salah satu metal illness yang dihadapi oleh banyak orang dewasa dan terutama pada remaja yang masih mengalami perubahan baik pada fisiknya maupun perubahan secara psikologis. Fobia sosial terjadi karena individu mengalami kecemasan terhadap lingkungan sosialnya. Hal tersebut disebabkan adanya penyimpangan cara berfikir atau kognisi individu (Santoso, M. B,2016) .Fobia sosial atau kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berlebihan pada situasi sosial. Rasa takut ini terkadang menimbulkan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (Hastjarjo, T. D, 2021) . Fobia jenis ini menyebabkan penurunan kualitas hidup penderitanya, seperti kualitas untuk mencapai sasaran Pendidikan, maju dalam karier, atau bertahan dalam pekerjaan yang membutuhkan interaksi dengan orang lain secara langsung. Penyebab dari fobia sosial ini yaitu faktor keturunan orang tuanya merupakan pengidap fobia sosial, pengaruh struktur otak, pengaruh lingkungan, ada juga karena mengalami trauma dan mengalami perilaku tidak menyenangkan, korban bullying dan faktor diri sendiri yang selalu menganggap diri mempunyai kekurangan dan selalu merendahkan diri sendiri (Analisah, I. S, 2017). Namun, penderita fobia sosial dapat melakukan terapi kognitif untuk meminimalisir gangguan pada dirinya.

Cognitive Behavior Therapy digunakan sebagai terapi untuk penderita fobia sosial karena dari berbagai temuan yang ada terbukti adanya komponen kognitif yang

kuat dalam fobia sosial (Heimberg, R. G, 2002). Umumnya, individu yang menderita fobia sosial mempersepsikan ketidakmampuan diri mereka secara lebih negatif daripada orang lain. Dari sisi behavioral, keberadaan yang ditakuti menjadi reinforcement negatif pada fobia sosial. Cognitive Behaviour Therapy merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak. Beck, menyatakan bahwa salah satu tujuan utama Cognitive Behaviour Therapy adalah untuk mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional (Beck, A. T., 2012)

Secara umum, Antony dan Swinson menyimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi fobia social terdiri dari tiga strategi utama, yakni memasukkan didalamnya terapi kognitif, exposure atau menghadapi langsung situasi yang menakutkannya, dan ditambahkan dengan keterampilan sosial (Swinson, R. P. 1998). Menurut Oemarjoedi teori Cognitive Behaviour Therapy pada dasarnya meyakinkan pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Fitriyani, E, 2019).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dilapangan pada tanggal 25 Oktober 2021 terhadap salah klien ditemukan gejala-gejala seperti, takut untuk berinteraksi dengan orang yang baru dikenal dan terlihat malu, mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain, lebih cenderung berkomunikasi dengan benda seperti handphone, menutup diri, ketika berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain suka menggerakkan badan dan jari-jarinya, tidak mau kontak mata dengan lawan bicara, suka menyendiri dan menghindari keramaian, susah berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, gugup dan menutup diri.

METODE

Dalam upaya memperkaya data dan untuk lebih memahami serta menambah informasi dalam menyusun artikel ini, maka penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Herdiyansyah dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial, Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan yang dapat diamati (Sugiyono, 2009).

Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang harus mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti (Setiawan, J, 2018). Dan jenis penelitian pada penelitian ini ialah studi kasus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Responden dalam penelitian ini pada klien “Y” yang mengalami phobia sosial dan lokasi penelitian ini dilakukan di desa pedamaran.

Data yang dikumpulkan dalam sebuah penelitian ditentukan oleh tujuan penelitian, apa yang hendak diteliti dan kesimpulan apa yang akan diambil dari penelitian tersebut. Pada penelitian ini data yang akan dikumpulkan adalah data primer analisis selengkap dan seakurat mungkin mengenai fobia sosial. Data sekunder adalah data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui perantara (dihasilkan pihak lain) yaitu data yang diambil dari buku, jurnal, internet dan lain sebagainya.

Pengumpulan data merupakan tahap yang paling penting dalam melakukan penelitian tindakan (Arikunto, 2014). Berbagai cara dan sumber dapat dipakai berhubungan dengan masalah yang dikaji. Untuk mencari informasi guna mendapatkan data-data yang diperlukan, peneliti menggunakan teknik yaitu: dokumentasi, observasi, wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y”

Berikut ini peneliti akan memaparkan kondisi fobia sosial pada klien “Y” yang didapatkan dari hasil wawancara pada tanggal 27 Mei sampai 17 Juni.

Kondisi Fobia	Deskripsi
Secara Fisik	Secara fisik bahwa klien “Y” ini ketika ia akan memulai pembicaraan dengan lawan bicaranya terlihat gugup dengan suara yang gembar dan terlihat gemetar. Fobia sosial yang dialami oleh klien “Y” sangat terlihat pada dirinya. Hal ini dilihat setelah peneliti melakukan penelitian pada klien “Y” selama kurang lebih 3 minggu. Klien “Y” ini mengalami fobia sosial karena mendapat perlakuan yang tidak baik dilingkungan sekitarnya terutama dilingkungan teman sebayanya. Perlakuan yang tidak baik ini (<i>bullying</i>) membuat klien “Y” selalu merasa sedih dan merasa putus asa dengan kehidupan yang dijalaninya
Secara Emosional	secara emosional klien “Y” sangat terlihat sekali tidak percaya diri ketika ia berada dilingkungan sosialnya. Ia lebih memilih menyendiri daripada harus berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Rasa takut yang dialami oleh klien “Y” ini terlihat begitu berlebihan. Kondisi ini dialami oleh klien “Y”, setelah peneliti melakukan

	penelitian dapat disimpulkan bahwa penyebab fobia sosial pada klien “Y” salah satunya ialah rasa takut akan diperlakukan buruk oleh orang lain atau ia takut dibully oleh orang lain
Perubahan Perilaku	secara perubahan perilaku sangat terlihat jelas bahwa klien “Y” sangat menghindari situasi sosial dan lebih memilih untuk menyendiri ketika ia berada dilingkungan sosialnya. Ini terjadi karena pola pikir negatifnya yang beranggapan bahwa setiap orang akan memperlakukan hal yang sama kepada dirinya.

penyebab klien “Y” mengalami fobia social berdasarkan data penelitian empiris yang dilakukan peneliti pada klien Y dilapangan. Penyebab klien “Y” mengalami fobia sosial, pada prediksi awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan observasi kepada klien “Y” adalah karena klien “Y” adalah pribadi yang pemalu sehingga susah untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan cenderung menutup diri ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, karena memiliki pribadi pemalu inilah yang menurut peneliti salah satu penyebab klien “Y” mengalami fobia sosial. Setelah penyebab pertama prediksi peneliti, dan peyebab kedua menurut peneliti ialah Introvert. Peneliti menganggap bahwa klien “Y” adalah seorang yang introvert yaitu pribadi yang cenderung menyukai kondisi yang tenang, senang menyendiri, dan cenderung menjauhi interaksi dengan lingkungan sosialnya. Peneliti menganggap salah satu hal yang menyebabkan klien “Y” mengalami fobia soaial adalah karena klien “Y” memiliki kepribadian introvert. Prediksi peneliti selanjutnya adalah klien “Y” mengalami trauma dengan situasi sosialnya, yang pernah mengalami perlakuan yang kurang menyenangkan dilingkungan sosialnya terutama dilingkungan teman sebayanya yang menyebabkan klien “Y” menghindari lingkungan sosialnya. Prediksi peneliti ternyata dikuatkan dan berkaitan dengan data yang didapatkan berdasarkan observasi dan penelitian terhadap klien “Y”, berdasarkan penelitian penyebab klien “Y” mengalami fobia sosial salah satunya adalah faktor bully yang dilakukan oleh lingkungan sosialnya terutama teman-teman sebayanya yang menyebabkan trauma dalam diri klien “Y”, trauma tersebut menimbulkan rasa takut untuk melakukan interaksi sosial.

Dalam interaksi dengan lingkungan sosial nya klien “Y” mengalami ketakutan dan selalu merasa terancam, dalam diri klien “Y” timbul rasa takut mendapatkan ancaman dari orang yang ingin berinteraksi dengan klien “Y” , rasa takut dan ancaman tersebut tidak rasional, klien “Y” menyadari ancaman tersebut hanya ketakutan di dalam dirinya saja tapi ia tidak mampu untuk menghilangkan rasa takut tersebut didalam diri klien “Y”. Penyebab utama klien “Y” mengalami fobia sosial adalah faktor bully dari lingkungan Klien “Y” dan juga faktor ekonomi yang kadang dijadikan bahan ejekan oleh teman sebayanya, dua penyebab ini yang menyebabkan fobia sosial terjadi didalam

diri klien “Y”, gejala fisik yang disebabkan oleh Fobia sosial yang dialami oleh klien “Y” ketika berinteraksi dengan situasi sosialnya adalah, tidak mau kontak secara langsung dengan lawan bicara, kesulitan membangun kontak mata dengan lawan bicara, suka memainkan jari ketika berkomunikasi dengan lawan bicara, keringat dingin dan selalu mengalami kecemasan, gemetar dan jantung berdebar-debar.

Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Fobia Sosial.

Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi fobia sosial pada klien “Y” adalah dengan meyakinkan kepada klien “Y” bahwa dirinya bisa untuk berubah menjadi lebih baik dan menghilangkan stigma negatifnya tentang lingkungan sosial yang jahat. Disini peran konselor atau peneliti harus bisa meyakinkan klien bahwa kita perlu berinteraksi sosial dan kita sangat butuh dengan orang sekitar, karena pada intinya kita adalah makhluk sosial.

Ada beberapa langkah-langkah dan penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi Fobia Sosial :*Pertama*, berdiskusi dengan klien serta menentukan diagnosi. *Kedua*, melakukan pemeriksaan terhadap perasaan klien hari ini (mood). *Ketiga*, menetapkan tujuan terapi. *Terakhir*, fokus pada masalah yang klien hadapi. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini daripada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu (Megalia, M, 2016). Cognitive Behavior Therapy tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Tujuan dari Cognitive Behavior Therapy yaitu mengajak individu untuk mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat (Aini, 2019). Dengan Cognitive Behavior Therapy diharapkan dapat membantu klien dalam menyetarakan berfikir, merasa dan bertindak. Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi fobia sosial adalah :

Tahapan	Deskripsi
Melakukan Asesmen	Tahap melakukan asesmen ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh klien pada saat ini. Asesmen dilakukan untuk aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.
Menetapkan Tujuan	Tahap ini konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah ditetapkan.
Implementasi dan Teknik	Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.
Evaluasi dan Pengakhiran	Evaluasi Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi ini dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan

efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian "Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien Y" pada tanggal 27 Mei 2022 – 27 Juni 2022. Ketika melakukan konseling individu berjalan dengan lancar walau ada sedikit halangan karena klien adalah sosok yang pemalu dan susah untuk diajak ngobrol. Secara rinci Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien "Y" adalah sebagai berikut :

Tahapan	Deskripsi
Identifikasi Masalah	Pada pertemuan yang pertama ini adalah awal dari penerapan cognitive behavior therapy dalam mengatasi fobia sosial pada klien "Y", berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diidentifikasi bahwa masalah yang menyebabkan fobia sosial pada klien "Y" ini adalah karena mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan (bullying) di lingkungan sekitarnya.
Diagnosis Masalah	Diagnosis masalah adalah penentuan jenis masalah atau kelainan dengan meneliti latar belakang penyebabnya atau dengan cara menganalisis gejala-gejala yang tampak. Pada pertemuan kedua dan ketiga ini ialah diagnosis masalah, setelah melakukan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa jenis masalah yang dialami oleh klien "Y" adalah mengalami gangguan mental dan mengalami rasa takut akan dipermalukan.
Prognosis	Prognosis adalah istilah kedokteran yang mengacu kepada prediksi mengenai perkembangan suatu penyakit. Pada pertemuan ke empat ini, peneliti berusaha membuat dan mengajak klien untuk mengubah pola pikir negatifnya tentang lingkungan sosialnya. Pada tahap ini, klien sudah mulai mencoba untuk berinteraksi dengan lawan bicaranya dan sudah mulai memberanikan diri untuk berbicara dengan lawan bicaranya, terutama lawan bicara yang baru dikenalnya.
Treatment	Pada pertemuan kelima, peneliti terus berupaya melakukan yang terbaik untuk klien "Y" yang mengalami fobia sosial, pada pertemuan ini peneliti melakukan treatment dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy. Pendekatan ini dipilih untuk mengatasi fobia sosial karena pendekatan ini adalah pendekatan konseling yang didasarkan pada pemahaman setiap konseli, yaitu keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli.
Evaluasi dan Follow Up	Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan klien "Y", ada sedikit perkembangan yang terjadi dalam diri klien

“Y”, walaupun tidak sepenuhnya sembuh dari fobia sosial, namun setidaknya ada sedikit perubahan yang ada pada diri klien “Y”. Fobia sosial tidak mudah untuk disembuhkan, apalagi disini peneliti juga masih sangat awam dan belum berpengalaman dalam hal ini. Namun dalam penelitian ini, peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik untuk kebaikan klien “Y”.

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy berperan dalam mengatasi masalah fobia sosial yang dialami oleh klien “Y”, ada beberapa kemajuan yang dirasakan dalam diri klien “Y” setelah melakukan proses bimbingan konseling. Adapun pendampingan tersebut dapat dilihat dan dirasakan oleh klien “Y” kemajuannya antara lain, berkurangnya kecemasan yang dirasakan oleh klien “Y” ketika melakukan interaksi sosial mulai berani melawan ketakutan dan kecemasan yang terjadi didalam diri klien “Y”. Terbentuknya prasangka positif didalam diri klien “Y” yang awalnya menganggap orang disekitarnya yang akan berinteraksi memberikan ancaman bagi dirinya, kembali rajin melakukan ibadah terutama ibadah sholat lima waktu, mulai mau ikut bergabung dalam organisasi di sekolah yaitu kegiatan rohis disekolahnya dan mulai untuk memberanikan diri berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di bahas sebelumnya maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y” Secara Fisik: Ketika ia akan memulai pembicaraan dengan lawan bicaranya terlihat gugup dengan suara yang gembar dan terlihat gemetar. Secara Emosional: Secara emosional klien “Y” sangat terlihat sekali tidak percaya diri tika ia berada dilingkungan sosialnya. Ia lebih memilih menyendiri daripada harus berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Perubahan Perilaku: Lebih suka menyendiri dan sangat menghindari intraksi dengan oran lain.

Strategi Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien “Y” Di Desa Pedamaran. Ada beberapa kemajuan yang terjadi pada klien “Y” setelah dilakukan pendekatan cognitive behaviortherapy, secara umum memang memberikan perubahan ke arah yang lebih baik bagi diri klien “Y” namun ada beberapa hal yang tidak bisa dirubah menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy, berkurangnya kecemasan yang dirasakan oleh klien “Y” ketika melakukan interaksi sosial, mulai biasa bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya bahkan klien “Y” berani untuk berinteraksi dengan saya panjang lebar dan sudah mulai mau menerima keadaan memang setiap perubahan yang terjadi masih butuh proses pendampingan agar rasa takut dan cemas tidak datang dan kembali dirasakan oleh klien “Y”.

REFERENSI

Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan

- kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal ilmu dakwah*, 39(1), 70-90. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher). [Google Scholar](#)
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological assessment*, 10(2), 176. [Google Scholar](#)
- Analisah, I. S. (2017). *Trauma Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Matahari untuk Lily Karya Rini Zabirudin* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya). [Google Scholar](#)
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bernard. (2015). Meningkatkan kemampuan komunikasi dan penalaran serta disposisi Matematik siswa SMK dengan pendekatan Kontekstual. *Infinity Jurnal*, 197-222. *Education*, 1093, 1109. [Google Scholar](#)
- Bourne, E. J. (2011). *The anxiety and phobia workbook*. New Harbinger Publications. [Google Scholar](#)
- Fitriyani, E. (2019). EFFECTIVENESS OF BEHAVIOR THERAPY COGNITIVE COGNITIVE TO INCREASE STUDENT'S ASSOCIATIVE SOCIAL INTERACTION. *Proceeding Humanities: Teacher Training and Education*, 1(1), 96-101. [Google Scholar](#)
- Fatahillah, A., & Hastjarjo, T. D. (2021). Penggunaan Virtual Reality Exposure terhadap Simtom Fobia Sosial pada Mahasiswa Saat Melakukan Public Speaking. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(2), 189-202 [DOI: 10.22146/gamajpp.68883](https://doi.org/10.22146/gamajpp.68883)
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. *Biological psychiatry*, 51(1), 101-108. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01183-0](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01183-0)
- Rector, N. A., & Beck, A. T. (2012). Cognitive Behavioral Therapy for Schizophrenia: An Empirical Review: Neil A. Rector, PhD and Aaron T. Beck, MD (2001). Reprinted from the *J Nerv Ment Dis* 189: 278–287. *The Journal of nervous and mental disease*, 200(10), 832-839. [DOI: 10.1097/NMD.0b013e31826dd9af](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31826dd9af)
- 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 <https://doi.org/10.24198/share.v6i2.13211>
- Sugiyono, M. P. P., & Kuantitatif, P. (2009). *Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. *Cet. VII*. [Google scholar](#)
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>

Copyright Holder :

© Sample (2023).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

