

ABSTRAK

Dwi Nurhayati Adhani, 1110410224, Efektivitas *Cognitive Behaviour Group Therapy* terhadap *Shyness* pada Remaja awal. Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2013.

x + 164 halaman

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauhman pengaruh Cognitive behavior group therapy terhadap penurunan derajat shyness pada remaja awal. Crozier (2000) mengungkapkan bahwa Shyness adalah suatu kecendrungan untuk merasakan ketakutan, ketegangan saat menghadapi lingkungan sosial, dengan adanya perasaan untuk dievaluasi oleh lingkungan sosial. Cognitive behavioural group therapy adalah suatu terapi yang didalamnya anggota kelompok dapat mengidentifikasi kesalahan berpikir (pikiran otomatis) yang berhubungan dengan perasaan dan perilaku, didalam kelompok terdapat interaksi selama treatment, saling bertukar informasi dan didalam kelompok terdapat dukungan (Bieling, 2006).

Bieling (2006) jumlah peserta dalam cognitive behavioural group therapy terdiri dari 3-12 orang agar tercipta keefektifan terapi. Pada cognitive behavioural group therapy adanya interaksi sosial sesama anggota kelompok sehingga adanya keseimbangan untuk memberikan pendapat, sharing, dan saling memperoleh informasi antara anggota kelompok.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan tipe desain pre-ekperimen yang dilakukan pada subyek penelitian siswa kelas1 SMP Negeri di Surabaya dengan validitas bergerak dari nilai terendah = 0,308 sampai nilai tertinggi = 0,835, dengan uji reliabilitas dengan teknik analisa Alpha Cronbach menunjukkan nilai koefisien alpha (α) = .0,972 untuk skala Shyness. Setelah dilakukan pengujian menggunakan uji Wilcoxon dengna nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dari pretes dan postes tingkat shyness adalah 0,068 maka Ho diterima dengan hasil bahwa tidak ada efek cognitive behavior group therapy terhadap penurunan derajat shyness pada remaja awal.

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dari hasil analisis statistik, menunjukkan bahwa cognitive behavioral group therapy terhadap shyness pada remaja awal tidak mempunyai efek yang berarti. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena tidak tercapainya kohesivitas dalam kelompok, dan tidak tercapainya lingkungan terapiuetik yang nyaman.

Kata Kunci : *Shyness, Cognitive Behaviour Group Therapy*

ABSTRACT

Dwi Nurhayati Adhani, 1110410224, Effectiveness of Cognitive Behavioural Group Therapy for Shyness in early adolescence, Master thesis, Faculty of Psychology Airlangga University Surabaya, 2013.

x + 164 pages

The aims of this study is to look at the effect of Cognitive behavioral group therapy to decrease the degree of shyness in early teens. Crozier (2000) revealed that the Shyness is a tendency to feel the fear, the tension in the face of the social environment, with the feeling to be evaluated by the social environment. Cognitive behavioral therapy is a group therapy in which members of the group can identify the mistake of thinking (automatic thoughts) related to mood and behavior, there is interaction within the group during the treatments, and information exchange within the group there is support (Bieling, 2006).

Bieling (2006) the number of participants in the cognitive behavioral group therapy consists of 3-12 people in order to create the effectiveness of therapy. In cognitive behavioral therapy group social interaction among members of the group so as to provide a balance of opinions, sharing, and mutual information between the members of the group.

This study is an experimental study with pre-experimental type design conducted in the study subjects grade 7 in Junior High School students in Surabaya with the validity of moving from the lowest to highest value = $0.308 = 0.835$, with a reliability test by Cronbach Alpha analysis techniques demonstrate the value of coefficient alpha (α) = $.0,972$ for Shyness scale. After testing using Wilcoxon dengna Asymp value. Sig. (2-tailed) of the pretest and posttest levels of shyness is 0.068 then H_0 is accepted with the result that there was no effect of cognitive behavioral group therapy to decrease the degree of shyness in her early teens.

The results of the research that has been conducted by researchers, the results of statistical analysis showed that cognitive behavioral group therapy for adolescent shyness did not have a significant effect. This is likely due to the failure of cohesiveness in the group, and the failure to achieve a comfortable environment.

Keywords: Shyness, Cognitive behavioural Group Therapy

ABSTRAK

Dwi Nurhayati Adhani, 1110410224, Efektivitas *Cognitive Behaviour Group Therapy* terhadap *Shyness* pada Remaja awal. Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2013.

x + 164 halaman

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauhman pengaruh Cognitive behavior group therapy terhadap penurunan derajat shyness pada remaja awal. Crozier (2000) mengungkapkan bahwa Shyness adalah suatu kecendrungan untuk merasakan ketakutan, ketegangan saat menghadapi lingkungan sosial, dengan adanya perasaan untuk dievaluasi oleh lingkungan sosial. Cognitive behavioural group therapy adalah suatu terapi yang didalamnya anggota kelompok dapat mengidentifikasi kesalahan berpikir (pikiran otomatis) yang berhubungan dengan perasaan dan perilaku, didalam kelompok terdapat interaksi selama treatment, saling bertukar informasi dan didalam kelompok terdapat dukungan (Bieling, 2006).

Bieling (2006) jumlah peserta dalam cognitive behavioural group therapy terdiri dari 3-12 orang agar tercipta keefektifan terapi. Pada cognitive behavioural group therapy adanya interaksi sosial sesama anggota kelompok sehingga adanya keseimbangan untuk memberikan pendapat, sharing, dan saling memperoleh informasi antara anggota kelompok.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan tipe desain pre-ekperimen yang dilakukan pada subyek penelitian siswa kelas I SMP Negeri di Surabaya dengan validitas bergerak dari nilai terendah = 0,308 sampai nilai tertinggi = 0,835, dengan uji reliabilitas dengan teknik analisa Alpha Cronbach menunjukkan nilai koefisien alpha (α) = .0,972 untuk skala Shyness. Setelah dilakukan pengujian menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dari pretes dan postes tingkat shyness adalah 0,068 maka H_0 diterima dengan hasil bahwa tidak ada efek cognitive behavior group therapy terhadap penurunan derajat shyness pada remaja awal.

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dari hasil analisis statistik, menunjukkan bahwa cognitive behavioral group therapy terhadap shyness pada remaja awal tidak mempunyai efek yang berarti. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena tidak tercapainya kohesivitas dalam kelompok, dan tidak tercapainya lingkungan terapi yang nyaman.

Kata Kunci : *Shyness, Cognitive Behaviour Group Therapy*

ABSTRACT

Dwi Nurhayati Adhani, 1110410224, Effectiveness of Cognitive Behavioural Group Therapy for Shyness in early adolescence, Master thesis, Faculty of Psychology Airlangga University Surabaya, 2013.

x + 164 pages

The aims of this study is to look at the effect of Cognitive behavioral group therapy to decrease the degree of shyness in early teens. Crozier (2000) revealed that the Shyness is a tendency to feel the fear, the tension in the face of the social environment, with the feeling to be evaluated by the social environment. Cognitive behavioral therapy is a group therapy in which members of the group can identify the mistake of thinking (automatic thoughts) related to mood and behavior, there is interaction within the group during the treatments, and information exchange within the group there is support (Bieling, 2006). Bieling (2006) the number of participants in the cognitive behavioral group therapy consists of 3-12 people in order to create the effectiveness of therapy. In cognitive behavioral therapy group social interaction among members of the group so as to provide a balance of opinions, sharing, and mutual information between the members of the group.

This study is an experimental study with pre-experimental type design conducted in the study subjects grade 7 in Junior High School students in Surabaya with the validity of moving from the lowest to highest value = $0.308 = 0.835$, with a reliability test by Cronbach Alpha analysis techniques demonstrate the value of coefficient alpha (α) = $.0,972$ for Shyness scale. After testing using Wilcoxon dengna Asymp value. Sig. (2-tailed) of the pretest and posttest levels of shyness is 0.068 then H_0 is accepted with the result that there was no effect of cognitive behavioral group therapy to decrease the degree of shyness in her early teens.

The results of the research that has been conducted by researchers, the results of statistical analysis showed that cognitive behavioral group therapy for adolescent shyness did not have a significant effect. This is likely due to the failure of cohesiveness in the group, and the failure to achieve a comfortable environment.

Keywords: Shyness, Cognitive behavioural Group Therapy