

Efektivitas Intervensi Psikologis untuk Kecemasan Sosial pada Remaja dan Dewasa Awal: A Systematic Review

Rofanny Haznatu Parwa Karunia¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹rofanny.haznatu.p@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstract. *This study aims to evaluate the effectiveness of psychological interventions in treating social anxiety among adolescents and young adults. A systematic review and meta-analysis of 16 articles. The meta-analysis indicated that psychological interventions significantly reduced social anxiety symptoms at post-test compared to control groups (SMD = -1.41, $p < 0.001$). However, this effectiveness diminished during the follow-up period (SMD = 0.27, $p = 0.006$). Subgroup analysis revealed that the effects varied by intervention components, settings, number of sessions, and follow-up duration. The narrative synthesis strengthens these findings, with most studies showing effectiveness at post-test measurements, while the sustainability of effects during follow-up varied by intervention characteristics and measurement periods. Additionally, the combination of intensive exposure components and contextual adaptation showed an integrative impact on improving outcomes. Despite the high heterogeneity of most meta-analysis findings and other limitations of these studies, interpretation of the findings needs to be done with caution. Further research with standardized protocols, extended follow-up durations, and exploration of moderating factors is required to validate and expand these findings.*

Keywords: *systematic review, meta-analysis, psychological intervention, social anxiety, adolescent, young adult*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi bukti mengenai efektivitas intervensi psikologis untuk kecemasan sosial remaja dan dewasa awal. *Systematic review* dan meta-analisis dilakukan terhadap 16 artikel. Hasil meta-analisis menunjukkan intervensi psikologis efektif menurunkan gejala kecemasan sosial pada pengukuran *post-test* dibandingkan kontrol (SMD = -1,41; $p < 0,001$). Namun, efektivitas ini mengalami penurunan selama periode *follow-up* (SMD = 0,27; $p = 0,006$). Analisis subgrup menunjukkan bahwa variasi efek dipengaruhi oleh komponen intervensi, *setting*, jumlah sesi, dan durasi *follow-up*. Temuan ini diperkuat oleh sintesis naratif, dengan sebagian besar studi menunjukkan efektivitas pada pengukuran *post-test*, sementara keberlanjutan efek pada *follow-up* bervariasi bergantung pada karakteristik intervensi dan durasi pengukuran. Selain itu, kombinasi komponen *exposure* intensif dan adaptasi konteks menunjukkan dampak integratif dalam meningkatkan hasil intervensi. Meskipun demikian, tingginya heterogenitas pada sebagian besar temuan meta-analisis dan keterbatasan lainnya dari penelitian ini, interpretasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian lebih lanjut dengan standarisasi protokol, durasi *follow-up* lebih panjang, dan eksplorasi faktor moderator diperlukan untuk mengkonfirmasi dan memperluas temuan ini.

Kata kunci: *systematic review, meta-analisis, intervensi psikologis, kecemasan sosial, remaja, dewasa awa*

