

## Efektifitas pendekatan cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa S1 = The effectiveness of cognitive behavior therapy for undergraduate student to decrease social anxiety

A. Eka Septilla, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20389726&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Cukup banyak mahasiswa merasakan kecemasan sosial yang mengganggu kehidupan mereka di universitas. Kecemasan sosial pada mahasiswa memiliki banyak efek negatif, seperti nilai akademik menurun, kesulitan dalam adaptasi, masalah dalam hubungan interpersonal, kualitas hidup yang buruk, loneliness, dan sebagainya. Untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa, salah satu bentuk intervensi yang efektif digunakan adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). Empat teknik utama yang digunakan dalam CBT untuk menangani kecemasan sosial adalah exposure, cognitive restructuring, relaxation training, dan social skill training. Penelitian ini menggunakan alat ukur Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) dan alat ukur Fear and Avoidance Hierarchy. Subjek penelitian ini adalah dua mahasiswa dengan kecemasan sosial yang merasakan adanya dampak negatif dari kecemasan sosial. Intervensi ini terdiri dari empat sesi dan setiap sesi membutuhkan waktu 60 menit hingga 90 menit. Jeda sesi yang diberikan pada setiap partisipan adalah satu minggu. Berdasarkan data kualitatif menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan kecemasan sosial. Sementara itu, data kuantitatif menunjukkan hasil yang efektif pada satu partisipan.

.....There are a lot of undergraduate students who reported experiencing social anxiety and its negative impact negative to their life in university. There are many negative impacts of social anxiety for undergraduate students, such as poor academic performance, problem with adaptation, problem with interpersonal relationship, low quality of life, loneliness, etc. One of the most effective intervention to decrease social anxiety is Cognitive Behavior Therapy. Four technique in CBT that reported effective to decrease social anxiety, that are exposure, cognitive restructuring, relaxation training, and social skill training. To measure the effectiveness of CBT in reducing social anxiety, this study uses Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), and Fear and Avoidance Hierarchy. The subjects of this study are two undergraduate students who experienced social anxiety and its negative impact in their lives. This intervention is implemented in 4 session and each session takes 60 minutes to 90 minutes. There?s one week between each session for each participant. The qualitative results of this study suggests CBT effectively decrease social anxiety. Meanwhile, the quantitative result of this study is CBT only effectively decrease social anxiety in one participant.