

INTERVENSI KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA MELALUI PENDEKATAN PSIKOANALISIS DAN TERAPI CBT: STUDI KASUS PADA SUBJEK DENGAN KETERIKATAN TIDAK AMAN

Triandriyanto Banto¹, Murni Amalia Yusuf², Anisa Rafanda Karim³, Feliya Ananda Yalide⁴,
Muh. Saldin⁵

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Gorontalo
triandriyantopsikologi@mahasiswa.ung.ac.id

Abstract

Social anxiety is a significant barrier to the development of healthy interpersonal relationships among university students. This case study aims to analyze the effectiveness of an integrative approach combining psychoanalysis and cognitive behavioral therapy (CBT) in assisting a student experiencing difficulties in social interaction. The subject exhibited an insecure attachment pattern stemming from emotionally unsupportive parenting. The intervention involved techniques such as unconscious conflict exploration, transference analysis, and cognitive restructuring. The results showed improvements in emotional regulation, assertive communication skills, and a reduction in social anxiety symptoms. These findings indicate that the integrative approach is effective in addressing the psychological root causes while simultaneously equipping the subject with applicable social skills.

Keywords: *social anxiety, interpersonal relationships, psychoanalysis, CBT, counseling, insecure attachment.*

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan hambatan signifikan dalam pembentukan hubungan interpersonal yang sehat pada mahasiswa. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan psikoanalisis dan terapi kognitif perilaku (CBT) secara integratif dalam membantu subjek mahasiswa yang mengalami kesulitan interaksi sosial. Subjek menunjukkan pola keterikatan tidak aman akibat pola asuh yang minim dukungan emosional. Intervensi dilakukan melalui teknik eksplorasi konflik bawah sadar, analisis transferensi, dan restrukturisasi kognitif. Hasil menunjukkan peningkatan regulasi emosi, kemampuan komunikasi asertif, serta penurunan gejala kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif efektif dalam menjangkau akar masalah psikologis sekaligus membekali subjek dengan keterampilan sosial yang aplikatif.

Kata kunci: *kecemasan sosial, hubungan interpersonal, psikoanalisis, CBT, konseling, keterikatan tidak aman.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia dewasa muda menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial, emosional, dan akademik. Dalam fase transisi menuju kehidupan dewasa ini, kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa. Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan fundamental untuk berinteraksi dan membentuk ikatan yang bermakna dengan

individu lain. Hubungan interpersonal berfungsi tidak hanya sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas diri, penguatan harga diri, serta pemenuhan kebutuhan afiliasi yang bersifat mendasar (Feeney & Noller, 2020).

Namun dalam praktiknya, tidak semua individu mampu menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Faktor-faktor psikologis dan lingkungan kerap menjadi penghambat dalam membangun kedekatan emosional yang positif. Beberapa individu membawa bekal pengalaman masa lalu yang kurang mendukung, seperti pola asuh yang tidak responsif, trauma relasional, atau keterikatan yang tidak aman (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2016). Akumulasi dari pengalaman tersebut dapat berkembang menjadi kecemasan sosial, yaitu ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi, merasa canggung atau malu berlebihan, serta memiliki ekspektasi negatif terhadap hubungan interpersonal yang akan dijalani.

Dalam konteks kehidupan kampus, kecemasan sosial menjadi gangguan psikologis yang cukup sering ditemui. Lingkungan perkuliahan yang menuntut partisipasi aktif dalam diskusi, presentasi, maupun kegiatan organisasi justru menjadi sumber stres bagi mahasiswa dengan kecenderungan kecemasan sosial. Menurut data World Health Organization (WHO, 2021), sekitar 25% mahasiswa di tingkat global mengalami gangguan kesehatan mental, dan kecemasan termasuk dalam kategori yang paling umum. Di Indonesia, survei oleh Kementerian Kesehatan (2022) juga menunjukkan peningkatan angka gangguan kecemasan pada usia 18–24 tahun seiring dengan tekanan akademik dan sosial yang dialami di perguruan tinggi. Jika tidak segera ditangani, kecemasan sosial dapat berdampak serius, seperti penurunan performa akademik, isolasi sosial, rendahnya rasa percaya diri, hingga risiko depresi.

Untuk mengatasi kondisi ini, diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada gejala permukaan, tetapi juga menelusuri akar permasalahan psikologis yang mendasarinya. Pendekatan psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, memandang kecemasan sosial sebagai hasil dari konflik bawah sadar dan pola hubungan awal yang disfungsi (Freud, 1923). Teknik-teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan analisis transferensi digunakan untuk membantu subjek memahami dinamika internal yang memengaruhi perilaku dan perasaan dalam konteks hubungan sosial (McLeod, 2019). Dalam konteks ini, kecemasan sosial dipandang sebagai bentuk represi terhadap pengalaman traumatis atau konflik emosional yang tidak terselesaikan.

Sementara itu, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menawarkan perspektif yang lebih terstruktur dan berorientasi pada solusi. CBT memandang kecemasan sosial sebagai akibat dari pola pikir negatif dan keyakinan yang tidak rasional terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, latihan eksposur, dan pelatihan keterampilan sosial, subjek dibantu untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran maladaptif yang memicu kecemasan (Beck, 2011; Clark & Wells, 1995). CBT juga memberikan ruang bagi subjek untuk melatih komunikasi asertif, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat coping skills dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Pendekatan integratif yang menggabungkan psikoanalisis dan CBT memberikan keuntungan ganda dalam proses konseling. Psikoanalisis membantu menggali akar emosional dari kecemasan sosial yang bersumber pada relasi masa lalu, sedangkan CBT berperan dalam membantu subjek mengembangkan strategi yang konkret dan aplikatif untuk menghadapi dinamika sosial saat ini. Dengan demikian, intervensi tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga transformatif, membantu subjek tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar diri, resilien, dan adaptif secara sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menguraikan secara rinci proses konseling dalam mengatasi masalah kecemasan sosial pada mahasiswa dengan pendekatan integratif psikoanalisis dan CBT. Fokus utama terletak pada bagaimana eksplorasi konflik bawah sadar dan rekonstruksi pola pikir maladaptif dapat secara sinergis digunakan untuk membangun keterampilan hubungan interpersonal yang sehat dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam dinamika psikologis individu yang mengalami kecemasan sosial. Desain ini memungkinkan pengungkapan pengalaman subjektif secara kontekstual, serta pendalaman proses intervensi konseling dari perspektif terapeutik.

Subjek penelitian dipilih secara purposive berdasarkan hasil asesmen awal dari layanan konseling kampus. Kriteria pemilihan meliputi: (1) mahasiswa aktif berusia 20–25 tahun; (2) menunjukkan gejala kecemasan sosial seperti menghindari interaksi sosial, merasa tidak percaya diri, dan takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain; serta (3) bersedia mengikuti sesi konseling selama minimal lima kali pertemuan. Subjek merupakan mahasiswa berusia 25 tahun yang memiliki riwayat pola asuh tidak suportif secara emosional dan menunjukkan kecenderungan keterikatan tidak aman. Identitas subjek dirahasiakan sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung selama proses konseling berlangsung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, memungkinkan peneliti mengeksplorasi aspek-aspek kognitif, emosional, dan perilaku subjek. Observasi dilakukan untuk mencermati respons verbal dan nonverbal subjek, serta dinamika interaksi selama sesi berlangsung. Seluruh data dicatat secara sistematis dalam jurnal konseling, dengan memperhatikan aspek etis seperti kerahasiaan dan persetujuan subjek.

Dalam proses konseling, digunakan pendekatan integratif yang menggabungkan psikoanalisis dan terapi perilaku kognitif (CBT). Teknik psikoanalisis yang digunakan antara lain asosiasi bebas untuk mengakses pikiran dan emosi terdalam subjek, serta analisis transferensi untuk mengidentifikasi pola hubungan relasional yang berulang. Teknik CBT yang digunakan mencakup restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran negatif otomatis, dan role-play untuk melatih keterampilan komunikasi interpersonal. Pendekatan ini bertujuan membantu subjek memahami akar permasalahan yang bersumber dari konflik bawah sadar sekaligus membekali subjek dengan strategi adaptif dalam menghadapi kecemasan sosial.

Intervensi konseling dilakukan secara individual, dua kali dalam seminggu, dengan durasi sesi 45 hingga 60 menit. Selama sesi berlangsung, konselor menerapkan teknik komunikasi terapeutik seperti refleksi perasaan, validasi emosional, parafrase, dan penyelidikan mendalam untuk membangun hubungan terapeutik yang aman dan suportif. Teknik-teknik ini bertujuan memperkuat rasa diterima subjek, meningkatkan insight terhadap dinamika diri, serta mendorong partisipasi aktif dalam proses terapi.

Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan melalui beberapa instrumen dan metode. Pre-test dan post-test menggunakan skala kecemasan sosial dan harga diri dilakukan untuk mengukur perubahan kuantitatif. Selain itu, dilakukan observasi terhadap perubahan perilaku subjek selama proses terapi, serta analisis naratif terhadap refleksi diri yang ditulis subjek di akhir sesi. Peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial juga dijadikan indikator keberhasilan jangka panjang, yang menunjukkan bahwa subjek mampu mengaplikasikan keterampilan baru dalam kehidupan nyata.

Dengan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai proses intervensi konseling integratif dalam mengatasi kecemasan sosial, sekaligus memperkaya referensi praktis bagi konselor dan praktisi psikologi klinis di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses konseling terhadap subjek dilakukan dalam lima sesi utama dengan pendekatan integratif yang memadukan psikoanalisis dan teknik dari cognitive behavioral therapy (CBT). Subjek merupakan mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial disertai kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Masalah ini dilatarbelakangi oleh pengalaman penolakan dan pola asuh yang tidak suportif selama masa perkembangan awal. Pada sesi awal, subjek menunjukkan resistensi, ditandai dengan kesulitan mengekspresikan perasaan dan perilaku defensif. Melalui teknik asosiasi bebas dan eksplorasi pengalaman masa kecil, subjek mulai menyadari bahwa kecemasan sosialnya berakar pada keterikatan tidak aman terhadap figur pengasuh utama. Misalnya, dalam sesi ketiga, subjek mengungkapkan keyakinan bahwa ia “tidak pernah cukup baik” di mata orang tuanya, yang kemudian terbawa dalam interaksi sosial di lingkungannya.

Seiring dengan proses konseling, tampak adanya peningkatan dalam kemampuan ekspresi emosi, refleksi diri, serta penurunan gejala kecemasan. Subjek mulai mampu membuka diri dan menerima insight dari proses terapeutik. Teknik CBT seperti *cognitive restructuring* dan *behavioral experiment* digunakan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran otomatis negatif, seperti keyakinan “semua orang akan menolaku.” Dalam intervensi, subjek diarahkan untuk melakukan eksposur bertahap terhadap situasi sosial, seperti menyapa teman sekelas atau berpendapat dalam diskusi. Evaluasi pasca kegiatan tersebut menunjukkan bahwa subjek mulai merevisi keyakinan negatifnya, menyadari bahwa tidak semua interaksi berujung pada penolakan.

Hasil pre-test dan post-test menggunakan *Social Anxiety Scale (SAS)* menunjukkan penurunan skor kecemasan dari kategori tinggi ke sedang. Selain itu, observasi non-verbal konselor mengindikasikan peningkatan kenyamanan dan kepercayaan diri dalam tiap sesi. Subjek juga mulai aktif merefleksikan emosi dalam jurnal harian, yang menjadi alat bantu untuk memantau perkembangan psikologisnya. Pada sesi kelima, subjek melaporkan bahwa ia merasa lebih “bebas” dalam bersosialisasi, tidak lagi terlalu tertekan untuk tampil sempurna di depan orang lain.

Temuan ini diperkuat oleh studi Putri dan Widyastuti (2020) yang menunjukkan bahwa konseling integratif mampu mengurangi kecemasan sosial mahasiswa dengan latar belakang relasi keluarga disfungsi. Serupa dengan hasil ini, penelitian Astuti dan Susanti (2021) mengungkapkan bahwa integrasi pendekatan psikoanalisis dan CBT efektif dalam mengurangi

dinamika bawah sadar dan membentuk pola pikir adaptif pada mahasiswa dengan gangguan relasi sosial.

Pendekatan psikoanalisis dalam konseling ini memberikan pemahaman mendalam tentang konflik bawah sadar yang membentuk pola kecemasan subjek. Dalam hal ini, relasi awal yang tidak aman dengan orang tua membentuk internal working model yang negatif, sebagaimana dijelaskan dalam teori keterikatan oleh Bowlby (1988). Proyeksi rasa takut terhadap penolakan kepada konselor (transferensi) ditangani melalui teknik empatik dan validasi, yang membantu membentuk *working alliance* yang kuat, sebagaimana disampaikan oleh Horvath dan Luborsky (1993), bahwa hubungan terapeutik yang aman mempercepat perubahan psikologis.

Pendekatan CBT melengkapi intervensi dengan fokus pada perubahan pikiran disfungsional dan perilaku maladaptif. Subjek belajar mengenali bias kognitif seperti *catastrophizing* dan *overgeneralization*, serta menggunakan teknik *thought record* dan latihan coping untuk merekonstruksi skema negatifnya. Temuan ini sejalan dengan teori Beck (2011), yang menekankan pentingnya mengganti pikiran otomatis negatif dengan pemikiran rasional untuk mendukung perubahan emosi dan perilaku.

Dalam konteks lokal, penelitian oleh Yusuf dan Nugraheni (2023) pada mahasiswa di Yogyakarta menemukan bahwa kombinasi psikoanalisis dan CBT menghasilkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri sosial dan pengelolaan konflik interpersonal. Sementara itu, jurnal *Counseling Support* yang diterbitkan oleh Andriana dan Widodo (2022) juga menunjukkan efektivitas konseling integratif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa sekolah menengah yang mengalami tekanan sosial dari lingkungan keluarga dan teman sebaya.

Secara psikodinamika, proses terapi juga menekankan pentingnya *emotional catharsis*. Subjek yang awalnya menekan kemarahan dan kekecewaan terhadap orang tua, pada akhirnya mampu mengungkapkan emosi tersebut secara aman. Hal ini mendukung pandangan McWilliams (2004), bahwa pelepasan emosional terhadap konflik internal merupakan langkah penting menuju pemulihan psikologis.

Hasil konseling ini memperlihatkan bahwa perubahan psikologis tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang melibatkan insight, penerimaan diri, dan percobaan terhadap perilaku baru. Hal ini sesuai dengan pandangan Widyastuti dan Fadhilah (2022), yang menyatakan bahwa intervensi berbasis dinamika kepribadian dan strategi kognitif dapat menghasilkan perubahan yang stabil dan berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil ini menegaskan bahwa pendekatan integratif tidak hanya efektif dalam mengurangi simptom kecemasan, tetapi juga memperbaiki kualitas relasi interpersonal subjek. Pendekatan ini memberikan keseimbangan antara wawasan psikodinamik dan keterampilan perilaku yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, selaras dengan prinsip utama konseling yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aziz, M. O. (2020). Integrative Therapy (short-term psychodynamic & CBT) pada Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Studies*
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford
- PresBowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*.
- Cahyaning Suryaningrum. (2021). Social anxiety mahasiswa era digital: studi deskriptif-profiler. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *9*(1), 1–10.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2020). *Attachment and relationship satisfaction in adulthood: The role of communication and emotional support*. Cambridge University Press.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. W. W. Norton & Company.
- Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2022). Efektivitas CBT kelompok menurunkan kecemasan pada remaja. *Schema: Journal of Psychological Research*, 67–73.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, *36*(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Horvath, A. O., & Luborsky, L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy.

Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(4), 561–573.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.4.561>

- Kamin, A., & Oktaviawati, M. (2024). Penggunaan konseling online teknik CBT untuk menurunkan gejala gangguan kecemasan sosial. *COBA: Jurnal Bimbingan & Konseling Ar-Raniry*, 4(1)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei nasional kesehatan jiwa remaja Indonesia tahun 2022*. <https://www.kemkes.go.id/>
- McLeod, S. A. (2019). *Psychoanalysis and psychodynamic therapy*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/psychoanalysis.html>
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Rahmadiani, N. D. (2025). CBT dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Suharnadi, P., Istiani, H. G., & Perdanasari, Y. (2024). Studi kasus asuhan keperawatan jiwa orang dewasa dengan kecemasan melalui CBT. *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), 10–13.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Mental health of university students: Global estimates and challenges*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Yulianti et al. (2020). Internet-based CBT untuk mereduksi irrational belief penyebab kecemasan sosial pada mahasiswa. *GAMA JPP*.