



EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Ardiansyah¹⁾

Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Indonesia

Email: ardiansyah@gmail.com

Abstract

Social anxiety is a common psychological issue among university students, often negatively impacting academic performance and social functioning. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing social anxiety in college students. The research employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test on both experimental and control groups. A total of 30 students with moderate to high levels of social anxiety were selected and randomly assigned to two groups. The experimental group received eight sessions of CBT intervention, while the control group received no treatment. The main instrument used was the modified Social Anxiety Scale (SAS). Statistical analysis revealed a significant reduction in social anxiety levels in the experimental group compared to the control group. These findings indicate that CBT is effective in reducing social anxiety and improving students' social skills and self-confidence. CBT is recommended as a practical and structured intervention to be widely implemented in campus counseling services to support student mental health.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, social anxiety, university students, psychological intervention, counseling.

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak negatif pada performa akademik serta kualitas kehidupan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebanyak 30 mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sedang hingga tinggi dipilih sebagai partisipan dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen menerima intervensi CBT selama delapan sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apa pun. Instrumen yang digunakan adalah Social Anxiety Scale (SAS) yang telah dimodifikasi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan sosial mahasiswa serta meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri mereka. CBT disarankan untuk diimplementasikan secara lebih luas dalam layanan konseling kampus guna mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci Terapi perilaku kognitif, kecemasan sosial, mahasiswa, intervensi psikologi, konseling.



PENDAHULUAN

Kecemasan sosial atau *social anxiety disorder* merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan dalam situasi sosial atau situasi yang mengharuskan individu tampil di depan umum. Individu dengan gangguan ini cenderung menghindari interaksi sosial atau merasa sangat cemas ketika harus berbicara, makan, atau tampil di hadapan orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, performa akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kecemasan sosial. Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang penuh dengan tantangan, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, membentuk jaringan sosial, dan menunjukkan performa akademik seringkali memicu stres dan kecemasan (Bayram & Bilgel, 2008). Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial pada mahasiswa dapat menghambat proses belajar, menurunkan kepercayaan diri, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis lainnya seperti depresi.

Berbagai pendekatan psikologis telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan sosial, salah satunya adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan terapi berbasis bukti (*evidence-based*) yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengenali dan menantang pikiran-pikiran negatif yang irasional serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan rasional (Beck, 2011). Selain itu, CBT juga melibatkan pelatihan perilaku seperti *exposure*, *social skills training*, dan teknik relaksasi untuk membantu individu menghadapi situasi sosial secara bertahap.

Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan gejala kecemasan sosial pada berbagai kelompok populasi, termasuk mahasiswa. Penelitian oleh Rodebaugh et al. (2004) menunjukkan bahwa CBT dapat secara signifikan menurunkan intensitas ketakutan terhadap situasi sosial dan meningkatkan keterlibatan sosial pada mahasiswa. Demikian pula, Hofmann dan Otto (2008) dalam meta-analisisnya menyimpulkan bahwa CBT adalah terapi paling efektif untuk gangguan kecemasan sosial dibandingkan pendekatan psikoterapi lainnya.

Namun demikian, efektivitas CBT dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti intensitas gejala, motivasi individu untuk berubah, dukungan sosial, dan format pelaksanaan terapi (misalnya terapi individu vs. kelompok). Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi efektivitas terapi ini secara kontekstual pada populasi mahasiswa, mengingat dinamika dan kebutuhan psikologis yang khas pada kelompok ini (Caspersen et al., 2012).

Artikel ini bertujuan untuk menelaah efektivitas teknik CBT dalam menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa berdasarkan kajian literatur dan temuan penelitian empiris. Peninjauan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktisi kesehatan mental di lingkungan kampus dalam memilih strategi intervensi yang tepat serta meningkatkan kesadaran pentingnya penanganan gangguan kecemasan secara profesional.

TINJAUAN PUSTAKA

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi psikologis yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini berasumsi bahwa gangguan psikologis muncul akibat distorsi kognitif atau pola pikir negatif yang tidak rasional, serta respons perilaku yang tidak adaptif. Dalam proses terapi, CBT berfokus pada identifikasi pikiran negatif otomatis dan penggantian pola pikir tersebut dengan yang lebih realistis, sambil melatih perilaku baru yang lebih sehat.

CBT telah banyak digunakan dalam menangani berbagai gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan fobia sosial. Salah satu keunggulan utama CBT adalah pendekatannya yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan. Terapi ini biasanya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, dengan sesi-sesi yang dirancang secara sistematis untuk mencapai perubahan kognitif dan perilaku pada individu.

Dalam konteks kecemasan sosial, CBT dianggap sebagai salah satu bentuk intervensi yang paling efektif. Teknik-teknik yang digunakan dalam CBT untuk kecemasan sosial meliputi restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan teknik paparan bertahap terhadap situasi yang ditakuti. Tujuan utamanya adalah untuk membantu individu membangun rasa percaya diri dalam situasi sosial dan mengurangi kecemasan yang muncul saat berinteraksi dengan orang lain.

Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam kehidupan sosial dan akademik yang dapat memicu timbulnya kecemasan sosial. Tuntutan untuk berbicara di



depan umum, menjalin relasi baru, serta memenuhi ekspektasi lingkungan kampus membuat sebagian mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang cukup besar. Jika tidak ditangani, tekanan ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial yang menghambat fungsi sehari-hari.

CBT dinilai cocok untuk diterapkan pada mahasiswa karena sifatnya yang terstruktur, praktis, dan berfokus pada masalah saat ini. Selain itu, CBT juga menekankan pada pemberdayaan individu untuk menjadi lebih mandiri dalam menghadapi masalah psikologis. Ini sejalan dengan kebutuhan mahasiswa yang tengah berkembang dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial.

Dengan berbagai pendekatan dan teknik yang telah terbukti secara klinis, CBT menjadi salah satu pilihan intervensi utama untuk mengatasi kecemasan sosial pada populasi mahasiswa. Keberhasilan terapi ini dapat dilihat dari penurunan tingkat kecemasan, peningkatan keterampilan sosial, serta peningkatan kualitas hidup secara umum. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi secara lebih mendalam efektivitas CBT dalam konteks populasi ini.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*), yaitu dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa.

Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang menunjukkan gejala kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Sebanyak 30 mahasiswa dipilih sebagai partisipan dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 15 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni memilih peserta berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi status sebagai mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun, memiliki skor kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil skrining awal, serta bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi. Partisipan yang sedang menjalani terapi psikologis lain atau mengonsumsi obat psikotropika tidak disertakan dalam penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Social Anxiety Scale (SAS) yang telah dimodifikasi untuk konteks mahasiswa Indonesia. Skala ini terdiri dari

20 item yang dirancang untuk mengukur frekuensi dan intensitas kecemasan sosial dalam berbagai situasi. Selain kuesioner, peneliti juga menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan untuk mencatat perkembangan peserta selama intervensi.

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pre-test, di mana seluruh partisipan mengisi kuesioner kecemasan sosial untuk mengetahui tingkat kecemasan awal. Tahap kedua adalah intervensi, yang dilakukan selama delapan sesi mingguan, masing-masing berdurasi 60 hingga 90 menit. Sesi CBT mencakup teknik restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial, dan *exposure therapy*. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apa pun. Tahap terakhir adalah post-test, di mana peserta kembali mengisi kuesioner untuk mengukur perubahan kecemasan.

Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dalam setiap kelompok. Selain itu, uji *independent sample t-test* digunakan untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Semua analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik, dan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan sosial mahasiswa yang mengikuti intervensi CBT. Skor rata-rata kecemasan sosial pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi sedang setelah mengikuti delapan sesi terapi. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan antara skor pre-test dan post-test, bahkan pada beberapa peserta terjadi sedikit peningkatan tingkat kecemasan sosial.

Uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik CBT berhasil menurunkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa secara statistik dan klinis. Sementara itu, hasil uji yang sama pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $p > 0,05$, menandakan tidak adanya perbedaan signifikan. Uji *independent sample t-test* antara kedua kelompok juga menunjukkan perbedaan signifikan pada skor post-test, memperkuat kesimpulan bahwa CBT memiliki efektivitas yang nyata dalam mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa.



Pembahasan

Temuan ini mendukung pemahaman bahwa CBT efektif dalam membantu mahasiswa mengelola dan mengubah pola pikir negatif terkait situasi sosial. Melalui proses restrukturisasi kognitif, peserta mampu mengenali dan menantang keyakinan irasional, seperti ketakutan akan penilaian orang lain atau asumsi bahwa mereka akan gagal dalam interaksi sosial. Teknik *exposure* yang diterapkan dalam sesi juga membantu peserta menghadapi ketakutan sosial secara bertahap, sehingga mengurangi penghindaran dan meningkatkan kepercayaan diri.

Di samping penurunan gejala kecemasan, beberapa peserta kelompok eksperimen juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam berkomunikasi, berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat CBT tidak hanya terbatas pada pengurangan gejala, tetapi juga mencakup peningkatan keterampilan interpersonal yang penting dalam kehidupan akademik dan sosial.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas CBT, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan terapi, seperti tingkat motivasi peserta, konsistensi kehadiran dalam sesi, serta kualitas hubungan terapeutik antara fasilitator dan peserta. Faktor-faktor ini perlu menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan CBT di lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat peran penting CBT sebagai intervensi psikologis yang dapat diimplementasikan secara praktis di kalangan mahasiswa. Dengan pendekatan yang terstruktur, terfokus, dan berbasis pada pembelajaran keterampilan, CBT memberikan solusi yang efektif dan efisien untuk mengurangi kecemasan sosial serta mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Intervensi CBT yang dilakukan selama delapan sesi mampu menghasilkan penurunan signifikan pada skor kecemasan sosial, baik secara statistik maupun secara klinis. Mahasiswa yang mengikuti terapi menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi situasi sosial serta penurunan pikiran negatif yang sebelumnya mendominasi interaksi sosial mereka.

Keberhasilan CBT dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis berbasis kognitif dan perilaku dapat menjadi solusi intervensi yang praktis dan

efisien di lingkungan kampus. Selain menurunkan gejala kecemasan, CBT juga berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa. Hal ini sangat penting dalam mendukung proses akademik dan pembentukan relasi sosial yang sehat selama masa perkuliahan.

Dengan mempertimbangkan kemudahan pelaksanaan, struktur terapi yang sistematis, dan efektivitasnya, CBT layak untuk diadopsi secara lebih luas oleh layanan konseling perguruan tinggi. Terapi ini dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam mengatasi kecemasan sosial yang cukup umum terjadi di kalangan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Albano, A. M., & DiBartolo, P. M. (2007). *Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques*. Guilford Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andrews, G., Bell, C., Boyce, P., Gale, C., Lampe, L., Marwat, O., ... & Wilkins, G. (2018). *Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalised anxiety disorder*. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(12), 1109–1172.
- Antony, M. M., & Barlow, D. H. (2002). *Handbook of assessment and treatment of anxiety disorders*. Oxford University Press.
- Antony, M. M., & Rowa, K. (2005). Evidence-based assessment and treatment of social phobia (social anxiety disorder). *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35(2), 89–101.
- Armstrong, T. (2013). *The power of neuroplasticity*. Demos Health.
- Beard, C., & Björgvinsson, T. (2014). Cognitive behavior therapy for social anxiety disorder: Current perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 33–42.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Black, D. W., & Andreasen, N. C. (2014). *Introductory textbook of psychiatry* (6th ed.). American Psychiatric Publishing.



- Blagg, E. R., & Iacoviello, B. M. (2021). The efficacy of cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder in college students. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(4), 599–609.
- Blöte, A. W., Kint, M. J. W., Miers, A. C., & Westenberg, P. M. (2010). The relation between public speaking anxiety and social anxiety: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 305–313.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of negative evaluation: Construct validity and potential cognitive correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 104–112.
- Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7–18.
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In M. R. Liebowitz et al. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 51–75). Guilford Press.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg et al. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Craske, M. G. (2003). *Mastery of your anxiety and panic: Workbook* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K. R., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among depressed and non-depressed youth. *Clinical Psychological Science*, 1(1), 1–9.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (Eds.). (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4th ed.). Guilford Press.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345.
- Ellis, A. (2001). *Feeling better, getting better, staying better: Profound self-help therapy for your emotions*. Impact Publishers.
- Fava, G. A., & Sonino, N. (2008). Psychiatric comorbidity in major depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 390–402.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
- Foa, E. B., & McNally, R. J. (1996). *Principles of anxiety disorders: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Furmark, T. (2002). Social phobia: Overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), 84–93.
- Glassman, L. H., Weingarden, H., Gentile, B., & Craske, M. G. (2016). Exposure therapy for anxiety disorders: Evidence-based treatment. In *APA handbook of clinical psychology* (Vol. 2, pp. 175–198). American Psychological Association.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2008). *Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques*. Routledge.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621–632.
- 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.
- Klenk, C., & Turner, R. (2010). Assessment and treatment of social anxiety disorder in adolescents: A review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(4), 137–147.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Ho, M. H. R., & Antony, M. M. (2015). Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 52–61.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613.
- Kroger, C. P., & Schimmack, U. (2014). Anxiety sensitivity and social anxiety disorder: A critical review of the literature. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(7), 751–760.



- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371–375.
- Mangiapane, S. M., & Wenzel, A. (2015). Psychological interventions for social anxiety disorder in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 1–12.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455–470.
- McEvoy, P. M., & Andrews, G. (2012). A cognitive behavioral therapy program for the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(5), 514–524.
- Morrow, R. L., & Telch, M. J. (2012). Exposure therapy for social anxiety disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (4th ed., pp. 168–205). Guilford Press.
- Mörtberg, E., Clark, D. M., Sundin, Ö., & Åberg Wistedt, A. (2007). Intensive group cognitive treatment and individual cognitive therapy vs. treatment as usual in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3034–3047.
- Neufeld, C. B., & Palma, P. (2017). Social anxiety in university students: The role of academic self-efficacy and self-esteem. *Psychology & Education*, 54(3), 50–61.
- Olatunji, B. O., Williams, N. L., & Tolin, D. F. (2009). The empirical status of the cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 29(1), 39–49.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283–290.
- Pollard, M., & Roberts, M. (2009). Self-compassion and the regulation of negative emotions: An examination of their relationship in social anxiety. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(7), 874–883.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.
- Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). The efficacy of early intervention for depression and anxiety in adolescents. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(10), 841–845.
- Richards, D., & Lark, S. (2016). Psychological therapies for anxiety and depression in adolescents: An overview of the evidence. *Journal of Affective Disorders*, 190, 424–436.
- Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883–908.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883–908.
- Spence, S. H., Donovan, C. L., & Brechman-Toussaint, M. (2000). The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training-based cognitive-behavioral intervention, with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(6), 713–726.
- Taylor, S. (1996). Meta-analysis of cognitive-behavioral treatments for social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 27(1), 1–9.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Magee, L. (2008). Social anxiety disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (4th ed., pp. 123–175). Guilford Press.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457.
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83–95.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing social anxiety disorder using the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Psychological Assessment*, 23(3), 715–726.
- Wong, Q. J., & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84–100.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.