

Effectiveness of Online-Based Brief CBT in Improving Student Social Adjustment in Higher Education

Amirah Aminanty A.

amirah.aminanty@mail.ugm.ac.id

Abstract. *Good social adjustment is needed by students in their first year in college due to the strong relationship between social adjustment and good academic performance in student. Therefore, the appropriate interventions are needed to deal with the problems of students' social adjustment. This study aimed to examine the effectiveness of the Brief CBT module through online media in improving social adjustment of students in higher education. The intervention was based on Cognitive Behavioural Therapy with five online-counselling session with the duration of 90 minutes per session. The study was conducted using untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. Participants in this research were 22 students who were currently undergoing their first and second year student at the Faculty of Psychology in Gadjah Mada University. The pretest and posttest measurements used student social adjustment scale. The results of statistical analysis using independent sample t-test showed that the level of social adjustment of students in the experimental group increased significantly ($t=19,242$, $p=0,005$; $p<0,05$) whereas in the control group there was no increase. The results of this study indicate that Brief Cognitive Behavioural Therapy online-based counselling is effective in improving student's social adjustment in college.*

Keywords: *Brief CBT, Online Counselling, Social Adjustment, Students*

Efektivitas Brief CBT Berbasis Online dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Amirah Aminanty A.

amirah.aminanty@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Penyesuaian sosial yang baik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melewati tahun-tahun pertama di perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan adanya hubungan yang kuat antara penyesuaian sosial dan performa akademik yang memuaskan pada mahasiswa. Oleh sebab itu, dibutuhkan intervensi yang tepat untuk menangani permasalahan penyesuaian sosial mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas modul Brief CBT melalui media online dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi. Intervensi ini disusun berdasarkan pendekatan CBT, namun dalam sesi yang lebih singkat. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *untreated control group design with dependent pretest and posttest*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 22 orang mahasiswa tahun pertama dan kedua di Fakultas Psikologi UGM. Perlakuan yang diberikan yaitu lima sesi konseling berbentuk *online* berdurasi 90 menit setiap sesinya. Pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan skala penyesuaian sosial mahasiswa. Hasil analisis statistik menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan peningkatan penyesuaian sosial mahasiswa pada kelompok eksperimen ($t=4,387$; $p=0,005$; $p<0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling *Brief Cognitive Behavioural Therapy* berbasis *online* efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata kunci: *Brief CBT, Konseling Online, Penyesuaian sosial, Mahasiswa*



Efektivitas Brief CBT Berbasis Online dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Perguruan

Tinggi

AMIRAH AMINANTY A, Dr. Neila Ramdhani, M.Si., M.Ed

Universitas Gadjah Mada, 2019 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>