

ABSTRAK

Edward Jiwari (707091020)

Efektivitas *CBT* Dalam Mengatasi *GAD* pada Wanita Dewasa Muda; (Henny E. Wirawan, M. Hum., QIA., Psi., Psikoterapis & Sandi Kartasasmita, M. Psi.); Program Studi S2 Psikologi. Universitas Tarumanagara, (64 halaman, P1-P3, L1-L28)

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan situasi yang mengancam atau membahayakan. Ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan suatu faktor penyebab atau pencetus tertentu dan dapat menyebabkan hambatan dalam berbagai segi kemampuan dan fungsi sosial bagi penderitanya. Terlebih jika gangguan kecemasan tersebut bersifat menyeluruh (*GAD*). *Cognitive-Behavior Therapy (CBT)* merupakan pendekatan terapi yang menitikberatkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. *CBT* mengubah perilaku penderita *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Kata Kunci: Kecemasan, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*

