

# EFEKTIVITAS BRIEF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS DI LAPAS KELAS IIA YOGYAKARTA

*by Dhela Apriliya R.S*

---

**Submission date:** 12-Aug-2025 02:31PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2723633462

**File name:** turnitin\_32.pdf (931.46K)

**Word count:** 18042

**Character count:** 117450

<sup>134</sup>  
**EFEKTIVITAS BRIEF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY**  
<sup>28</sup>  
**UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA**  
**WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS**  
<sup>20</sup>  
**DI LAPAS KELAS IIA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**Dhela Apriliya R.S**

212303036

<sup>34</sup>  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL**

**UNIVERSITAS JENDERALACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2025**

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta adalah unit pemasyarakatan yang diberikan <sup>72</sup> kepada Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) Republik Indonesia. Lapas ini berlokasi di Jalan Tamansiswa No.6, Wirogunan, Kecamatan Mergangsan, Kota Yogyakarta. Sebagai lapas dengan kategori IIA, tempat ini menampung warga binaan dengan berbagai jenis kasus hukum, baik yang bersifat umum maupun kasus khusus.

Lapas Kelas IIA Yogyakarta secara eksklusif dihuni oleh warga binaan laki-laki. Hal ini sejalan dengan kebijakan sistem pemasyarakatan di Indonesia yang mengelompokkan narapidana berdasarkan jenis kelamin untuk memastikan keamanan dan efektivitas program pembinaan. Pemisahan ini memungkinkan penyesuaian fasilitas dan layanan sesuai dengan kebutuhan spesifik masing-masing kelompok. Sebagai contoh, Lapas Perempuan Kelas IIB Yogyakarta diperuntukkan khusus bagi narapidana perempuan, sehingga kebutuhan mereka dapat ditangani secara optimal (Kresnadari 2018). Kebijakan ini mencerminkan upaya pemerintah dalam memberikan perlindungan hak asasi manusia bagi narapidana melalui pengelolaan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi Lapas Kelas IIA Yogyakarta adalah kelebihan kapasitas atau *overcrowding*. Data dari Kemendikbud DIY (2023) menunjukkan bahwa kapasitas ideal lapas ini seharusnya hanya sekitar 300-400 orang, tetapi kenyataannya jumlah penghuni sering kali melebihi angka tersebut dan bahkan mencapai 600 orang atau lebih. Kondisi ini tentu menimbulkan berbagai tantangan, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental para warga binaan. Studi menunjukkan bahwa lingkungan yang terlalu padat dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, bahkan risiko konflik di antara warga binaan (Prasetyo & Wijayanti, 2022).

Masa menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) berkisar antara 1 hingga 6 bulan sebagai bagian dari program reintegrasi sosial bagi warga binaan. Periode ini memungkinkan persiapan administratif, seperti verifikasi bebas bersyarat dan pemenuhan syarat remisi sesuai dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, dan bayar sanksi denda seadilnya. Maka pada kesempatan itu, pembinaan terus dilakukan, seperti pelatihan keterampilan, bimbingan klinik psikososial, dan penyuluhan hukum, sebagai balutan persiapan untuk kembali berfungsi dan berdaya di masyarakat (Sulistyo & Yustisia, 2019).

Menjelang kebebasan, warga binaan pemasyarakatan sering mengalami tekanan psikologis yang cukup besar. Kondisi menjelang bebas ini adalah masa transisi yang dialami oleh warga binaan karena hanya akan menunggu waktu untuk dapat kembali ke lingkungan masyarakat. Masa transisi adalah tahap peralihan yang dialami warga binaan sebelum kembali ke masyarakat setelah

menjalani masa hukuman. Periode ini menjadi fase yang menantang karena warga binaan harus mempersiapkan diri secara mental dan sosial untuk beradaptasi dengan kehidupan di luar Lapas. Masa transisi ini, mereka sering menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar akibat berbagai ketidakpastian yang menanti. Tantangan yang muncul meliputi stigma dari masyarakat sebagai mantan warga binaan, kekhawatiran terhadap penerimaan keluarga, serta ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan dan membangun kembali kehidupan yang lebih stabil (Humaira et al., 2024).

Setelah menjalani masa hukuman, banyak mantan warga binaan pemasyarakatan di Indonesia menghadapi kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan. Berdasarkan laporan terbaru, Indonesia memiliki sekitar 275.503 warga binaan pemasyarakatan pada November 2024, dengan tingkat hunian lembaga pemasyarakatan mencapai hampir dua kali lipat dari kapasitas idealnya (Tempo, 2024). Sayangnya, meskipun telah menjalani hukuman, stigma sosial masih menjadi penghalang utama bagi mantan warga binaan untuk kembali ke dunia kerja. Sebuah laporan menyebutkan bahwa 130 warga binaan pemasyarakatan di wilayah Soloraya yang sedang bersiap bebas merasa cemas dan bingung karena minimnya peluang kerja bagi mereka (Solopos, 2024).

Hambatan utama yang dihadapi mantan warga binaan pemasyarakatan dalam mencari pekerjaan berasal dari berbagai faktor, seperti diskriminasi dari masyarakat dan perusahaan yang enggan mempekerjakan mereka. Beberapa instansi bahkan mewajibkan Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK) digunakan sebagai salah satu kelengkapan dalam proses administrasi, yang

secara otomatis membatasi kesempatan kerja bagi mantan warga binaan (Ditjen PAS, 2024). Selain itu, minimnya akses terhadap pelatihan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan industri juga menjadi tantangan tersendiri. Akibatnya, banyak mantan warga binaan pemasyarakatan terpaksa bekerja di sektor informal atau bahkan mengalami pengangguran berkepanjangan.

Beberapa upaya dilakukan untuk membantu para mantan warga binaan agar bisa mendapatkan pekerjaan dan diterima kembali oleh masyarakat. Di Lapas Kelas IIA Yogyakarta, berbagai program pembinaan keterampilan juga diterapkan untuk mendukung kesiapan warga binaan dalam menghadapi dunia kerja. Program-program tersebut mencakup pelatihan pertukangan, tata boga, pertanian, serta penyuluhan kewirausahaan dan pembinaan kepribadian, yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian serta kepercayaan diri warga binaan agar mereka dapat lebih mudah beradaptasi dan diterima kembali di masyarakat (Mahendra, 2024). Selain itu, tokoh publik seperti Pramono Anung menekankan pentingnya menghapus diskriminasi dan membuka kesempatan yang lebih luas bagi mantan warga binaan pemasyarakatan untuk berkontribusi secara produktif di masyarakat (Suara, 2024).

Prasetyo (2020) menyatakan bahwa kondisi kecemasan sosial pada warga binaan yang akan bebas meningkat karena ketakutan terhadap isolasi sosial dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan di luar Lapas. Banyak yang merasa belum siap menghadapi tuntutan dan tanggung jawab baru setelah bebas, sehingga muncul gejala seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan putus asa. Kecemasan sosial ini

merupakan respons psikologis yang wajar dalam proses reintegrasi sosial, di mana individu menghadapi tekanan psikologis akibat perubahan lingkungan dan peran sosial baru. Proses reintegrasi menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi karena adanya stigma sosial dan ketidakpastian tentang penerimaan masyarakat, sehingga memicu kecemasan yang jika tidak ditangani dapat menghambat keberhasilan reintegrasi.

Kecemasan merupakan keadaan psikologi yang lazim dialami individu dalam pelbagai situasi yang tertekan. Kecemasan menurut Chaplin (2018) ialah suatu perasaan campuran yang mengandung ketakutan serta juga kekhawatiran tentang masa depan tanpa sebarang sebab yang khusus. Salah satu daripada bentuk kecemasan adalah kecemasan sosial yang mana ia dapat muncul. <sup>6</sup> Ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam interaksi <sup>4</sup> sosial (La Greca & Lopez, 1998) adalah maksud kecemasan sosial tersebut. Individu yang mempunyai kecemasan sosial selalu merasa <sup>3</sup> cemas ketika berbicara di depan umum dan ketika berinteraksi dengan orang asing atau pun dalam situasi sosial yang biasa setiap hari. Kecemasan ini memengaruhi aspek emosional seseorang di samping juga kepercayaan diri dan interaksi sosial. Fungsi kognitif individu dalam pelbagai aspek kehidupan juga terjejas akibat daripada kecemasan ini.

Kecemasan sosial ialah salah satu bentuk gangguan kecemasan. Individu yang mengalami gangguan ini akan merasa takut dan tidak aman ketika berada dalam lingkungan sosial (Dayakisni & Hudaniah, 2015). Berbeda dengan rasa takut biasa, kecemasan sosial dapat memengaruhi kualitas hidup

<sup>11</sup> seseorang secara lebih mendalam dan dalam jangka waktu yang panjang. Alat ukur kecemasan yang valid dan reliabel sangat diperlukan karena gangguan ini tidak dapat diukur hanya melalui observasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada warga binaan menjelang bebas tergolong tinggi. Kecemasan sosial pada warga binaan menjelang bebas <sup>116</sup> dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain adanya stigma masyarakat terhadap mantan narapidana, ketakutan akan penolakan sosial, rasa rendah diri, serta kekhawatiran akan kesulitan memperoleh pekerjaan atau membangun kembali hubungan sosial yang positif. Faktor-faktor tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang membuat individu merasa tidak mampu berinteraksi secara efektif di lingkungan sosial setelah bebas.

<sup>33</sup> Berdasarkan wawancara dengan tiga warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta pada tanggal 22 Juli 2024, ditemukan bahwa kecemasan sosial mereka dipicu oleh beberapa faktor utama, seperti stigma masyarakat, ketidakpastian masa depan, dan kesulitan mendapatkan pekerjaan.

Subjek 1 (A, 30 tahun) :

*"Saya merasa sangat cemas menjelang pembebasan. Saya tidak tahu bagaimana orang-orang di luar akan menerima saya. Apakah mereka akan melihat saya sebagai mantan narapidana?"*

Subjek 2 (S, 28 tahun) :

*"Saya ingin memulai hidup baru, tetapi rasa cemas ini terus menghantui saya. Saya merasa terjebak antara ingin bebas dan takut menghadapi dunia luar."*

Subjek 3 (P, 32 tahun) :

*"Saya khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan. Banyak orang yang tidak mau mempekerjakan mantan narapidana. Itu membuat saya merasa putus asa."*

Hasil wawancara dengan tiga warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta mengungkapkan bahwa kecemasan sosial mereka menjelang masa pembebasan dipicu oleh stigma negatif dari masyarakat, ketidakpastian akan masa depan, serta kesulitan dalam memperoleh pekerjaan. Perasaan cemas ini berkaitan dengan kekhawatiran bagaimana mereka diterima kembali oleh lingkungan sosial dan tantangan yang harus dihadapi untuk memulai kehidupan baru secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa selain aspek internal, faktor eksternal seperti penerimaan sosial dan kesempatan kerja sangat berperan dalam tingkat kecemasan sosial warga binaan.

Kesejahteraan psikologis serta kehidupan warga binaan pemasyarakatan setelah bebas dapat terganggu dengan begitu serius akibat kecemasan sosial yang dialami oleh mereka. Kecenderungan individu yang mengalami kecemasan sosial adalah untuk merasa takut berinteraksi dengan orang lain serta khawatir akan stigma masyarakat dan juga mengalami penurunan kepercayaan diri yang signifikan. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius seperti gangguan kecemasan umum dan juga depresi jika tidak tertangani dengan baik (Ardilla, 2013).

Urgensi kondisi ini semakin nyata ketika melihat bagaimana warga binaan yang mengalami kecemasan sosial memiliki keterbatasan dalam

membangun kembali kehidupan mereka setelah bebas. Mereka tidak hanya menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan, tetapi juga dalam menjalin kembali hubungan sosial dan beradaptasi dengan lingkungan yang telah berubah. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 77,66% warga binaan menjelang bebas sangat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, dan mereka yang memiliki kecemasan sosial tinggi cenderung kesulitan dalam membangun hubungan tersebut (Eka & Rahayu, 2022). Jika tidak ada intervensi yang tepat, mereka berisiko mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan, bahkan bisa kembali melakukan tindakan kriminal akibat keterasingan sosial dan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan ekonomi mereka.

Dampak kecemasan sosial ini bukan hanya bersifat psikologis tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan ekonomi warga binaan. Banyak dari mereka yang mengalami kecemasan ekstrem akhirnya memilih untuk menghindari lingkungan kerja yang membutuhkan interaksi sosial, mempersempit peluang mereka agar dapat memperoleh pekerjaan yang sesuai dan layak. Di samping itu mereka yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung menarik diri dari keluarga dan lingkungan, sehingga memperburuk stigma yang sudah melekat pada status mereka sebagai mantan narapidana. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan rehabilitatif yang lebih komprehensif, termasuk program pelatihan sosial, dukungan psikologis, serta kebijakan yang mendorong penerimaan sosial terhadap mantan warga binaan agar mereka dapat beradaptasi dan menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas (Ditjen PAS, 2024).

Dampak yang muncul tersebut menunjukkan kecemasan sosial merupakan masalah serius yang memerlukan intervensi yang efektif dalam mendukung reintegrasi sosial warga binaan. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mereka menyelesaikan kecemasan sosial dan mendukung proses reintegrasi ke masyarakat secara lebih baik (Hartini et al., 2023).

Kondisi kecemasan sosial yang dialami sebagian besar warga binaan menjelang bebas merupakan hasil dari pola pikir yang keliru, di mana mereka belum menjalani kebebasan tetapi sudah membayangkan berbagai kemungkinan negatif setelah keluar dari penjara, seperti stigma sosial, kesulitan mencari pekerjaan, dan penolakan dari lingkungan. Kecemasan social ini terutama disebabkan oleh faktor kognitif, seperti distorsi berpikir yang membuat mereka meyakini bahwa pengalaman buruk kejadian di masa lalu berpotensi terus terulang di masa yang akan datang (Beck, 1976). Distorsi kognitif semacam ini sering kali mengarah pada peningkatan kecemasan social karena individu lebih fokus pada prediksi negatif tanpa mempertimbangkan kemungkinan lain yang lebih realistis (Fauziah & Widury, 2019).

Makwa dan Hidayati (2019) menjelaskan bahwa *overgeneralization* dan *catastrophizing* merupakan dua bentuk distorsi kognitif yang berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial. *Overgeneralization* terjadi ketika individu membuat kesimpulan luas berdasarkan satu pengalaman negatif, sementara *catastrophizing* membuat mereka membayangkan skenario terburuk yang belum tentu terjadi. Misalnya, seorang warga binaan mungkin berpikir bahwa

kegagalan kecil dalam interaksi sosial akan berdampak besar terhadap kehidupan mereka setelah bebas, sehingga mereka semakin menarik diri dari lingkungan sekitar. Jika tidak dikelola dengan baik, pola pikir ini dapat memperparah stres, menurunkan motivasi untuk beradaptasi, dan bahkan meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih berat, misalnya depresi dan gangguan kecemasan umum.

Menurut Syah (2020), kecemasan sosial tidak hanya memengaruhi kondisi emosional seseorang, tetapi juga perilaku sosialnya. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menarik diri dari pergaulan, menghindari kontak sosial, dan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain. Bila tidak ditangani, kecemasan ini dapat berdampak lebih luas, termasuk penurunan prestasi akademik, kendala dalam karier, serta kesulitan beradaptasi di lingkungan baru.

Individu yang mempunyai strategi koping yang tepat cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih rendah (Pusvitasari & Jayanti, 20). Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti cara individu menghadapi tekanan, memainkan peran penting dalam tingkat kecemasan sosial yang dialami seseorang. Selain itu, kecemasan sosial juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, seperti pengalaman negatif dalam interaksi sosial, tekanan akademik, atau lingkungan yang tidak mendukung perkembangan sosial individu.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam menangani kecemasan adalah *cognitive behavioral therapy* (CBT), yang telah banyak digunakan untuk

mendukung individu dalam merombak pola pikir negatif serta membangun strategi koping yang lebih efektif dan adaptif. Namun, CBT dalam bentuk konvensional memerlukan waktu 10–20 sesi, yang tidak selalu praktis dalam konteks warga binaan yang menjelang bebas. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT), yaitu bentuk terapi CBT yang lebih singkat dan efisien (Kartika & Tjakrawiralaksana, 2021).

*Brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) dirancang untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial dalam waktu yang lebih singkat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun sesi terapinya lebih sedikit, *brief cognitive behavior therapy* (B-CBT) tetap memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial (Astria, 2013). Oleh karena itu, intervensi ini diharapkan dapat membantu warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas dalam mengelola kecemasan sosial mereka, sehingga mereka lebih siap untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial setelah keluar dari Lapas.

Penelitian sebelumnya oleh Yehuda (2024) mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada siswa SMP menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil menurunkan tingkat kecemasan sosial, meningkatkan kualitas hidup, dan memperbaiki kemampuan fungsi sosial individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Duana dan Hadjam (2012) bertujuan menguji efektivitas terapi kognitif perilaku kelompok dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas. Sebanyak 10 partisipan

dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menjalani enam sesi Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT) yang berfokus pada restrukturisasi pola pikir dan teknik pemaparan bertahap. Hasil studi ini memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan sosial secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Salah satu tahapan dalam *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) yang efektif dalam mengurangi kecemasan sosial adalah identifikasi dan penantangan pikiran maladaptif (*Identifying and Challenging Maladaptive Thoughts*). Tahapan ini berfokus pada membantu warga binaan pemasyarakatan mengenali pikiran negatif otomatis yang sering kali mendasari kecemasan sosial warga binaan, seperti ketakutan akan penolakan atau asumsi bahwa orang lain akan menghakimi mereka secara negatif. Setelah diidentifikasi, individu diajarkan untuk menantang pikiran tersebut dengan mempertanyakan validitasnya serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih logis dan sesuai dengan kenyataan.

Dalam konteks warga binaan pemasyarakatan yang mengalami kecemasan sosial menjelang bebas, proses ini membantu mereka membangun perspektif yang lebih adaptif terhadap interaksi sosial di luar penjara. Dengan memahami bahwa pikiran negatif mereka sering kali tidak berdasarkan fakta, mereka dapat mengurangi rasa takut berlebihan terhadap penolakan masyarakat dan meningkatkan kepercayaan diri dalam membangun kembali kehidupan sosial warga binaan pemasyarakatan.

<sup>11</sup> Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini berupaya untuk menjawab dua pertanyaan utama. Yaitu sejauh mana efektivitas *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan yang akan segera bebas?. Melalui jawaban atas pertanyaan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait pengaruh *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) terhadap penurunan kecemasan sosial serta efektivitasnya dalam lingkungan pemasyarakatan.

## B. Tujuan Penelitian

<sup>7</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada warga binaan pemasyarakatan yang menjelang kebebasan di Lapas Kelas II A Yogyakarta.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis, khususnya dalam memahami efektivitas intervensi *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dalam mengatasi kecemasan sosial pada warga binaan. Temuan ini juga dapat menjadi rujukan untuk penelitian-penelitian berikutnya yang

berkaitan dengan intervensi psikologis guna mendukung proses reintegrasi sosial narapidana.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Lapas Kelas IIA

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program rehabilitasi psikososial bagi warga binaan yang akan bebas, guna mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan di masyarakat.

### b. Warga Binaan Pemasyarakatan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru serta meningkatkan pemahaman warga binaan dalam mengelola kecemasan sosial yang mereka alami menjelang masa kebebasan.

### c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya penerimaan terhadap warga binaan dan mantan narapidana, serta mengubah stigma negatif yang masih melekat pada mereka.

### d. Bagi Profesional (Psikolog/Konselor)

Penelitian ini menjadi acuan dalam merancang intervensi B-CBT untuk mengatasi kecemasan sosial pada warga binaan. Selain itu, hasilnya memperkaya pemahaman profesional tentang pendekatan yang efektif dan adaptif menjelang masa reintegrasi sosial.

#### e. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menjadi landasan bagi studi lebih lanjut terkait intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan sosial, termasuk eksplorasi dengan desain penelitian yang lebih kompleks seperti penggunaan intervensi alternatif pada kelompok kontrol.

#### D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel tergantung dan brief cognitive behavior therapy (B-CBT) sebagai variabel bebas. Meskipun penelitian tentang B-CBT dan kecemasan sosial telah banyak dilakukan, penelitian ini menghadirkan pendekatan yang berbeda dari studi-studi sebelumnya.

Beberapa penelitian sebelumnya antara lain dilakukan oleh Budiyono, Sugiharto, Sutoyo, dan Rachman (2019). Studi ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) yang dikombinasikan dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas. Sampel penelitian terdiri dari 20 narapidana yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner kecemasan sosial yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah menjalani terapi CBT dengan teknik cognitive restructuring, ditandai dengan

berkurangnya pikiran negatif dan meningkatnya kepercayaan diri menjelang kebebasan ( $p < 0,05$ ).

Penelitian lain oleh Susilowati, Sunawan, dan Purwanto (2020) menggunakan metode pretest-posttest dengan pengukuran ganda pada enam narapidana perempuan di Lapas Perempuan Semarang. Instrumen yang digunakan meliputi <sup>39</sup> State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dan <sup>13</sup> Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ( $F(2,10) = 22,96$ ;  $p < 0,01$ ) dan meningkatkan regulasi emosi ( $F(2,10) = 50,80$ ;  $p < 0,01$ ). Namun, hasil evaluasi lanjutan mengindikasikan bahwa kecemasan cenderung meningkat kembali, sehingga menunjukkan perlunya intervensi jangka panjang untuk menjaga hasil terapi.

Selanjutnya, Astria (2013) melakukan penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling pada dua mahasiswa semester empat yang memiliki tingkat <sup>63</sup> academic self-efficacy rendah berdasarkan skor College Academic Self Efficacy Scale (CASES). Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi brief cognitive behavioral therapy (B-CBT) selama lima sesi berhasil meningkatkan academic self-efficacy, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor CASES dan perubahan pola pikir yang lebih positif terhadap kemampuan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Angelina, Efendy, dan Pratikto (2024) menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 300 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945

Surabaya yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan meliputi skala kecemasan sosial berdasarkan teori La Greca & Lopez, skala kepercayaan diri dari Lauster, serta skala adiksi media sosial dari Andreassen. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan adanya hubungan simultan antara kepercayaan diri dan adiksi media sosial terhadap kecemasan sosial. Secara parsial, kepercayaan diri berhubungan negatif dengan kecemasan sosial, sedangkan adiksi media sosial berhubungan positif.

Penelitian oleh Purnomo, Oktaviantini, dan Hastami (2023) menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 75 mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, dipilih menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner LSAS dan SONTUS versi bahasa Indonesia. Analisis data dengan uji Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat kecemasan sosial dan durasi penggunaan media sosial, dengan koefisien korelasi sebesar 0,545 ( $p = 0,000$ ).

Aslamiyah, Santi, dan Ananta (2024) juga melakukan penelitian kuantitatif yang melibatkan 271 mahasiswa berusia 18–25 tahun dengan metode accidental sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala kecemasan sosial (La Greca & Lopez), skala kecenderungan kecanduan media sosial (Griffiths), dan skala ketidakpuasan tubuh (Rosen & Reiter). Analisis regresi linier berganda menunjukkan adanya hubungan simultan antara kecenderungan kecanduan media sosial dan ketidakpuasan tubuh terhadap kecemasan sosial.

Secara parsial, keduanya menunjukkan hubungan positif terhadap kecemasan sosial.

Penelitian oleh Pratiwi (2022)<sup>97</sup> menggunakan metode systematic literature review (SLR) untuk mengidentifikasi, menilai, dan menafsirkan penelitian terkait pola komunikasi antara petugas rutan dan warga binaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa program Masa Pengenalan Lingkungan (Mapenaling) digunakan untuk memperkenalkan identitas, sikap, dan sifat narapidana melalui komunikasi tatap muka.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurningsih (2021) menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan 10 informan<sup>106</sup> yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya kesetaraan hak antara warga binaan laki-laki dan perempuan di lembaga pemasyarakatan Kelas II A dan B,<sup>102</sup> baik dalam aspek akses, partisipasi, kontrol, maupun manfaat, meskipun terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program kemandirian tersebut.

Terakhir, penelitian oleh Ginting dan Marsidi (2022) dengan metode deskriptif kualitatif mengungkapkan bahwa program pembinaan di LPP Kelas IIB Bengkulu berjalan dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan warga binaan<sup>109</sup> untuk diterima kembali oleh masyarakat setelah bebas, serta kemampuan mereka dalam mengembangkan keterampilan yang diperoleh selama masa pembinaan.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, peneliti menemukan bahwa penelitian ini tidak memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya, sehingga terdapat beberapa perbedaan utama, yaitu :

### 1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengangkat topik yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang berfokus pada kecemasan sosial pada warga binaan pemasyarakatan dengan memperhitungkan faktor psikososial dan emosional yang memengaruhi proses adaptasi mereka. Berbeda dengan penelitian Budiyo, Sugiharto, Sutoyo, dan Rachman (2019), yang mengaplikasikan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas, penelitian ini juga mencakup analisis faktor psikososial dan emosional dalam konteks pemasyarakatan.

### 2. Keaslian Teori

Teori yang diterapkan dalam penelitian ini berbeda dengan teori yang digunakan dalam penelitian sebelumnya. Penelitian Aslamiyah, Santi, dan Ananta (2024) menggunakan teori kecanduan media sosial dari Griffiths serta teori ketidakpuasan tubuh dari Rosen & Reiter untuk menganalisis kecemasan sosial pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian ini menggunakan teori kecemasan sosial dari La Greca & Lopez (1998) dan teori stigma sosial dari Goffman (1963).

### 3. Keaslian <sup>12</sup> Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah warga binaan pemasyarakatan yang mengalami kecemasan sosial terkait adaptasi dalam lingkungan lapas serta persiapan reintegrasi sosial setelah bebas. Berbeda dengan penelitian Budiyo dkk. (2019), yang fokus pada narapidana yang akan bebas, atau Susilowati dkk. (2020) yang meneliti narapidana perempuan dalam program konseling kelompok.

### 4. Keaslian <sup>1</sup> Alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Budiyo dkk. (2019) dan Susilowati dkk. (2020) menggunakan alat ukur seperti *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), yang lebih umum digunakan dalam penelitian klinis. Sementara itu, penelitian ini menggunakan alat ukur <sup>21</sup> kecemasan sosial berdasarkan aspek-aspek dari <sup>42</sup> Greca & Lopez (1998), yaitu: <sup>39</sup> ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan rasa tertekan dalam situasi sosial baru, baik dengan orang asing maupun dengan orang yang sudah dikenal <sup>108</sup>. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang berbeda dalam pemahaman kecemasan sosial pada warga binaan pemasyarakatan serta implikasinya terhadap program rehabilitasi dan reintegrasi sosial. Penelitian ini bersifat orisinal karena mengkaji pendekatan *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dalam konteks warga binaan menjelang bebas, yang belum banyak diteliti sebelumnya.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang digunakan, yaitu:

1. Variabel Tergantung : Kecemasan Sosial
2. Variabel Bebas : *Brief Cognitive Behavior Therapy* (B-CBT)

##### **B. Definisi Operasional**

###### **1. Kecemasan Sosial**

Kecemasan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah rasa takut yang berlebihan yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan menjelang masa pembebasan, terutama dalam situasi sosial. Kondisi ini ditandai dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, sehingga mendorong kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Pengukuran kecemasan sosial dilakukan menggunakan skala kecemasan sosial yang mengacu pada beberapa aspek, yakni ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial serta tekanan emosional saat berada di lingkungan baru yang melibatkan interaksi dengan orang asing, serta penghindaran dan tekanan dalam hubungan dengan orang yang sudah dikenal.

## 2. *Brief Cognitive Behavior Therapy (B-CBT)*

<sup>31</sup> *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) merupakan bentuk terapi kognitif-perilaku yang bersifat singkat, terstruktur, dan fokus pada permasalahan spesifik, seperti kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, B-CBT diterapkan kepada <sup>46</sup> warga binaan menjelang bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta dengan tujuan membantu mereka mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif yang memicu kecemasan sosial. Intervensi dilakukan dalam <sup>74</sup> 4 sesi, masing-masing berdurasi 30 menit, sehingga total waktu pelaksanaan adalah 3 jam. Setiap sesi dirancang untuk menyoroti aspek kecemasan sosial secara bertahap, dimulai dari pengenalan dan identifikasi kecemasan, pengenalan pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, hingga pemberian teknik manajemen kecemasan. Tahapan ini mencerminkan prinsip B-CBT seperti efisiensi waktu, penggunaan teknik berbasis bukti, dan keterlibatan aktif klien untuk mencapai perubahan psikologis yang adaptif.

### C. Subjek Penelitian

Penelitian ini akan melibatkan sebanyak 15 subjek yang merupakan warga binaan Lapas Kelas II A Yogyakarta yang sedang berada dalam masa mendekati pembebasan. Pemilihan subjek dilakukan <sup>65</sup> menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Pendekatan

ini digunakan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan relevan.

<sup>12</sup> Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah :

1. Warga binaan laki-laki
2. Berada dalam masa 1–6 bulan menjelang bebas
3. Telah menjalani masa hukuman minimal 1 tahun
4. Mampu membaca dan menulis untuk dapat mengikuti intervensi berbasis CBT dengan optimal

Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan melalui proses skrining kecemasan sosial untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan intervensi. Skrining dilakukan dengan membagikan skala kecemasan sosial yang telah distandarisasi kepada warga binaan yang memenuhi kriteria umum. Hanya warga binaan dengan skor kecemasan sosial kategori sedang hingga tinggi yang dipilih sebagai subjek penelitian, karena mereka dianggap memiliki urgensi intervensi. Proses ini bertujuan agar intervensi *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) diberikan secara tepat sasaran, yaitu kepada individu yang benar-benar membutuhkan bantuan dalam mengelola kecemasan sosial menjelang reintegrasi sosial (Angelina, Efendy, & Pratikto, 2024).

#### <sup>19</sup> D. Metode Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data merupakan bagian penting dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan meliputi :

### 1. Observasi

Observasi melibatkan proses pengamatan dan pencatatan terhadap perilaku dan respons warga binaan selama pelatihan berlangsung. Teknik yang diterapkan adalah observasi non-partisipan dengan pendekatan sistematis, di mana pengamat tidak terlibat langsung dalam pelatihan, tetapi hanya berperan sebagai pengamat dari luar situasi interaksi (Sugiyono, 2022). Observasi sistematis dilakukan berdasarkan pedoman observasi yang telah disusun sebelumnya, mencakup indikator verbal seperti pernyataan warga binaan dan indikator nonverbal seperti ekspresi wajah, kontak mata, bahasa tubuh, serta respons emosional lainnya. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data tambahan yang memperkaya hasil pengukuran kuantitatif, dan untuk mengevaluasi dinamika perilaku warga binaan selama mengikuti intervensi.

### 2. Wawancara

Wawancara merupakan proses pertukaran informasi dan ide antara dua pihak melalui kegiatan tanya jawab yang dilakukan secara langsung (Sugiyono, 2022). Teknik <sup>36</sup> penelitian ini, adalah wawancara semi-terstruktur, yaitu wawancara yang menggunakan panduan pertanyaan tetapi tetap memberi ruang bagi fleksibilitas dan eksplorasi jawaban warga binaan. Teknik ini dipilih agar peneliti dapat menggali pengalaman subjektif warga binaan secara mendalam, terutama terkait perubahan yang dirasakan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Wawancara dilakukan dalam sesi tindak lanjut (*follow-up*) setelah pelatihan selesai, dengan tujuan

mengetahui dampak intervensi terhadap kecemasan sosial warga binaan, baik secara kognitif maupun emosional.

### 3. Skala

Pengukuran data kuantitatif dilakukan menggunakan alat berupa skala psikologi. Peneliti membagikan lembar kuesioner yang diisi warga binaan dengan skala Likert, terdiri dari empat pilihan jawaban: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Skala ini memuat dua jenis pernyataan: Favourable, yaitu pernyataan yang mendukung atau menyetujui objek sikap, dan Unfavourable, yaitu pernyataan yang menunjukkan ketidaksetujuan terhadap objek sikap. Penilaian diberikan secara bertingkat: pada aitem favourable, skor 4 untuk SS, 3 untuk S, 2 untuk TS, dan 1 untuk STS. Sebaliknya, pada aitem unfavourable, skor dibalik menjadi 1 untuk SS, 2 untuk S, 3 untuk TS, dan 4 untuk STS.

**Tabel 3.1** Kategori Jawaban

Kategori Jawaban	Favourable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sangat Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Penelitian ini menggunakan satu jenis alat ukur, yaitu skala kecemasan sosial. Skala ini mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Kristanti (2021) dan telah dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez. Skala tersebut mengukur tiga aspek utama: (1) Ketakutan terhadap evaluasi negatif, (2) Penghindaran sosial dan tekanan emosional dalam situasi baru atau saat berinteraksi

dengan orang asing, serta (3) Penghindaran sosial dan tekanan emosional dalam interaksi dengan orang yang sudah dikenal. Setiap pernyataan dalam skala ini disusun mengacu pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh La Greca dan Lopez, sehingga menghasilkan sejumlah item yang terstruktur. Secara keseluruhan, skala ini terdiri dari 30 item, yang dibagi menjadi 15 item bertipe *favorable* dan 15 item bertipe *unfavorable*.

**Tabel 3.2** Blue print Skala Kecemasan Sosial

Aspek	(F)	(UF)	Jumlah
takutan terhadap	5	5	10
	5	5	10
sosial			
	5	5	10
dalam			
situasi umum			
Total	15	15	30

#### E. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahapan utama, yakni pengujian asumsi dan pengujian hipotesis. Pengujian asumsi dilaksanakan terlebih dahulu untuk memastikan keabsahan data sebelum melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS Windows 21. Analisis hipotesis bertujuan membandingkan variabel independen (X) yaitu *brief efektivitas cognitive behavior therapy*, dengan variabel dependen (Y) yaitu kecemasan sosial, baik sebelum maupun setelah pemberian intervensi.

## 1. Uji asumsi

Sebelum melaksanakan pengujian hipotesis, penting untuk menguji asumsi yang relevan. Dengan demikian, tahap awal yang ditentukan oleh penguji yaitu melakukan pengujian normalitas untuk menguji asumsi tersebut. Data yang dihasilkan diidentifikasi melalui pengaplikasian perangkat lunak <sup>3</sup> SPSS 21 for Windows.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan software SPSS 21 for Windows, memanfaatkan metode Shapiro-Wilk yang sesuai untuk ukuran sampel kecil. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai <sup>2</sup> signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data dinyatakan tidak normal dan perlu dianalisis menggunakan uji nonparametrik (Azwar, 2022).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. <sup>110</sup> Pengujian dilakukan dengan metode <sup>14</sup> *Paired Sample t-Test*. Hipotesis dianggap diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,01; sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,01, maka hipotesis ditolak.

## F. Kredibilitas

### 1. Uji Validitas

Pengujian validitas untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2022). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Instrumen yang diuji berupa kuesioner, yang dianggap valid apabila setiap item di dalamnya mampu menggali informasi sesuai dengan tujuan pengukuran.

Proses penilaian validitas isi dilakukan melalui *expert judgement*, di mana para ahli memberikan evaluasi terhadap setiap item dalam kuesioner. Hasil penilaian tersebut dianalisis menggunakan metode Aiken's V untuk mengukur kesepakatan antar-ahli terhadap validitas isi instrumen. Koefisien Aiken's V dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan :

$s$  = skor yang diberikan oleh ahli dikurangi skor terendah pada skala penilaian

$n$  = jumlah ahli yang memberikan penilaian

$c$  = jumlah kategori skor dalam skala penilaian

Menurut Azwar (2022), nilai koefisien Aiken's V yang berada dalam rentang 0,30 hingga 0,50 menunjukkan kontribusi yang baik dan memuaskan, sedangkan nilai di bawah 0,30 menunjukkan validitas yang kurang memadai. Sebuah item dalam kuesioner dianggap valid apabila nilai koefisien Aiken's V memenuhi kriteria minimal yang ditetapkan.

## 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui konsisten, stabil pada alat ukur yang digunakan. Pada penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *alpha-cronbach*. Koefisien reliabilitas berkisar dari 0,00 hingga 1,00 dengan asumsi bahwa semakin mendekati skor 1,00 maka suatu alat ukur semakin reliabel (Azwar, 2021). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan standar reliabilitas sebesar 0,80 sehingga instrumen penelitian semakin reliabel.

## 3. Validitas Modul

Modul intervensi *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dalam penelitian ini telah direvisi dari modul dasar yang dikembangkan oleh Astria (2013), dengan penyesuaian agar lebih sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas. Validitas isi modul revisi ini ditunjukkan melalui keterkaitannya yang konsisten dengan tahapan intervensi B-CBT serta prinsip dasar CBT. Setiap sesi dalam modul telah disusun secara sistematis dan terstruktur ke dalam empat pertemuan inti.

Pertemuan pertama memfokuskan pada pengenalan serta identifikasi kecemasan sosial, yang mencakup psikoedukasi dasar, diskusi pengalaman kecemasan, dan pengisian skala pre-test. Ini bertujuan membangun rapport serta memberikan pemahaman awal tentang kecemasan sosial yang dialami warga binaan. Pertemuan kedua mengarahkan warga binaan untuk mengenali pola pikir negatif melalui

psikoedukasi ringan dan diskusi kelompok, selaras dengan aspek identifikasi pikiran otomatis negatif dalam CBT. Pertemuan ketiga menekankan pada restrukturisasi kognitif, menggunakan teknik Socratic questioning dan latihan mengganti pikiran negatif dengan yang lebih realistis, yang merupakan inti dari perubahan kognitif dalam CBT. Pertemuan keempat berfokus pada teknik manajemen kecemasan melalui pelatihan keterampilan pengelolaan diri, serta dilakukan evaluasi pasca intervensi melalui *post-test* dan refleksi perubahan. Meskipun jumlah sesi lebih ringkas dibanding modul asli, struktur intervensi tetap mengacu pada urutan logis CBT : psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, coping adaptif. Oleh karena itu, modul ini dinilai memiliki validitas isi yang memadai karena seluruh tahapannya disusun berdasarkan prinsip teori yang sah dan relevan dengan kebutuhan psikologis warga binaan menjelang masa bebas.

Validitas isi modul diuji melalui *expert judgment* dengan melibatkan ahli di bidang psikologi klinis dan terapi kognitif-perilaku. Para ahli menilai kesesuaian konsep, struktur, dan materi modul untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam mengurangi kecemasan sosial.

Kriteria pemilihan *expert* meliputi :

- a. Memiliki pengalaman dalam menerapkan *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dalam konteks klinis atau rehabilitasi sosial.
- b. Berpengalaman dalam validasi atau pengembangan modul intervensi psikologis.

Hasil uji validitas ini menjadi dasar dalam penyempurnaan modul sebelum digunakan dalam penelitian. Dengan proses validasi ini, modul dipastikan memenuhi standar akademik dan praktis untuk diterapkan dalam intervensi *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) guna membantu warga binaan menghadapi tantangan sosial setelah bebas dari lapas.

## **G. Rancangan Penelitian**

### **1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, atau dikenal dengan *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2022), desain ini termasuk dalam kategori eksperimen semu yang hanya melibatkan satu kelompok subjek. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) diberikan, untuk mengetahui adanya perubahan yang disebabkan oleh perlakuan tersebut. Desain ini dipilih karena keterbatasan akses atau sumber daya untuk melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala *pretest* yang berfungsi sebagai tahap seleksi untuk memastikan bahwa subjek yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Tujuan utama dari penelitian ini yaitu mengevaluasi pengaruh suatu variabel terhadap sekelompok individu melalui pemberian perlakuan yang diduga memiliki hubungan dengan variabel tersebut.

Pada pelaksanaannya, penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok sebagai subjek eksperimen, di mana hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan akan dibandingkan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan tersebut. Pengujian dilakukan menggunakan instrumen yang sama pada tahap <sup>128</sup> *pre-test* dan *post-test* guna memperoleh hasil yang lebih akurat dalam menilai dampak intervensi. Selanjutnya, peneliti melakukan *follow-up* terhadap subjek pasca *post-test* untuk melihat apakah efek dari perlakuan tetap bertahan dalam jangka waktu tertentu atau mengalami perubahan. *Follow-up* ini penting untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak intervensi serta mengidentifikasi kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi hasil seiring waktu.

Group	Pretest	Treatment	Posttest	Follow Up
KE	O1	X	O2	F

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

O1 : Pre-Test

X : Pemberian Perlakuan

O2 : Post Test

F : Follow Up

Selama Pelaksanaan, satu kelompok subjek dibentuk berdasarkan hasil seleksi dari pengisian pretest yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kecemasan sosial mereka. Selanjutnya, subjek mengikuti pelatihan

mengenai regulasi emosi. Setelah pelatihan selesai, dilakukan posttest untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada subjek.

Pelatihan ini dipandu oleh seorang <sup>117</sup> *trainer* utama dan didampingi oleh seorang *co-trainer*. *Trainer* yang terlibat harus memenuhi kriteria dan kualifikasi tertentu untuk memastikan pelaksanaan pelatihan berjalan secara efektif.

**a. Kualifikasi *Trainer***

- 1) Berprofesi sebagai psikolog atau terapis dengan keahlian dalam terapi kognitif-perilaku serta memiliki Surat Izin Praktik Psikologi.
- 2) Memiliki pengalaman dalam menangani kecemasan sosial, khususnya dalam konteks reintegrasi sosial.
- 3) Pernah terlibat dalam program rehabilitasi atau intervensi psikososial di lingkungan masyarakat.

**b. Kualifikasi *Co-Trainer***

- 1) Mahasiswa jurusan psikologi
- 2) Pernah memiliki pengalaman sebagai *co-trainer* dalam kegiatan pelatihan

**c. Kualifikasi *Observer***

- 1) Mahasiswa tingkat akhir jurusan psikologi yang telah menempuh mata kuliah intervensi psikologi atau sejenisnya.
- 2) Pernah mengikuti kegiatan praktik lapangan, asistensi, atau observasi terkait proses intervensi psikologis.

- 3) Mampu bekerja sama dengan trainer dan co-trainer serta menjaga kerahasiaan data warga binaan intervensi.

Rangkaian intervensi dalam penelitian ini mengacu pada modul *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dari Astria (2013), yang telah disesuaikan oleh peneliti agar lebih relevan dengan kebutuhan psikologis warga binaan yang akan segera bebas. Intervensi ini dibagi menjadi empat tahap utama yang dirancang untuk membantu partisipan mengenali dan mengelola kecemasan sosial yang mereka alami.

Kegiatan intervensi *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dilaksanakan dalam satu pertemuan selama <sup>80</sup> 3 jam, dimulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB. Seluruh sesi dibagi menjadi empat bagian, masing-masing berdurasi 30 menit. Tiap sesi memiliki fokus dan aktivitas berbeda yang terstruktur untuk mendukung tujuan utama intervensi, yaitu membantu warga binaan mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan sosial menjadi pola pikir yang lebih adaptif sehingga mereka mampu meningkatkan kemampuan interaksi sosialnya.

#### a. Pengenalan dan Identifikasi Kecemasan Sosial

Tahap ini bertujuan menjalin hubungan (*rapport*) dengan warga binaan serta memberikan pemahaman dasar tentang kecemasan sosial. Kegiatan meliputi *ice breaking*, psikoedukasi singkat mengenai definisi, gejala, dan penyebab kecemasan sosial, serta diskusi terbuka untuk menggali pengalaman warga binaan terkait kecemasan yang mereka rasakan menjelang bebas. Warga binaan juga mengisi skala kecemasan

sosial sebagai pretest dan secara singkat mengungkapkan harapan pribadi setelah bebas.

**b. Mengenali Pola Pikir Negatif**

Tahap ini fokus pada identifikasi pikiran otomatis negatif dan distorsi kognitif yang memicu kecemasan sosial. Warga binaan menerima psikoedukasi ringan tentang hubungan pikiran, emosi, dan perilaku, mengenali contoh pikiran negatif umum, berlatih menulis pikiran negatif pribadi, serta berdiskusi dalam kelompok kecil mengenai pikiran yang muncul saat menghadapi situasi sosial.

**c. Restrukturisasi Kognitif**

Pada tahap ini, warga binaan dibimbing untuk menantang pikiran negatif melalui teknik *Socratic Questioning* dan mengganti pikiran tersebut dengan alternatif yang lebih realistis dan adaptif. Kegiatan mencakup menulis ulang pikiran negatif, serta simulasi mini membayangkan situasi cemas sambil melafalkan *self-talk* yang baru.

**d. Teknik Manajemen Kecemasan dan Evaluasi**

Tahap terakhir ini mengajarkan keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan seperti pelatihan keterampilan pengelolaan diri untuk mengatasi panik. Diskusi *coping* juga dilakukan untuk menggali strategi yang bisa digunakan warga binaan saat mulai merasa cemas. Sesi diakhiri dengan pengisian *posttest*, refleksi atas pengalaman selama intervensi, serta penguatan motivasi untuk menghadapi kehidupan sosial setelah bebas.

**e. Follow-up**

Beberapa minggu setelah intervensi, dilakukan sesi tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengevaluasi apakah perubahan yang dicapai tetap bertahan. Evaluasi menggunakan instrumen yang sama seperti pretest dan posttest. Pada sesi ini, warga binaan diberikan kesempatan berbagi tantangan yang mereka hadapi serta memperkuat penerapan strategi pengelolaan kecemasan yang telah dipelajari agar tetap efektif dalam kehidupan sehari-hari.

**2. Prosedur Penelitian**

**a. Tahap Persiapan**

Pada tahap awal, peneliti menentukan topik penelitian dan mengajukan judul kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan arahan serta persetujuan. Setelah judul disetujui, peneliti melanjutkan dengan melakukan kajian literatur terkait *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dan kecemasan sosial untuk memperkuat dasar teoritis penelitian. Peneliti kemudian menyusun proposal penelitian yang memuat latar belakang, tujuan, metode, serta instrumen yang akan digunakan. Sebelum diterapkan, instrumen penelitian divalidasi melalui penilaian ahli (*expert judgement*) untuk memastikan keakuratan dan kesesuaian penggunaannya. Selanjutnya, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Lapas Kelas II A Yogyakarta guna memperoleh izin pelaksanaan serta menyepakati jadwal intervensi berdasarkan ketersediaan subjek. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive*

*sampling*, dengan kriteria warga binaan yang menjelang bebas dan menunjukkan kecemasan sosial berdasarkan hasil *pretest*.

**b. Tahap pelaksanaan**

Tahapan penelitian dimulai dengan pemberian *pretest* kepada subjek menggunakan skala kecemasan sosial untuk mengukur tingkat kecemasan awal. Setelah *pretest*, partisipan mengikuti sesi intervensi berbasis *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) yang dilaksanakan dalam satu pertemuan berdurasi dua jam, dari pukul 08.00 hingga 11.00 WIB. Intervensi ini mencakup empat materi utama, yaitu: pengenalan kecemasan sosial, identifikasi pola pikir yang memicu kecemasan, restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif, dan teknik manajemen kecemasan sosial, yang diakhiri dengan sesi evaluasi serta penutupan. Pelatihan ini difasilitasi oleh seorang trainer berpengalaman dalam B-CBT, didampingi oleh *co-trainer* yang merupakan mahasiswa psikologi. Setelah intervensi selesai, subjek kembali mengisi skala kecemasan sosial dalam *post-test* untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan setelah perlakuan.

**c. Tahap analisis data**

Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji statistik guna menilai efektivitas intervensi dalam menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan menjelang bebas. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik yang sesuai untuk membandingkan hasil kedua pengukuran. Temuan dari analisis

ini menjadi dasar untuk mengevaluasi dampak signifikan dari penerapan B-CBT terhadap kecemasan sosial.

**d. Tahap akhir**

Setelah proses analisis data selesai, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil temuan guna menjawab hipotesis penelitian. Kesimpulan yang diperoleh disusun dalam laporan penelitian dalam bentuk skripsi, yang mencakup pembahasan hasil, kesimpulan utama, serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Rekomendasi ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Tamansiswa No. 6, Wirogunan, Kecamatan Mergangsan, Kota Yogyakarta. Lapas ini merupakan institusi pemasyarakatan yang diperuntukkan bagi narapidana laki-laki dewasa dengan berbagai kasus pidana. Lapas ini memiliki kapasitas tampung ideal sebanyak 496 orang, namun berdasarkan data terbaru, jumlah warga binaan telah mencapai sekitar 588 orang, yang berarti telah terjadi kelebihan penghuni atau *overcrowding*. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaan pembinaan, termasuk intervensi psikologis, karena dapat memengaruhi efektivitas program yang dijalankan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian, yaitu warga binaan yang berada dalam masa menjelang bebas dan memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial menjelang kembali ke lingkungan masyarakat.

Untuk mendukung kelancaran proses intervensi, peneliti terlebih dahulu melakukan pengenalan dan penyesuaian terhadap kondisi lapangan sejak tanggal 10 Juni 2025. Pada tahap ini, peneliti menjalin komunikasi intensif dengan pihak pembinaan dan psikolog lapas untuk memperoleh

pemahaman yang utuh mengenai situasi institusi, rutinitas harian warga binaan, serta peraturan internal yang berlaku.<sup>44</sup> Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan langsung terhadap fasilitas yang tersedia dan menyesuaikan jadwal pelatihan agar tidak mengganggu aktivitas rutin di dalam lapas.

Dalam rangka memastikan kelayakan alat ukur yang digunakan, peneliti menyelenggarakan uji coba (*tryout*) skala kecemasan sosial pada tanggal 16-17 Juni 2025. *Tryout* ini dilakukan kepada beberapa warga binaan yang tidak termasuk dalam subjek utama penelitian, dan semata-mata bertujuan untuk menguji keterbacaan, kejelasan bahasa, serta kesesuaian konteks dari aitem-aitem yang terdapat dalam skala. Kegiatan ini juga membantu peneliti melakukan identifikasi terhadap kemungkinan miskonsepsi atau kesulitan pemahaman yang mungkin muncul dalam proses pengisian skala. Berdasarkan hasil *tryout*, dilakukan revisi minor pada redaksi beberapa aitem agar lebih kontekstual dan mudah dipahami oleh populasi warga binaan secara umum.

Setelah seluruh tahap persiapan selesai, intervensi berbasis *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) mulai dilaksanakan pada tanggal 30 Juni hingga 1 Juli 2025. Kegiatan ini berlangsung di aula pembinaan Lapas Kelas IIA Yogyakarta yang biasa digunakan untuk kegiatan edukatif dan pembinaan mental warga binaan. Hari pertama intervensi diawali dengan pengisian *pretest* menggunakan skala kecemasan sosial, kemudian

dilanjutkan dengan pelaksanaan sesi pelatihan sesuai alur dalam modul.

*Posttest* diberikan pada hari kedua setelah seluruh sesi pelatihan selesai.

Peneliti juga mempersiapkan seluruh kebutuhan administratif seperti surat izin penelitian, modul pelatihan, lembar kerja, lembar observasi, dan *informed consent*. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika, termasuk menjaga kerahasiaan data dan menjamin partisipasi sukarela. Melalui tahapan awal ini, diharapkan pelaksanaan intervensi dapat berjalan efektif, tepat sasaran, serta menghasilkan data yang valid dan bermakna secara ilmiah.

## **2. Persiapan Pelatihan**

Sebelum pelatihan dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian persiapan yang mencakup berbagai tahapan penting, antara lain: persiapan administratif, penyusunan modul pelatihan, uji coba alat ukur, pemilihan subjek penelitian, serta persiapan teknis pelaksanaan kegiatan. Pemilihan subjek dilakukan dengan pendekatan *purposive sampling*, di mana peneliti berkoordinasi secara langsung dengan pihak pembinaan dan psikolog Lapas Kelas IIA Yogyakarta, khususnya melalui Bagian Bimbingan Kemasyarakatan dan Perawatan (Bimaswat). Proses ini melibatkan identifikasi warga binaan yang selama ini terpantau aktif dalam kegiatan konseling rutin serta menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial, seperti ketakutan berinteraksi dengan orang baru, kekhawatiran akan penolakan dari lingkungan, dan keraguan untuk membangun kembali relasi sosial pasca-kebebasan.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam seleksi meliputi warga binaan laki-laki dewasa yang berada dalam masa menjelang bebas (1–6 bulan sebelum tanggal pembebasan), bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, serta dinilai oleh petugas pembinaan dan psikolog lapas memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial. Dengan demikian, pemilihan partisipan tidak dilakukan secara acak, tetapi secara terarah dan berbasis evaluasi psikososial, agar intervensi benar-benar diberikan kepada individu yang relevan dengan konteks permasalahan penelitian.

Setelah daftar nama warga binaan yang memenuhi kriteria terkumpul, peneliti melakukan proses registrasi awal, yakni dengan mengumpulkan data identitas dasar serta menyampaikan informasi umum mengenai tujuan dan alur pelatihan kepada calon partisipan. Langkah ini diikuti dengan konfirmasi akhir kepada pihak Bimaswat untuk memastikan bahwa subjek yang telah terdaftar dan bersedia ikut serta tidak memiliki jadwal kegiatan lain yang berbenturan selama waktu pelaksanaan intervensi. Seluruh tahapan ini dirancang secara sistematis agar pelaksanaan intervensi *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) dapat berlangsung efektif dan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan yang akan segera bebas.

**a. Persiapan Administrasi**

Tahapan ini merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti untuk memperoleh legalitas serta akses resmi ke lokasi penelitian. Peneliti menyusun surat permohonan izin penelitian dengan mengacu

pada kalender akademik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan panduan pelaksanaan skripsi Fakultas Ekonomi dan Sosial. <sup>123</sup> Permohonan diajukan kepada Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas) Yogyakarta untuk melaksanakan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta.

Surat permohonan resmi tersebut dikirimkan oleh Fakultas Ekonomi dan Sosial melalui nomor surat B/309/FES/V/2025 pada tanggal 21 Mei 2025, dan ditandatangani oleh Wakil Dekan I. Dalam surat tersebut, dijelaskan bahwa <sup>49</sup> penelitian ini merupakan bagian dari penyelesaian tugas akhir mahasiswa Program Studi Psikologi. Setelah surat dikirimkan, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak lapas, khususnya staf pembinaan dan psikolog lapas, untuk membahas jadwal kegiatan, jumlah peserta, lokasi pelatihan, serta penyesuaian terhadap protokol keamanan dan etika yang berlaku di dalam institusi pemasyarakatan.

Koordinasi ini menjadi penting karena pelaksanaan kegiatan intervensi tidak bisa dipisahkan dari aturan internal lapas. Peneliti juga menyusun berkas pendukung seperti proposal penelitian, surat tugas pembimbing, dan lembar *informed consent* yang nantinya akan dibagikan kepada partisipan sebelum pelatihan dimulai. Semua dokumen administratif disiapkan dengan rapi untuk memastikan seluruh proses berjalan sesuai prosedur dan mendapat persetujuan resmi dari pihak terkait.

#### b. Penyusunan Modul Pelatihan

Modul pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini berjudul “Modul *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Bebas”. Modul ini merupakan hasil modifikasi dari modul dasar B-CBT yang dikembangkan oleh Astria (2013), dan disesuaikan secara kontekstual dengan kebutuhan psikologis warga binaan yang sedang berada dalam masa transisi menjelang kebebasan. Tujuan utama dari modul ini adalah untuk menyediakan panduan pelatihan yang sistematis dan aplikatif dalam membantu warga binaan mengelola kecemasan sosial melalui strategi kognitif dan perilaku yang adaptif.

Penyusunan modul mengacu pada prinsip-prinsip *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) yang dikemukakan oleh Hazlett-Stevens dan Craske (2004). B-CBT dirancang sebagai intervensi jangka pendek yang menargetkan permasalahan spesifik melalui perubahan pola pikir, pengelolaan emosi, dan perilaku sosial yang lebih sehat. Modul ini menekankan pentingnya efisiensi waktu, keterlibatan aktif peserta, serta pembelajaran melalui pengalaman langsung. Oleh karena itu, setiap sesi dalam modul dirancang untuk memfasilitasi pemahaman, refleksi, dan latihan keterampilan sosial yang relevan dengan konteks kehidupan warga binaan menjelang kembali ke masyarakat.

Masing-masing sesi memiliki tujuan khusus dan dilengkapi dengan metode pelaksanaan seperti psikoedukasi, diskusi kelompok, latihan berpikir realistik, simulasi sosial, serta penyusunan rencana tindakan pribadi. Modul ini juga memuat lembar kerja yang digunakan peserta untuk mencatat pemikiran, perasaan, serta strategi coping yang dipelajari dalam setiap sesi.

Dalam penyusunannya, peneliti menyesuaikan materi dengan kondisi warga binaan melalui penyisipan contoh-contoh situasi sosial yang umum mereka alami, seperti menghadapi pandangan negatif masyarakat, menjalin kembali relasi dengan keluarga, dan mencari pekerjaan setelah bebas. Bahasa yang digunakan dalam modul juga disesuaikan agar mudah dipahami, tanpa mengurangi kekuatan pesan dan kerangka ilmiahnya. Modul dirancang agar dapat dilaksanakan secara kelompok dengan jumlah peserta terbatas, mengingat situasi dan kapasitas ruang di dalam lapas.

<sup>41</sup> Sebelum digunakan dalam pelatihan, modul ini telah melalui proses evaluasi oleh ahli yang memiliki latar belakang di bidang psikologi klinis dan pengalaman dalam intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy*. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, terdapat sejumlah masukan yang bertujuan memperkuat efektivitas dan relevansi isi modul, khususnya dalam konteks penerapan pada warga binaan pemasyarakatan yang sedang berada dalam masa transisi menuju kebebasan.

Salah satu masukan penting yang diberikan adalah perlunya penambahan elemen refleksi emosional di awal sesi pelatihan, agar peserta lebih sadar terhadap perasaan dan pikiran negatif yang sering muncul menjelang pembebasan. Dengan cara ini, peserta dapat lebih terhubung secara personal terhadap materi yang diberikan dalam sesi selanjutnya. Selain itu, disarankan agar contoh-contoh kasus sosial yang digunakan dalam simulasi atau diskusi disesuaikan dengan situasi nyata yang sering dihadapi oleh warga binaan, seperti menghadapi penolakan dari lingkungan atau membangun kembali hubungan dengan keluarga.

Dari sisi struktur dan alur materi, disarankan agar tiap sesi tetap mempertahankan fokus yang spesifik namun progresif, dengan menyisipkan teknik pelibatan aktif seperti diskusi kelompok dan latihan perilaku sosial yang aplikatif. Lembar kerja yang digunakan juga telah dievaluasi dan dinilai cukup mendukung proses internalisasi materi, terutama karena mencakup komponen identifikasi pikiran negatif, latihan berpikir realistis, serta strategi coping pasca bebas. Beberapa bagian dalam lembar kerja diperbaiki dari segi bahasa agar lebih sederhana namun tetap mempertahankan makna.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa modul memiliki struktur yang sistematis dan dapat digunakan secara efektif dalam konteks pemasyarakatan. Modul ini dinilai telah mencerminkan prinsip-prinsip utama dalam pendekatan *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT), baik dari sisi efisiensi waktu, keterlibatan peserta

secara aktif, maupun fokus terhadap perubahan pikiran dan perilaku sosial yang adaptif. Peneliti telah melakukan revisi akhir berdasarkan masukan tersebut agar pelaksanaan pelatihan dapat berlangsung secara optimal.

### c. **Persiapan Alat Ukur Kecemasan Sosial**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala kecemasan sosial yang disusun oleh Devi Wahyu Kristanti (2021), yang merujuk pada aspek-aspek kecemasan sosial menurut teori Greca dan Lopez (1998). Skala ini dirancang untuk mengukur tiga dimensi utama kecemasan sosial, yaitu: (1) ketakutan terhadap penilaian negatif, (2) kecenderungan menghindari interaksi sosial serta tekanan yang dirasakan saat berada di lingkungan baru bersama orang asing, dan (3) penghindaran serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial yang melibatkan orang-orang yang sudah dikenal.

Skala ini terdiri dari 29 pernyataan (item), yang dibagi rata menjadi 14 pernyataan *favorable* dan 15 pernyataan *unfavorable*. Pernyataan yang bersifat *favorable* menggambarkan secara langsung gejala kecemasan sosial sesuai dengan masing-masing aspek, sedangkan pernyataan *unfavorable* dirancang sebagai kebalikan dari ciri-ciri tersebut.

Responden diminta untuk memberikan respons terhadap setiap pernyataan dengan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert empat tingkat,

<sup>27</sup> yaitu: Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1 untuk pernyataan *favorable*. Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavorable*, skor diberikan secara terbalik: <sup>6</sup> SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

Seluruh aitem dalam skala ini telah melalui proses validasi isi <sup>14</sup> oleh delapan ahli menggunakan metode Aiken's V, dengan nilai validitas rata-rata berkisar antara 0,82 hingga 1,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala ini telah memenuhi kriteria validitas dan layak digunakan dalam penelitian. <sup>90</sup> Pemilihan skala ini juga didasarkan pada kesesuaiannya dengan karakteristik subjek penelitian, dan peneliti telah melakukan modifikasi agar lebih relevan dengan tujuan studi. Selain itu, peneliti juga memastikan bahwa bahasa yang digunakan dalam skala mudah dipahami oleh responden, serta memberikan petunjuk pengisian yang jelas guna memastikan hasil pengukuran dapat menggambarkan kondisi psikologis partisipan secara tepat.

<sup>29</sup>  
**d. Uji Coba Alat Ukur Penelitian**

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez (1998) dan telah dimodifikasi untuk menyesuaikan konteks warga binaan yang sedang berada dalam masa menjelang bebas. Sebelum digunakan dalam proses pengambilan data utama, dilakukan uji coba untuk menguji validitas dan reliabilitas skala. Skala ini digunakan sebagai instrumen pengukuran pada saat *pretest* dan *posttest*, dengan tujuan mengevaluasi

perubahan tingkat kecemasan sosial setelah partisipan mengikuti intervensi.

Uji coba dilakukan pada subjek yang berbeda dengan subjek utama penelitian, namun tetap memiliki karakteristik yang serupa, yakni warga binaan dewasa laki-laki. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar sesuai dengan karakteristik populasi penelitian dan mampu mengukur konstruk secara akurat.

Skala kecemasan sosial terdiri dari 29 aitem yang terbagi menjadi tiga aspek utama, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi sosial baru, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi umum. Masing-masing aspek memuat kombinasi antara pernyataan *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Berikut adalah rincian aitem berdasarkan aspek dan jenis pernyataan setelah dilakukan uji coba:

**Tabel 4.1** *Blueprint* Skala Kecemasan Sosial

Aspek	(F)	Jumlah	(UF)	Jumlah
Ketakutan terhadap evaluasi negatif	1, 3, 7, 9	4	2, 4, 6, 8, 10	5
Penghindaran sosial & rasa tertekan dalam situasi sosial baru	11, 13, 15, 17	4	12, 14, 16, 18	4
Penghindaran sosial & rasa tertekan dalam situasi umum	19, 21, 23, 25, 27, 29	6	20, 22, 24, 26, 28, 30	6
Total	14		15	29

Berdasarkan hasil uji validitas isi oleh delapan ahli menggunakan teknik Aiken's V, diperoleh nilai rata-rata sebesar 0,83 hingga 1,00 yang menunjukkan bahwa seluruh aitem dalam skala ini valid dan layak digunakan. Hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,974 untuk 30 aitem awal. Namun, berdasarkan analisis Corrected Item-Total Correlation, ditemukan bahwa aitem nomor 5 memiliki korelasi paling rendah yaitu 0,249, dan justru meningkatkan nilai reliabilitas skala menjadi 0,975 jika dihapus. Oleh karena itu, aitem nomor 5 dinyatakan gugur dan dikeluarkan dari skala. Setelah penghapusan aitem tersebut, total aitem dalam skala menjadi 29, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,975, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.

Nilai Corrected Item-Total Correlation dari 29 aitem yang digunakan berkisar antara 0,405 hingga 0,893, yang menunjukkan bahwa aitem-aitem tersebut memiliki korelasi sedang hingga sangat kuat terhadap keseluruhan konstruk. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan sosial ini memiliki validitas isi dan reliabilitas internal yang sangat baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

**e. Persiapan Trainer Pelatihan dan Koordinasi dengan Tim**

Sebelum pelaksanaan pelatihan *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian persiapan, termasuk menentukan *trainer*

utama dan membentuk tim pelaksana lapangan. Langkah ini dilakukan agar pelatihan dapat berjalan <sup>118</sup> secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan alur yang telah dirancang dalam modul intervensi.

*Trainer* utama dalam pelatihan ini adalah seorang psikolog klinis yang memiliki latar belakang profesional dalam memberikan layanan intervensi psikologis, terutama dalam konteks penguatan fungsi adaptif individu dewasa. Pemilihan *trainer* dilakukan dengan cermat untuk memastikan materi pelatihan disampaikan secara ilmiah, etis, dan relevan dengan kebutuhan warga binaan yang akan segera kembali ke masyarakat.

Dalam pelatihan ini, peneliti juga berperan sebagai *co-trainer*, yang bertugas mendampingi *trainer* dalam menjalankan sesi pelatihan. *Co-trainer* berperan aktif dalam membantu kelancaran teknis pelatihan, seperti mengarahkan peserta saat pengisian lembar kerja, membagikan materi pelatihan, serta memastikan bahwa seluruh tahapan sesi berjalan sesuai alur modul yang telah disusun. Selain itu, *co-trainer* juga berperan dalam menjaga keterlibatan aktif partisipan, terutama dalam diskusi kelompok dan latihan perilaku.

Tim pelaksana juga dilengkapi oleh tiga orang *observer* yang merupakan mahasiswa dengan latar belakang psikologi. Para *observer* bertugas untuk melakukan observasi sistematis selama pelatihan berlangsung. Mereka dibekali lembar observasi dan bertanggung jawab mencatat dinamika kelompok, keterlibatan partisipan, dan perubahan

perilaku atau respons yang muncul selama proses pelatihan. Hasil observasi ini nantinya digunakan sebagai data tambahan yang mendukung analisis efektivitas program intervensi.

Pelatihan B-CBT ini dipimpin oleh *trainer* yang telah memahami isi modul dan struktur pelaksanaan secara menyeluruh. Segala kelengkapan pelatihan mulai dari susunan acara, materi per sesi, hingga lembar kerja dan lembar tugas telah dipersiapkan secara lengkap dan disusun dalam modul intervensi yang menjadi pedoman utama dalam kegiatan ini.

#### f. **Persiapan Partisipan Penelitian**

Sebagai langkah awal dalam pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dan pendekatan dengan pihak Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Yogyakarta. Proses ini diawali dengan kegiatan wawancara yang dilakukan secara langsung oleh peneliti pada tanggal 17 Juni 2025. Wawancara ini bertujuan untuk <sup>44</sup> menyampaikan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan, serta menjalin hubungan awal dengan lingkungan lapas, khususnya yang berkaitan dengan subjek penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan proses skrining partisipan <sup>66</sup> berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu warga binaan dewasa laki-laki yang sedang menjalani masa tahanan dan akan segera bebas dalam waktu dekat. Proses skrining ini dilakukan dengan bantuan pihak registrasi Lapas untuk mengakses data warga binaan yang sesuai dengan

kriteria tersebut. Data yang diperoleh dari pihak registrasi menjadi acuan dalam memilih subjek yang relevan dengan fokus penelitian.

Dari hasil skrining awal, peneliti kemudian menentukan sejumlah warga binaan yang memenuhi kriteria inklusi untuk mengikuti tahap selanjutnya dalam penelitian. Tahap ini menjadi dasar penting untuk memastikan bahwa partisipan yang terlibat benar-benar sesuai dengan kebutuhan intervensi yang dirancang, yakni pelatihan berbasis *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial menjelang kebebasan mereka. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest design*, di mana seluruh partisipan tergabung dalam satu kelompok tanpa kelompok kontrol.

#### g. **Persiapan Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Yogyakarta, yang sekaligus menjadi tempat tinggal partisipan selama menjalani masa hukuman. Seluruh rangkaian kegiatan intervensi, termasuk pelatihan yang dirancang berdasarkan pendekatan *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT), dilakukan di salah satu ruangan khusus yang telah disediakan oleh pihak lapas. Ruangan ini berada di area bimbingan kegiatan dan pembinaan warga binaan, yang umumnya digunakan untuk pelatihan atau kegiatan edukatif lainnya.

Pemilihan lokasi ini dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa aspek penting, seperti kenyamanan, keamanan, serta

kelayakan ruang untuk mendukung proses intervensi. Ruang tersebut cukup luas, memiliki ventilasi udara yang memadai, serta mampu menampung seluruh partisipan dengan jarak yang ideal untuk aktivitas kelompok. Selain itu, lokasi ini mudah diakses oleh warga binaan yang menjadi partisipan karena letaknya masih berada dalam area pengawasan dan pembinaan lapas.

Sebelum kegiatan intervensi dimulai, peneliti bersama tim telah melakukan koordinasi dengan pihak lapas dan memperoleh izin resmi dari bagian pembinaan dan keamanan. Peneliti juga melakukan pengecekan kelengkapan fasilitas yang akan digunakan selama pelatihan, seperti ketersediaan kursi, proyektor, serta ruang yang cukup untuk mendukung dinamika diskusi kelompok dan praktik B-CBT. Proses ini penting untuk memastikan bahwa seluruh aspek teknis telah terpenuhi, sehingga pelaksanaan pelatihan dapat berlangsung secara optimal, tertib, dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah partisipan mendapatkan intervensi berupa pelatihan psikologis berbasis *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT). Data yang dianalisis dalam penelitian ini diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan skala kecemasan sosial

yang telah dimodifikasi sesuai dengan karakteristik warga binaan yang akan segera bebas.

Pelatihan dilaksanakan dalam dua hari, yaitu pada tanggal 30 juni dan 1 juli 2025. Hari pertama difokuskan pada pelaksanaan pelatihan, sementara hari kedua digunakan untuk pelaksanaan *posttest* dan pelaksanaan *follow up*. Seluruh sesi dalam pelatihan ini dipandu oleh Ibu Gatia Setya Priani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, seorang psikolog klinis berpengalaman yang memiliki kompetensi dalam memberikan intervensi psikologis, termasuk pada populasi khusus seperti warga binaan. Berikut adalah tabel rincian pelaksanaan kegiatan penelitian:

**Tabel 4.2** Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Tanggal	Tujuan	Indikator Pencapaian
1.	Wawancara dengan pihak registrasi dan koordinasi awal	17 Juni 2025	Menggali informasi awal dan membangun komunikasi dengan pihak lapas	Diperoleh data awal mengenai warga binaan yang akan segera bebas dan komitmen partisipasi
2.	Pengambilan <i>Pretest</i>	30 Juni 2025	Mengukur tingkat kecemasan sosial sebelum pelatihan	Diperoleh skor awal kecemasan sosial dari partisipan
3.	Pelaksanaan Pelatihan B-CBT	30 Juni 2025	Memberikan intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan sosial	Partisipan aktif selama sesi dan memahami materi pelatihan
4.	Pengambilan <i>Posttest</i>	1 Juli 2025	Mengukur perubahan kecemasan	Menilai dampak pelatihan terhadap kecemasan sosial partisipan

			sosial setelah pelatihan
5.	Pelaksanaan <i>Follow Up</i>	1 Juli 2025	Mengevaluasi pemahaman dan penerapan materi pelatihan
			Partisipan mampu mengungkapkan pengalaman, kesan, serta strategi yang akan digunakan ke depan

Adapun rincian dari pelaksanaan penelitian diatas adalah sebagai berikut:

#### 1. Pelaksanaan *Pretest*

*Pretest* dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2025 di salah satu aula Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Sebelum pengisian dimulai, peneliti menyampaikan informasi terkait tujuan pengukuran, prosedur pengisian skala kecemasan sosial, serta menjelaskan hak-hak partisipan. Skala yang digunakan telah dimodifikasi agar sesuai dengan konteks warga binaan menjelang bebas, dan telah melalui proses validasi isi. Seluruh partisipan yang telah memenuhi kriteria inklusi diminta mengisi skala secara individual dengan tetap menjaga kerahasiaan data.

#### 2. Pelaksanaan Intervensi (Pelatihan B-CBT)

Intervensi dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2025 di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dengan registrasi peserta dan sambutan dari *co-trainer* yang menyampaikan pengantar mengenai tujuan pelatihan dan pentingnya mengikuti proses secara aktif. Setelah pembukaan, trainer memimpin jalannya pelatihan yang terdiri dari

empat sesi utama berdasarkan tahapan dalam *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) menurut Hazlett-Stevens & Craske (2004).

Pelaksanaan intervensi hari pertama diawali dengan kegiatan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan membangun kedekatan antar peserta serta tim pelatih. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk permainan sederhana dan perkenalan informal yang disampaikan secara bergiliran. Peserta tampak antusias dan mulai menunjukkan ekspresi yang lebih terbuka setelah sesi ini berlangsung selama kurang lebih 15 menit. Suasana menjadi lebih kondusif dan komunikatif, yang penting sebagai dasar keterlibatan peserta dalam proses intervensi.

Setelah *ice breaking*, *co-trainer* membagikan skala *pretest* kecemasan sosial kepada seluruh peserta. *Co-trainer* menjelaskan bahwa skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial mereka sebelum mengikuti pelatihan, dan meminta agar pengisian dilakukan secara jujur sesuai kondisi yang dirasakan saat ini, terutama terkait dengan situasi menjelang kebebasan. Selama proses pengisian, *co-trainer* dan observer secara aktif mendampingi untuk membantu peserta yang kesulitan membaca item atau membutuhkan penjelasan tambahan. Sebagian peserta tampak serius dan fokus saat menjawab, sementara yang lain sempat bertanya apakah ada "jawaban benar atau salah." *Co-trainer* dengan tenang menjelaskan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah, karena yang diukur adalah pengalaman pribadi masing-masing. Setelah semua lembar selesai diisi, skala dikumpulkan sebagai data awal (*pretest*).

Setelah itu, trainer memulai sesi inti dengan menyampaikan psikoedukasi tentang kecemasan sosial. Materi disampaikan dengan <sup>103</sup> bahasa yang sederhana, disesuaikan dengan kondisi dan latar belakang peserta. Trainer menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut dinilai negatif dalam situasi sosial, yang sering muncul saat seseorang merasa dirinya tidak cukup baik, takut ditolak, atau khawatir dianggap gagal. Penjelasan disambung dengan contoh konkret, seperti kekhawatiran ketika akan bertemu tetangga setelah bebas, atau kecanggungan saat harus mencari pekerjaan. Beberapa peserta mulai mengangguk dan tampak mulai memahami bahwa apa yang mereka rasakan selama ini ternyata memiliki istilah dan bisa dijelaskan secara psikologis.

Setelah pemberian materi, trainer mengajak peserta untuk berdiskusi dan merefleksikan pengalaman pribadi terkait kecemasan sosial. Pertanyaan pemantik seperti *“Siapa di sini yang merasa gugup kalau membayangkan pulang ke rumah?”* atau *“Apa yang paling kalian takutkan setelah bebas?”* diajukan untuk membuka ruang refleksi. Satu per satu peserta mulai angkat bicara. Salah satu peserta mengatakan, *“Saya takut ditolak keluarga, karena dulu saya bikin malu.”* Peserta lain menyampaikan bahwa dia merasa tidak yakin bisa bertemu orang baru, apalagi melamar pekerjaan. Suasana menjadi emosional namun tetap hangat. Ada juga peserta yang bertanya, *“Bu, kalau saya sering mikir negatif, apa itu berarti saya gangguan?”* Trainer merespons dengan

menjelaskan bahwa pikiran negatif adalah hal wajar, terutama ketika seseorang menghadapi ketidakpastian besar, dan itulah yang akan dibantu ubah dalam pelatihan ini.

Di akhir sesi, trainer mengarahkan peserta untuk menuliskan harapan mereka setelah bebas. Beberapa menuliskan ingin kembali ke keluarga, ingin hidup jujur, atau ingin bekerja dan tidak kembali ke Lapas. Kegiatan ini sekaligus menjadi penguatan motivasi awal, karena peserta mulai melihat bahwa mereka punya tujuan yang ingin diperjuangkan. Hari pertama ini memberikan pondasi penting bagi pelatihan, dengan suasana yang penuh empati dan keterbukaan, serta partisipasi aktif dari peserta yang sebelumnya sempat terlihat pasif.

Sesi kedua dimulai dengan review singkat dari *trainer* mengenai materi hari pertama, khususnya pengenalan terhadap kecemasan sosial. Setelah itu, *trainer* menyampaikan bahwa peserta akan diajak mengenali pikiran-pikiran negatif yang selama ini muncul dan mungkin berkontribusi terhadap kecemasan sosial mereka, terutama dalam konteks menjelang kebebasan. *Trainer* menjelaskan konsep pikiran otomatis negatif, yaitu pikiran yang muncul secara spontan ketika menghadapi situasi sosial yang menegangkan, seperti saat harus bertemu orang baru, kembali ke lingkungan lama, atau berbicara di depan umum.

Untuk menggali pikiran-pikiran tersebut, peserta diminta menuliskannya di sticky note yang telah dibagikan sebelumnya. Instruksi diberikan secara perlahan agar peserta tidak merasa terburu-buru atau

tertekan. Beberapa contoh pikiran yang dituliskan peserta antara lain: *"Khawatir tidak mendapatkan pekerjaan," "Takut berhadapan dengan anak, karena sudah lama tidak ada di sampingnya," "Takut ditangkap polisi lagi,"* hingga *"Mengulang kembali perbuatan yang sama."* Selama proses ini, suasana kelas cukup hening karena masing-masing peserta benar-benar fokus menulis isi pikirannya. Ada peserta yang sempat berhenti menulis dan bertanya kepada *trainer*, "Bu, kalau saya nggak tahu ini perasaan atau pikiran, gimana?" *Trainer* menjelaskan dengan sabar bahwa yang ditulis cukup hal-hal yang terlintas di kepala saat membayangkan masa bebas nanti.

Setelah semua sticky note selesai ditulis, peserta diminta menempelkan kertas tersebut ke papan yang telah disiapkan di depan ruangan. Papan ini kemudian dibaca dan dikomentari secara umum oleh *trainer*, tanpa menyebutkan siapa penulisnya. Hal ini menciptakan rasa aman dan tanpa penilaian. Peserta terlihat mulai menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam mengalami pikiran negatif seperti itu. Beberapa bahkan tertawa kecil ketika menemukan bahwa orang lain punya kekhawatiran serupa. Diskusi terbuka kemudian dilanjutkan dalam kelompok kecil. Dalam kelompok, peserta saling membaca dan membagikan isi pikirannya secara sukarela, sambil berdiskusi mengenai bagaimana pikiran-pikiran tersebut memengaruhi emosi dan tindakan mereka.

Sesi ini memberikan efek yang cukup kuat secara emosional, karena banyak peserta yang baru menyadari bahwa isi pikirannya selama ini sangat dipengaruhi oleh rasa takut akan penolakan. Di akhir sesi, trainer menekankan bahwa pikiran seperti ini wajar muncul, tetapi bisa dikenali dan diubah agar tidak terus-menerus mengendalikan kehidupan mereka.

Setelah istirahat singkat, sesi ketiga dimulai dengan pengenalan restrukturisasi kognitif, yaitu cara untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis dan adaptif. Trainer mengenalkan teknik *socratic questioning*, yaitu dengan menantang pikiran negatif melalui pertanyaan reflektif. Sebagai contoh, saat salah satu peserta mengatakan, "*Saya tidak akan bisa kerja.*" trainer membimbing peserta untuk mengevaluasi: "*Apa buktinya kamu tidak bisa?*" atau "*Pernahkah kamu mencoba sebelumnya?*" Pertanyaan-pertanyaan ini membantu peserta berpikir lebih jernih dan melihat bahwa pikirannya belum tentu sepenuhnya benar.

Selanjutnya, peserta diminta menulis ulang pikiran negatif mereka menjadi pikiran alternatif yang lebih realistis. Misalnya, dari "*Saya pasti ditolak.*" menjadi "*Saya tidak tahu pasti hasilnya, tapi saya bisa mencoba.*" Setelah menulis, peserta melakukan latihan simulasi singkat: mereka membayangkan situasi sosial yang menimbulkan kecemasan (seperti melamar kerja atau bertemu keluarga), lalu melatih *self-talk* baru dengan mengucapkannya secara perlahan. Meskipun beberapa peserta tampak malu di awal, setelah mendapat dukungan dari trainer dan *co-trainer*, mereka mulai bisa menyuarakan kalimat positif tersebut. Suasana

menjadi lebih dinamis, dan peserta terlihat mulai bisa mengolah pikirannya dengan cara yang lebih sehat.

Sesi keempat merupakan sesi penutup yang berfokus pada keterampilan mengelola kecemasan secara mandiri. *Trainer* memandu peserta mempraktikkan dua teknik relaksasi sederhana: pernapasan dalam (*deep breathing*) dan relaksasi otot progresif (PMR). Latihan dilakukan secara perlahan dengan arahan verbal dari *trainer*, diikuti dengan musik latar tenang untuk membantu peserta masuk ke kondisi rileks. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa ini pertama kalinya mereka mencoba teknik seperti itu, dan merasa lebih tenang setelahnya.

Setelah relaksasi, peserta diajak untuk berdiskusi mengenai strategi coping yang bisa mereka gunakan saat merasa cemas setelah bebas. Mereka menuliskan satu strategi yang paling realistis dan mungkin diterapkan, misalnya: mencari teman bicara yang dipercaya, menenangkan diri dengan napas, atau mengingat kembali motivasi untuk berubah. Kegiatan ini ditutup dengan refleksi bersama, di mana peserta menyampaikan satu hal yang paling berkesan selama pelatihan. Beberapa peserta menyebutkan bahwa sesi diskusi tentang pikiran negatif sangat membekas, karena membuat mereka merasa tidak sendirian. *Trainer* lalu memberikan penguatan akhir, menyampaikan bahwa perubahan adalah proses, dan bahwa setiap orang punya potensi untuk memperbaiki hidupnya, termasuk mereka.

Suasana akhir sesi sangat positif. Beberapa peserta tampak lebih rileks, bahkan ada yang tertawa kecil saat bercanda dengan pelatih. Momen ini menjadi penanda bahwa pelatihan tidak hanya memberikan pengetahuan dan teknik, tetapi juga ruang emosional yang aman bagi peserta untuk belajar mengenali dan menghadapi kecemasan sosial mereka.

### 3. Pelaksanaan *Posttest*

*Posttest* dilakukan pada tanggal 1 Juli 2025, sehari setelah pelatihan selesai. Peneliti kembali hadir untuk menjelaskan maksud dari pengukuran ulang, sekaligus memastikan bahwa setiap partisipan mengisi skala sesuai dengan kondisi aktual mereka setelah mengikuti pelatihan. Skala diisi secara tertib, dan waktu pengambilan data disesuaikan agar tidak mengganggu jadwal kegiatan lapas.

### 4. Pelaksanaan *Follow-Up*

Pelaksanaan *follow up* dilakukan di hari yang sama setelah *posttest* selesai. Dalam sesi ini, *co-trainer* mengajak partisipan untuk merefleksikan pengalaman mereka selama pelatihan, membagikan perubahan yang dirasakan, serta mendiskusikan bagaimana keterampilan yang telah dipelajari dapat diterapkan saat mereka kembali ke lingkungan masyarakat. Sesi ini dilakukan dalam suasana santai namun tetap diarahkan secara sistematis untuk menggali dampak emosional dan kognitif dari pelatihan yang telah diberikan.

Modul pelatihan yang digunakan merupakan hasil pengembangan dari prinsip-prinsip B-CBT dan telah disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik warga binaan menjelang bebas. Setiap sesi dirancang untuk memfasilitasi pemahaman partisipan secara teoritis dan praktis, sehingga mereka mampu mengenali, menantang, dan mengganti pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial, serta memperkuat keterampilan interpersonal mereka menjelang reintegrasi ke masyarakat.

6

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan warga binaan dewasa laki-laki yang sedang menjalani masa tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta dan akan segera bebas dalam waktu dekat. Sebelum pelaksanaan intervensi dimulai, peneliti melakukan proses penyaringan (*screening*) dengan bantuan pihak registrasi untuk mengidentifikasi warga binaan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu laki-laki dewasa yang berada dalam masa akhir tahanan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi.

Dari hasil skrining yang dilakukan, diperoleh sejumlah warga binaan yang dinyatakan sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah dilakukan pendekatan dan penjelasan mengenai maksud serta tujuan kegiatan, sebanyak 15 orang warga binaan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi penuh dan secara sukarela dalam penelitian ini. Mereka

kemudian ditetapkan sebagai responden dan terlibat dalam seluruh tahapan intervensi pelatihan *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial menjelang kebebasan.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian disusun untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi partisipan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat pola skor, rentang nilai, serta perubahan yang terjadi setelah pelatihan dilakukan.

Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian

Data	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	30	120	75	15	33	80	56.5	7.83
Post-Test					35	72	53.5	6.16

Data di atas digunakan untuk mengelompokkan nilai yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Merujuk pada Azwar (2022), pengelompokan skor ini bertujuan untuk mempermudah pemahaman mengenai kondisi dan posisi responden melalui pembentukan tingkatan kategori berdasarkan rentang skor yang diperoleh. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan lima (5) kategorisasi menurut Azwar (2022) sebagai berikut:

**Tabel 4.4** Rumus dan Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Kriteria
1.	Sangat rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1,8 \text{ SD})$
2.	Rendah	$(\text{Mean} - 1,8 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,6 \text{ SD})$
3.	Sedang	$(\text{Mean} - 0,6 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,6 \text{ SD})$
4.	Tinggi	$(\text{Mean} + 0,6 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,8 \text{ SD})$
5.	Sangat tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1,8 \text{ SD})$

Dengan menggunakan rumus norma kategorisasi di atas, peneliti selanjutnya melakukan pengkategorian terhadap partisipan yang mengikuti pelatihan ke dalam 5 kategori. Hasil dari kategorisasi tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5** Persentil Kategorisasi Data *Pretest* dan *Posttest*

Data	Kategorisasi	Frekuensi	Kriteria	Persentase%
<i>Pre-Test</i>	Sangat Rendah	1	$X \leq 43.8$	6.7%
	Rendah	0	$43.8 < X \leq 53.6$	0.0%
	Sedang	5	$53.6 < X \leq 63.4$	33.3%
	Tinggi	6	$63.4 < X \leq 73.2$	40.0%
	Sangat Tinggi	3	$X > 73.2$	20.0%
<i>Post-Test</i>	Sangat Rendah	1	$X \leq 43.8$	6.7%
	Rendah	2	$43.8 < X \leq 51.6$	13.3%
	Sedang	1	$51.6 < X \leq 59.4$	6.7%
	Tinggi	4	$59.4 < X \leq 67.2$	26.7%
	Sangat Tinggi	7	$X > 67.2$	46.7%

Berdasarkan data hasil *pre-test*, kemampuan partisipan menunjukkan variasi yang cukup beragam, mulai dari kategori sangat rendah hingga sangat tinggi. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang (33.3%) dan tinggi (40.0%), sementara 3 partisipan (20.0%) masuk dalam kategori sangat tinggi, dan hanya 1 partisipan (6.7%) berada dalam kategori sangat rendah. Tidak terdapat partisipan dalam kategori rendah.

<sup>41</sup> Hal ini menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, sebagian besar partisipan sudah memiliki tingkat kesiapan sosial yang cukup, namun belum merata sepenuhnya.

Munculnya partisipan dalam kategori sangat rendah mengindikasikan bahwa masih ada warga binaan yang memerlukan penguatan dalam menghadapi kecemasan sosial menjelang bebas. Sebaliknya, kehadiran partisipan dalam kategori sangat tinggi sejak awal mengisyaratkan adanya potensi positif yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Variasi ini mencerminkan bahwa kondisi awal partisipan belum seragam, sehingga pelatihan menjadi penting untuk membantu mereka mencapai kesiapan sosial yang lebih optimal dan adaptif.

Setelah pelatihan diberikan, terjadi perubahan distribusi yang cukup signifikan. Partisipan dalam kategori sangat tinggi meningkat menjadi <sup>10</sup> 7 orang (46.7%), yang sebelumnya hanya 3 orang (20.0%). Jumlah partisipan dalam kategori sedang menurun drastis dari 5 orang (33.3%) menjadi hanya <sup>10</sup> 1 orang (6.7%), dan muncul 2 partisipan (13.3%) dalam kategori rendah. Partisipan dalam kategori tinggi juga mengalami sedikit penurunan, dari 6 orang menjadi 4 orang. Sementara itu, partisipan dalam kategori sangat rendah tetap berjumlah satu orang.

Perubahan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan kesiapan sosial partisipan. Meningkatnya jumlah partisipan dalam kategori yang lebih tinggi, disertai menurunnya jumlah pada kategori sedang dan rendah, menjadi indikator

bahwa intervensi yang dilakukan berjalan efektif dan sesuai dengan tujuan pelatihan. Berikut ini merupakan tabel perbedaan total skor pre-test dan post-test partisipan pelatihan.

### 3. Uji Asumsi

Sebelum melanjutkan ke tahap uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi sebagai langkah awal dalam proses analisis data. Salah satu uji yang penting dilakukan adalah uji normalitas, guna memastikan bahwa data yang diperoleh dari hasil pengukuran pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga layak untuk dianalisis menggunakan uji parametrik. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 21 for Windows.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian ini memiliki sebaran distribusi normal. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini relatif kecil ( $< 0,50$ ), maka digunakan pendekatan *Shapiro-Wilk Test* sebagaimana disarankan oleh Sugiyono (Putra & Maulida, 2024), yang menyatakan bahwa *Shapiro-Wilk* lebih tepat digunakan untuk ukuran sampel kecil.

Berdasarkan hasil analisis pada SPSS, diperoleh nilai signifikansi (sig.) *Shapiro-Wilk* untuk data pretest sebesar 0,075 dan untuk data posttest sebesar 0,079. Sesuai dengan kriteria uji normalitas menurut Sugiyono (Putra & Maulida, 2024), jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data dianggap berdistribusi normal.

**Tabel 4.6** Hasil Uji Normalitas

Data	Sig. (Shapiro-Wilk)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,075	Normal
<i>Posttest</i>	0,079	Normal

Berdasarkan hasil uji di atas, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini berdistribusi normal, karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis perbedaan skor keaktifan warga binaan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan. Peneliti menggunakan metode *Paired Sample t-Test* untuk menghitung statistik. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS 21 for Windows.

**Tabel 4.7** Hasil Uji Hipotesis

	<i>T-Test For Equality Of Means</i>	Interpretasi
<i>Pretest-Posttest</i>	Sig. (2-tailed): 0.217	T = 1.294 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.217, yang berada di atas ambang batas signifikansi 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh. Dengan kata

lain, pelatihan yang diberikan belum memberikan perubahan yang bermakna secara statistik terhadap keaktifan warga binaan secara keseluruhan.

Perbedaan yang tidak signifikan ini didukung oleh data selisih skor antara pretest dan posttest yang menunjukkan hasil yang bervariasi. Beberapa partisipan mengalami peningkatan skor, namun sebagian lainnya justru mengalami penurunan atau tidak mengalami perubahan sama sekali.

**Tabel 4.8** Selisih Perubahan Skor Keaktifan

Partisipan	Skor Kecemasan		Selisih Perubahan Skor Kecemasan
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
P1	60	35	+25
P2	69	61	+8
P3	61	59	+2
P4	64	61	+3
P5	69	69	0
P6	57	59	-2
P7	62	68	-6
P8	80	70	+10
P9	79	67	+12
P10	66	72	-6
P11	65	66	-1
P12	71	72	-1
P13	66	51	+15
P14	53	48	+5
P15	33	48	-15

Berdasarkan tabel perubahan skor kecemasan sosial, tampak bahwa sebagian partisipan mengalami penurunan skor setelah mengikuti pelatihan, sedangkan sebagian lainnya mengalami peningkatan. Penurunan terbesar terjadi pada partisipan P1 dengan selisih sebesar 25 poin, sementara peningkatan terbesar terjadi pada partisipan P15 dengan selisih sebesar 15 poin. Di sisi lain, terdapat pula partisipan yang tidak mengalami perubahan

skor, seperti P5. Pola perubahan yang tidak merata ini menunjukkan bahwa dampak pelatihan terhadap setiap individu tidak seragam.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.217 ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelatihan. Meskipun terdapat beberapa partisipan yang menunjukkan penurunan skor, secara keseluruhan pelatihan belum mampu memberikan perubahan yang cukup besar untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

**Tabel 4.9** Hasil Mean Pretest dan Posttest

Pair	Mean (Rata-Rata)
Pretest	56,50
Posttest	62,40

Berdasarkan hasil *Paired Sample t-Test*, diperoleh rata-rata skor *pretest* sebesar  $M = 56,50$  dan *posttest* sebesar  $M = 62,40$ , dengan selisih rata-rata  $M = 3,27$  dan standar deviasi  $SD = 9,78$ . Korelasi antara *pretest* dan *posttest* sebesar  $r = 0,602$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,018$ , yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua pengukuran.

Namun, hasil uji *t* menunjukkan nilai  $t = 1,294$  dengan  $df = 14$  dan  $p = 0,217$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelatihan.

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

Meskipun terdapat penurunan nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest*, namun penurunan tersebut belum cukup besar dan merata untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan. Nilai standar deviasi yang tetap

tinggi pada kedua pengukuran juga menunjukkan bahwa persebaran skor antar partisipan masih sangat bervariasi. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa pelatihan yang diberikan belum menunjukkan dampak nyata terhadap peningkatan keaktifan secara kelompok.

Dengan demikian, <sup>107</sup> berdasarkan hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan belum berhasil memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perubahan keaktifan warga binaan.

## 5. Analisis Kualitatif

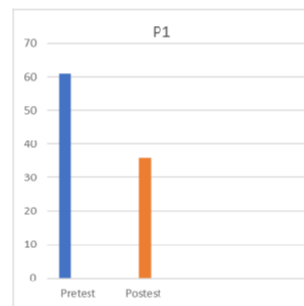
Penelitian ini juga dilengkapi dengan analisis kualitatif berupa penjabaran kondisi masing-masing partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini disusun berdasarkan data observasi, pengisian lembar kerja, hasil evaluasi, serta skor *pretest* dan *posttest* dari skala kecemasan sosial. <sup>95</sup> Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran kontekstual terkait efektivitas *brief cognitive behavior therapy* (B-CBT) dalam membantu partisipan menghadapi kecemasan sosial menjelang kebebasan.

### a. Partisipan 1

P1 merupakan warga binaan yang menunjukkan gejala kecemasan sosial cukup tinggi menjelang masa bebas. Berdasarkan observasi awal, P1 terlihat gugup saat diminta memperkenalkan diri di depan kelompok, menghindari kontak mata, dan lebih memilih diam ketika diskusi berlangsung. Ia juga tampak cenderung memendam perasaan dan tidak mudah membuka diri dalam interaksi kelompok. Hal

ini mengindikasikan adanya hambatan dalam membangun kepercayaan sosial dan kenyamanan dalam situasi interpersonal.

Berdasarkan hasil pengukuran, P1 memperoleh skor *pretest* sebesar 61 dan menurun menjadi 36 pada *posttest* setelah mengikuti intervensi B-CBT. Hal ini menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan sosialnya. Hasil skor kecemasan sosial dapat dilihat pada grafik berikut ini



**Gambar 4.1** Grafik Skor Kecemasan Sosial P1

Selama pelaksanaan intervensi, P1 mulai menunjukkan keterlibatan secara bertahap. Meskipun pada sesi pertama dan kedua ia hanya mengisi lembar kerja dengan jawaban yang sangat singkat, pada sesi ketiga dan keempat terlihat peningkatan dalam kualitas refleksi yang dituliskan. Ia juga mulai berani mengutarakan pikirannya dalam forum diskusi kecil. Dalam sesi evaluasi, P1 menyampaikan bahwa ia merasa lebih ringan dan tenang setelah mengikuti kegiatan ini, karena bisa membicarakan hal-hal yang sebelumnya hanya dipendam sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mulai memberikan dampak

positif terhadap kesiapan sosial dan emosionalnya menjelang masa bebas.

#### b. Partisipan 2

P2 merupakan warga binaan yang menunjukkan respons kecemasan sosial dalam bentuk perilaku pasif. Selama observasi, P2 cenderung tidak melakukan kontak mata, menunduk, dan sangat minim berbicara. Ia juga tidak menunjukkan ekspresi wajah yang terbuka dan tampak berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain. Saat diminta mengisi lembar kerja, P2 hanya menuliskan satu atau dua kata yang bersifat sangat umum, tanpa penjelasan reflektif. Hal ini menunjukkan masih kuatnya hambatan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan.

Berdasarkan hasil pengukuran, P2 memperoleh skor *pretest* sebesar 73 dan menurun menjadi 63 pada *posttest* setelah mengikuti intervensi B-CBT. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan moderat dalam kecemasan sosialnya. Hasil skor kecemasan sosial dapat dilihat pada grafik berikut ini:



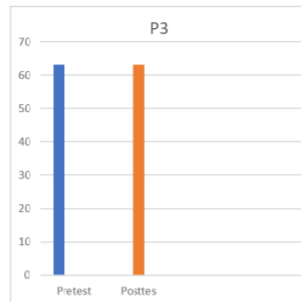
Gambar 4.2 Grafik Skor Kecemasan Sosial P2

Dalam pelaksanaan kegiatan, P2 mengikuti seluruh sesi dengan tenang tetapi kurang aktif. Ia terlihat berusaha menyimak materi, namun tidak menunjukkan inisiatif untuk berpartisipasi dalam diskusi. Saat sesi praktik, P2 sempat termenung beberapa saat sebelum mengisi aktivitas. Jawabannya cenderung singkat dan kurang eksploratif. Meskipun demikian, P2 tetap menyelesaikan semua tugas hingga akhir sesi. Berdasarkan pengamatan ini, intervensi B-CBT memberikan dampak awal terhadap keterlibatan kognitifnya, namun keterlibatan emosional masih perlu ditingkatkan secara lebih intensif dan berulang.

**c. Partisipan 3**

P3 menunjukkan gejala kecemasan sosial dalam bentuk sikap menghindar saat berhadapan dengan kelompok. Pada awal sesi, P3 tampak ragu-ragu untuk berbicara dan lebih memilih mendengarkan. Ia seringkali menjawab pertanyaan hanya dengan anggukan atau kata-kata pendek. Dalam observasi, ia tampak gelisah dan sesekali memainkan jari tangannya saat sesi berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa P3 memiliki ketidaknyamanan yang cukup kuat dalam situasi sosial terbuka.

Berdasarkan hasil pengukuran, P3 memperoleh skor *pretest* sebesar 63 dan menurun menjadi 62 pada *posttest* setelah mengikuti intervensi B-CBT. Ini menandakan adanya penurunan kecil dalam kecemasan sosial setelah mengikuti intervensi B-CBT. Hasil skor kecemasan sosial dapat dilihat pada grafik berikut ini:



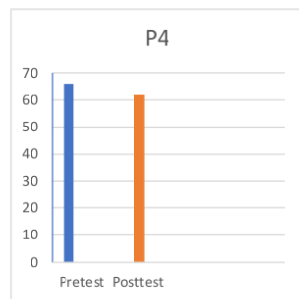
**Gambar 4.3** Grafik Skor Kecemasan Sosial P3

Pada sesi ketiga dan keempat, P3 mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih terbuka. Ia menuliskan refleksi yang lebih panjang dalam lembar aktivitas dan mulai membalas komentar dari teman kelompoknya. Meskipun belum sepenuhnya percaya diri untuk menyampaikan pandangan secara verbal, ada peningkatan dalam cara ia menyampaikan isi pikirannya melalui tulisan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun P3 termasuk partisipan pasif di awal, intervensi mulai menyentuh aspek emosional dan kognitifnya secara bertahap.

**d. Partisipan 4**

P4 menunjukkan kecemasan sosial melalui sikap tertutup dan rasa tidak percaya diri. Dalam sesi pertama, ia tidak menuliskan apa pun pada lembar kerja dan terlihat bingung saat diminta mengisi pertanyaan reflektif. Ia juga jarang mengangkat kepala dan enggan menjawab pertanyaan meskipun diajak secara langsung. Saat diskusi kelompok, P4 cenderung diam dan hanya mengamati.

Skor *pretest* P4 sebesar 66 mengalami sedikit penurunan menjadi 62 pada *posttest* setelah mengikuti seluruh sesi B-CBT. Meskipun perubahan ini tidak terlalu tinggi, hal ini menunjukkan adanya awal pemulihan yang mungkin berlanjut bila diberikan sesi lanjutan.



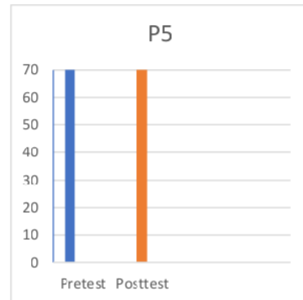
**Gambar 4.4** Grafik Skor Kecemasan Sosial P4

Pada sesi keempat, P4 mulai menuliskan jawabannya meskipun masih sangat singkat. Ketika membaca lembar kerja temannya yang lain, ia mengangguk-angguk dan menunjukkan keterlibatan non-verbal yang lebih positif. Dalam evaluasi akhir, ia menyatakan bahwa kegiatan ini membuatnya lebih paham bahwa orang lain juga memiliki kekhawatiran yang sama. Pernyataan ini mencerminkan awal dari perubahan perspektif sosial yang dapat dikembangkan lebih lanjut.

**e. Partisipan 5**

P5 tergolong sebagai partisipan aktif dan menunjukkan keterlibatan tinggi dalam setiap sesi. Ia merespons pertanyaan trainer dengan antusias dan cukup terbuka saat menyampaikan pengalamannya.

Pada awal sesi, ia menyampaikan bahwa dirinya sempat merasa ragu dan takut tidak bisa beradaptasi saat kembali ke masyarakat. Namun, ia menyatakan bahwa melalui latihan dan diskusi kelompok, ia mulai bisa melihat dirinya secara lebih positif. Skor *pretest* P5 sebesar 72 menurun sedikit menjadi 71 pada *posttest*, menunjukkan penurunan kecil dalam kecemasan sosialnya.



**Gambar 4.5** Grafik Skor Kecemasan Sosial P5

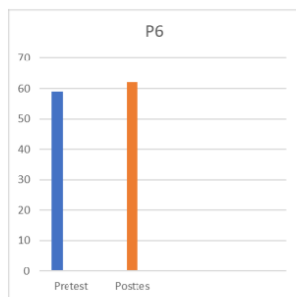
P5 mengisi lembar aktivitas dengan lengkap dan reflektif. Ia juga sering menanggapi pendapat temannya dan memberikan dukungan secara verbal. Dalam evaluasi akhir, ia menyampaikan bahwa mengikuti kegiatan ini membuatnya merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi masa kebebasan. Ini menunjukkan bahwa intervensi B-CBT mampu memfasilitasi kesiapan sosial dan emosional P5 secara menyeluruh.

#### f. Partisipan 6

P6 merupakan warga binaan yang pada awal kegiatan tampak pasif namun menunjukkan potensi keterlibatan secara bertahap. Saat

sesi awal, P6 cenderung diam, tidak banyak berkomentar, dan hanya menuliskan kata-kata singkat dalam lembar kerja. Meskipun begitu, ia hadir dan menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan.

Skor *pretest* P6 sebesar 59 meningkat menjadi 62 pada *posttest*, menunjukkan sedikit peningkatan dalam kecemasan sosialnya.



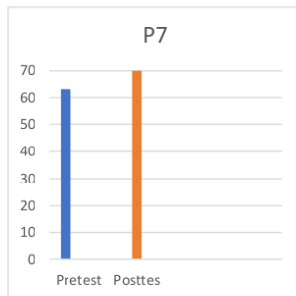
**Gambar 4.6** Grafik Skor Kecemasan Sosial P6

Pada sesi ketiga dan keempat, P6 mulai menunjukkan perubahan. Ia mulai menuliskan refleksi yang lebih personal, seperti ketakutannya menghadapi respons masyarakat setelah keluar dari lapas. Dalam forum kecil, ia juga mulai menganguk sebagai bentuk respons sosial dan sesekali berkomentar. Dalam evaluasi, P6 menyampaikan bahwa mengikuti kegiatan ini membuatnya menyadari bahwa ia tidak sendirian dan bahwa orang lain juga memiliki kecemasan serupa menjelang masa bebas.

**g. Partisipan 7**

P7 menunjukkan gejala kecemasan sosial yang cukup tinggi, terutama ketika diminta untuk berbicara di depan kelompok. Pada sesi

pertama, P7 sangat jarang berbicara dan hanya memberikan jawaban yang sangat singkat saat diminta mengisi lembar kerja. Ia tampak lebih memilih untuk menyendiri dan cenderung menghindari interaksi sosial di dalam kelompok. Skor *pretest* P7 sebesar 63 meningkat menjadi 70 pada *posttest*, menunjukkan peningkatan moderat dalam kecemasan sosialnya.

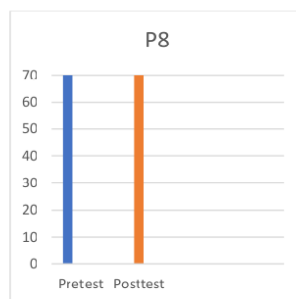


**Gambar 4.7** Grafik Skor Kecemasan Sosial P7

Selama kegiatan berlangsung, P7 mulai menunjukkan keterlibatan lebih dalam, meskipun tidak sepenuhnya aktif. Ia mulai berani berbicara dalam diskusi kelompok, meskipun dengan suara pelan dan sedikit ragu. Pada sesi evaluasi, P7 mengungkapkan bahwa ia merasa lebih nyaman dan percaya diri setelah mengetahui bahwa orang lain juga merasakan kecemasan serupa. Hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju perubahan positif dalam regulasi sosial dan emosional P7.

#### h. Partisipan 8

P8 adalah warga binaan yang pada awalnya menunjukkan gejala kecemasan sosial dalam bentuk ketidakmampuan untuk membuka diri. Ia tampak sangat tertutup, tidak melakukan kontak mata, dan sering memilah untuk diam selama sesi berlangsung. P8 juga cenderung menghindari berbicara dalam diskusi kelompok dan hanya mengisi lembar kerja dengan jawaban yang sangat singkat. Skor *pretest* P8 sebesar 83 menurun menjadi 73 pada *posttest*, menunjukkan penurunan signifikan dalam kecemasan sosialnya.

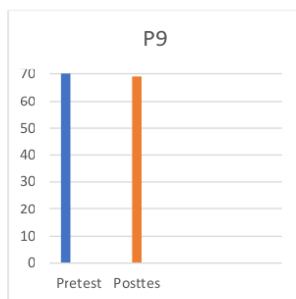


**Gambar 4.8** Grafik Skor Kecemasan Sosial P8

Pada sesi ketiga dan keempat, P8 mulai lebih terbuka. Ia mulai menulis dengan lebih mendalam di lembar kerja dan berusaha berinteraksi lebih banyak dalam diskusi kelompok. P8 menunjukkan lebih banyak usaha untuk memahami perasaan dirinya sendiri dan berbagi cerita dengan teman-temannya. Dalam sesi refleksi akhir, P8 mengungkapkan rasa terima kasih karena merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi masa depan setelah mengikuti pelatihan ini.

**i. Partisipan 9**

P9 pada awal kegiatan menunjukkan sikap pasif yang cukup kuat. Ia tidak berpartisipasi aktif dalam diskusi dan cenderung menghindari interaksi. Ketika diminta mengisi lembar kerja, P9 hanya menuliskan satu kata atau kalimat pendek tanpa banyak penjelasan. Skor *pretest* P9 sebesar 82 menurun menjadi 69 pada *posttest*, menunjukkan penurunan moderat dalam kecemasan sosialnya.

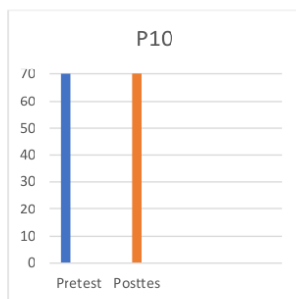


**Gambar 4.9** Grafik Skor Kecemasan Sosial P9

Selama pelatihan, P9 sering terlihat tidak fokus dan tidak tertarik mengikuti materi yang disampaikan. Pada sesi praktik, ia tampak bergurau dan tidak serius. Hal ini mempengaruhi ketidakterlibatan emosionalnya dalam kegiatan. Berdasarkan observasi ini, P9 membutuhkan lebih banyak perhatian dan pendekatan untuk meningkatkan partisipasi sosial dan emosionalnya.

**j. Partisipan 10**

P10, pada awal kegiatan, tampak cemas dan terisolasi. Ia tidak menunjukkan banyak interaksi dengan peserta lain dan hanya memberikan jawaban singkat saat diminta mengisi lembar kerja. P10 merasa cemas menghadapi interaksi sosial dan cenderung menghindari berbicara. Skor *pretest* P10 sebesar 70 meningkat menjadi 75 pada *posttest*, menunjukkan peningkatan kecil dalam kecemasan sosialnya.

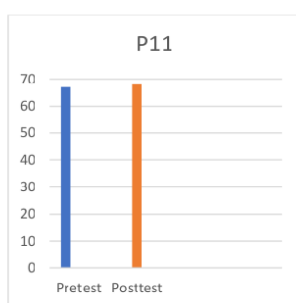


**Gambar 4.10** Grafik Skor Kecemasan Sosial P10

Selama sesi kedua dan ketiga, P10 mulai terlibat lebih aktif dalam kegiatan. Ia mulai menunjukkan inisiatif dalam berbicara, meskipun hanya dengan suara yang agak pelan. P10 juga mulai mengerjakan lembar aktivitas dengan lebih serius. Pada sesi evaluasi, ia menyampaikan rasa terima kasih karena merasa lebih terbuka dan mampu memikirkan masa depan dengan lebih tenang. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang positif dalam kecemasan sosialnya, meskipun masih diperlukan dukungan berkelanjutan.

**k. Partisipan 11**

P11 merupakan warga binaan yang menunjukkan gejala kecemasan sosial yang cukup tinggi menjelang masa bebas. Pada awal sesi, P11 sangat tertutup dan menunjukkan keengganan untuk berbicara di depan kelompok. Ia terlihat gelisah, menghindari kontak mata, dan lebih memilih diam saat diminta berbicara. P11 juga tampak kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan cenderung menyembunyikan emosinya. Skor *pretest* P11 sebesar 67 meningkat menjadi 68 pada *posttest*, menunjukkan peningkatan kecil dalam kecemasan sosialnya.

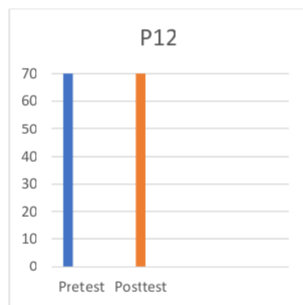


**Gambar 4.11** Grafik Skor Kecemasan Sosial P11

Selama sesi pelatihan, P11 mulai menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan sosial dan emosional. Ia mulai berani berbicara lebih banyak dalam diskusi dan lebih terbuka dalam memberikan pendapat. Pada akhir sesi, P11 mengungkapkan rasa terima kasih karena merasa lebih mampu mengelola perasaannya dan merasa lebih siap menghadapi kehidupan setelah bebas. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan yang baik dalam pengelolaan kecemasan sosialnya.

### 1. Partisipan 12

P12 menunjukkan gejala kecemasan sosial yang cukup jelas, terutama saat diminta berinteraksi dengan kelompok. Pada awalnya, P12 cenderung menahan diri dan memilih untuk tidak berbicara, bahkan saat diminta mengisi lembar kerja. Ia tampak cemas dan sangat berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain. Skor *pretest* P12 sebesar 74 meningkat sedikit menjadi 75 pada *posttest*, menunjukkan peningkatan kecil dalam kecemasannya.

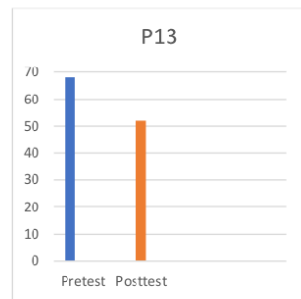


**Gambar 4.12** Grafik Skor Kecemasan Sosial P12

Selama pelatihan, P12 mulai menunjukkan peningkatan dalam keterlibatannya. Ia aktif dalam diskusi dan tampak antusias saat mendengarkan materi. Dalam sesi praktik, P12 bekerja sama dengan baik dalam kelompok dan menyelesaikan lembar aktivitas dengan serius. P12 mengungkapkan bahwa kegiatan ini membantu dirinya untuk lebih memahami dan menerima kecemasannya, yang memberikan dampak positif dalam persiapannya menuju masa bebas.

**m. Partisipan 13**

P13 menunjukkan kecemasan sosial yang kuat dalam situasi kelompok. Pada awalnya, P13 lebih memilih diam dan tidak menunjukkan banyak interaksi. Ia tampak cemas dan lebih sering menghindari berbicara di depan orang lain. Skor *pretest* P13 sebesar 68 menurun signifikan menjadi 52 pada *posttest*, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan sosialnya

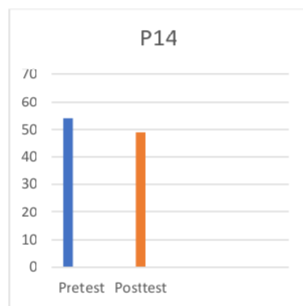


**Gambar 4.13** Grafik Skor Kecemasan Sosial P13

Selama pelatihan, P13 mulai lebih fokus dan menunjukkan keinginan untuk berpartisipasi lebih aktif, meskipun tetap dalam bentuk yang lebih tertutup. P13 menunjukkan peningkatan dalam mengisi lembar kerja dengan lebih jujur dan mencoba menjelaskan pikirannya meskipun tidak terlalu banyak berinteraksi secara verbal. Pada sesi akhir, P13 menyatakan merasa sedikit lebih siap menghadapi kehidupan setelah bebas, meskipun masih merasa cemas dalam beberapa situasi sosial.

#### n. Partisipan 14

P14 pada awal sesi menunjukkan gejala kecemasan sosial yang terlihat jelas melalui perilaku tertutupnya. Ia cenderung menghindari interaksi dengan teman-teman dalam kelompok dan hanya berbicara sedikit, sering kali menunjukkan ketegangan saat diminta berbicara atau menulis. Skor *pretest* P14 sebesar 54 menurun sedikit menjadi 49 pada *posttest*, menunjukkan penurunan kecil dalam kecemasan sosialnya.



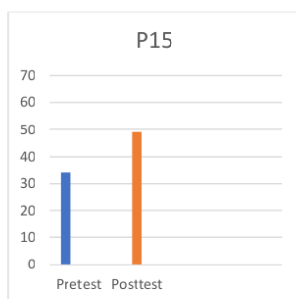
**Gambar 4.14** Grafik Skor Kecemasan Sosial P14

Selama sesi pelatihan, P14 mulai lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi. Ia menulis jawaban yang lebih lengkap dan lebih berani mengungkapkan pendapat. Pada evaluasi, P14 menyampaikan bahwa ia merasa lebih nyaman berbicara dengan orang lain dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi B-CBT memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesiapan sosial P14.

**o. Partisipan 15**

P15 menunjukkan kecemasan sosial yang terlihat melalui respons emosional yang impulsif. Ketika dihadapkan dengan situasi sosial, P15 sering kali mengekspresikan emosinya dengan cara yang sangat terbuka, bahkan berlebihan. Ia cenderung marah dan mudah tersinggung dalam interaksi sosial, yang memperburuk kecemasannya.

Skor *pretest* P15 sebesar 34 meningkat menjadi 49 pada *posttest*, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kecemasan sosialnya.



**Gambar 4.15** Grafik Skor Kecemasan Sosial P15

Selama sesi, P15 menunjukkan keterlibatan yang lebih baik, meskipun masih terdapat kecenderungan untuk bereaksi dengan emosional. Ia aktif dalam diskusi kelompok dan mulai terbuka dalam membagikan pengalamannya. Pada akhir sesi, P15 menangis dan mengungkapkan rasa terima kasih karena merasa lebih lega dan tenang setelah bisa membicarakan hal-hal yang sebelumnya dipendam. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masih ada tantangan, intervensi

B-CBT memberikan dampak positif dalam pengelolaan kecemasan sosial P15.

## 6. Evaluasi

Setelah *posttest* dilaksanakan, partisipan diarahkan oleh *co-trainer* untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan. Evaluasi ini bertujuan agar partisipan dapat merefleksikan pengalaman mereka selama mengikuti pelatihan, serta untuk mengevaluasi berbagai aspek yang terkait dengan kualitas pelatihan, seperti materi yang disampaikan, metode yang digunakan, serta aspek teknis lainnya. Pengisian lembar evaluasi ini memberikan kesempatan bagi partisipan untuk memberikan umpan balik mengenai pelatihan, yang nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan dan menyempurnakan pelatihan di masa depan.

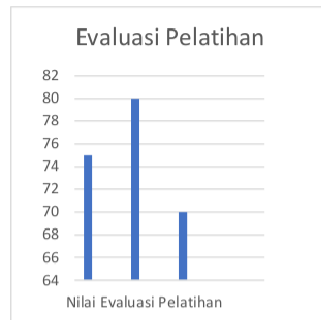
Evaluasi yang dilakukan dalam pelatihan ini mengacu pada dua level dalam model evaluasi pelatihan Kirkpatrick (Nurhayati, 2018), yakni reaksi dan perilaku. Evaluasi pada level pertama bertujuan untuk mengukur kepuasan partisipan terhadap pelatihan secara keseluruhan, termasuk materi, metode, dan pelatih. Sementara itu, evaluasi pada level ketiga lebih fokus untuk melihat apakah ada perubahan perilaku pada partisipan setelah mengikuti pelatihan, khususnya dalam hal pengelolaan kecemasan sosial mereka.

Lembar evaluasi terdiri dari empat komponen utama: (a) pelaksanaan pelatihan yang mencakup suasana pelatihan, metode yang digunakan, kelengkapan materi, dan penugasan yang diberikan untuk

mendukung pemahaman peserta; (b) pemahaman partisipan tentang materi yang disampaikan serta bagaimana pelatihan ini membantu mereka mengelola kecemasan sosial mereka; (c) penilaian terhadap pelatih dan penyelenggara yang mengukur efektivitas komunikasi, pemahaman materi, dan interaksi positif dengan partisipan; dan (d) fasilitas pelatihan yang mencakup kenyamanan tempat, kualitas konsumsi, dan kelayakan fasilitas teknis yang digunakan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diisi oleh 15 partisipan, secara keseluruhan, pelatihan B-CBT dinilai sangat baik. Sebagian besar partisipan merasa puas dengan suasana pelatihan yang interaktif dan menyenangkan, serta metode yang digunakan yang membantu mereka memahami materi dengan lebih baik. Mereka juga merasa <sup>125</sup> bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka, dan penugasan yang diberikan mempermudah pemahaman dan penerapan materi.

Penilaian terhadap pelatih juga sangat positif. Para pelatih dianggap komunikatif, ramah, dan mampu menjelaskan materi dengan sangat jelas, menciptakan interaksi yang efektif antara pelatih dan partisipan. Dari segi fasilitas, partisipan merasa puas dengan kenyamanan tempat pelatihan, serta fasilitas pendukung yang memadai seperti audio dan perlengkapan teknis lainnya yang mendukung kelancaran pelatihan.



Berdasarkan grafik hasil evaluasi yang diisi oleh para partisipan, pelaksanaan pelatihan secara keseluruhan dinilai sangat baik. Suasana selama kegiatan berlangsung terasa menyenangkan dan interaktif, didukung oleh metode pelatihan yang menarik serta penyampaian materi yang sistematis dan mudah dipahami. Materi yang disediakan juga lengkap dan relevan dengan kebutuhan partisipan, sementara penugasan yang diberikan mampu membantu partisipan memahami materi secara lebih mendalam. Dari sisi pemahaman, sebagian besar partisipan menyatakan bahwa mereka mampu memahami materi dengan baik dan merasa pelatihan ini memberikan manfaat nyata.

Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa pelatihan ini membantu mereka untuk lebih mengenali diri, mengelola emosi, dan meningkatkan keterampilan yang berkaitan dengan topik pelatihan. Selain itu, penilaian terhadap pelatih dan penyelenggara juga menunjukkan hasil yang positif. Para pelatih dinilai komunikatif, ramah, dan mampu membawakan materi dengan jelas serta menjawab pertanyaan partisipan secara memuaskan. Interaksi antara pelatih dan partisipan berjalan dua arah,

<sup>40</sup> menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung proses pembelajaran yang efektif.

Dari aspek fasilitas, partisipan merasa puas dengan kenyamanan tempat pelatihan. Konsumsi yang disediakan dianggap cukup dan sesuai kebutuhan, sementara fasilitas pendukung seperti audio dan perlengkapan teknis berfungsi dengan baik, sehingga tidak mengganggu jalannya kegiatan. Secara keseluruhan, pelatihan ini dinilai memberikan pengalaman yang positif dan berkesan bagi seluruh partisipan.

Secara keseluruhan, evaluasi ini dilaksanakan sebagai bentuk umpan balik yang berfungsi sebagai tolok ukur keberhasilan pelatihan serta dasar dalam perencanaan kegiatan serupa <sup>131</sup> di masa yang akan datang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan B-CBT berjalan dengan baik, baik dari sisi konten, metode, maupun pelaksanaan. Namun demikian, hasil evaluasi ini juga memberikan ruang bagi pengembangan lebih lanjut, seperti peningkatan variasi metode penyampaian atau penguatan materi pada aspek-aspek tertentu yang dinilai masih kurang optimal. Dengan menjadikan hasil evaluasi ini sebagai dasar pengembangan, diharapkan pelatihan serupa dapat diselenggarakan dengan kualitas <sup>17</sup> yang lebih tinggi dan manfaat yang lebih luas bagi partisipan di masa mendatang.

#### D. Pembahasan

<sup>59</sup> Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Brief Cognitive Behavior Therapy* (B-CBT) dalam menurunkan <sup>28</sup> kecemasan sosial pada warga binaan pemsayarakatan menjelang bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Hipotesis sementara menyatakan <sup>13</sup> bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikan intervensi B-CBT. Dengan kata lain, intervensi ini diharapkan mampu memberikan <sup>130</sup> pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial pada subjek penelitian. Hal ini sejalan dengan temuan Asrori dkk. (2015) yang <sup>13</sup> menunjukkan bahwa CBT secara umum efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial.

<sup>48</sup> Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan sosial antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan sosial setelah diberikan intervensi B-CBT. Rata-rata skor *pretest* kecemasan sosial adalah  $M = 56,50$  dengan standar deviasi  $SD = 11,88$ , sedangkan pada *posttest* menurun menjadi  $M = 62,40$  dengan standar deviasi  $SD = 11,34$ . Selisih rata-rata antara skor *pretest* dan *posttest* adalah  $M = 3,27$  dengan  $SD = 9,78$ . Meskipun demikian, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,217$  ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa penurunan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan belum memberikan pengaruh

yang signifikan secara statistik, meskipun secara deskriptif terdapat penurunan skor kecemasan sosial. Temuan serupa juga pernah dijelaskan oleh Fitri (2017), yang menemukan bahwa hasil intervensi CBT memang dapat menunjukkan perubahan perilaku positif secara subjektif meskipun signifikansi statistik belum selalu tercapai, khususnya dalam konteks individu dewasa dengan paparan sosial terbatas.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan intervensi B-CBT belum terbukti efektif secara statistik dalam menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan yang akan bebas. Ketidakefektifan ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jumlah partisipan yang terbatas, durasi intervensi yang sangat singkat, serta kondisi lingkungan lembaga pemasyarakatan yang kurang mendukung keterlibatan optimal dalam proses terapeutik. Eka Septilla & Ginanjar (2014) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa keterbatasan jumlah subjek dan pendeknya waktu pelaksanaan terapi dapat menjadi hambatan dalam mencapai efektivitas terapi secara maksimal. Selain itu, pengalaman hidup warga binaan yang beragam, mulai dari latar belakang kriminalitas, hubungan sosial, hingga masa tahanan yang panjang, juga turut memengaruhi efektivitas intervensi.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh Fariyah dan Rachman (2017), yang menyatakan bahwa pendekatan CBT berbasis nilai-nilai keislaman dapat membantu mengurangi kecemasan sosial pada narapidana, namun efektivitasnya sangat tergantung pada dukungan lingkungan dan kesinambungan terapi. Dalam konteks pemasyarakatan, internalisasi materi B-

CBT membutuhkan waktu, refleksi, dan konsistensi, yang sayangnya sering kali terhambat oleh situasi sosial dan struktural di dalam lapas.

Faktor teknis utama yang memengaruhi penolakan hipotesis adalah desain penelitian yang digunakan, yaitu <sup>30</sup> *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Menurut Sugiyono (2022), desain ini tidak memungkinkan peneliti untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi murni akibat intervensi, karena tidak ada kelompok pembanding untuk mengontrol pengaruh waktu, suasana hati, atau kondisi eksternal lain. Validitas internal penelitian pun menjadi lemah. Selain itu.

Sesi pertama difokuskan pada pembangunan kedekatan emosional antara peserta dan pelatih serta pemberian psikoedukasi dasar mengenai kecemasan sosial. Suasana yang terbentuk pada sesi ini cukup suportif dan terbuka, sehingga peserta mulai menunjukkan kenyamanan dalam menyampaikan pengalaman dan perasaan mereka terkait ketakutan akan stigma atau penolakan pasca-bebas. Kondisi ini mencerminkan ketercapaian tujuan awal sesi, yaitu menciptakan rasa aman secara psikologis. Hal ini diperkuat oleh Habib, Khotimah, dan Putra (2024) yang menyebutkan bahwa intervensi psikologis yang berbasis empati memiliki dampak besar dalam membuka komunikasi dan keterlibatan peserta. Yuliasari & Pusvitasari (2023) juga menegaskan bahwa peningkatan literasi psikologis melalui pelatihan dapat memperkuat kesadaran diri peserta terhadap kondisi mental mereka dan mendukung respon adaptif terhadap tekanan psikologis. Pendekatan ini relevan

dengan tujuan awal intervensi B-CBT untuk membantu peserta memahami sumber kecemasan sosial mereka secara lebih sadar dan terarah.

Pada sesi kedua, peserta mulai diarahkan untuk mengenali dan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang memicu kecemasan sosial, seperti keyakinan akan ditolak atau dihakimi masyarakat. Proses ini mendorong peserta untuk menyadari bahwa pikiran semacam itu tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri, melainkan umum terjadi di antara sesama warga binaan yang menghadapi masa transisi. Temuan ini mendukung teori Jalal, Sari, dan Indrawati (2022), yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi psikologis serta memperkuat kemampuan untuk merespons tekanan sosial secara lebih sehat dan sadar.

Sesi ketiga berfokus pada proses restrukturisasi kognitif, di mana peserta belajar mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis dan konstruktif. Meskipun perubahan kognitif ini tidak langsung tercermin dalam angka secara statistik, proses diskusi dan latihan yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa peserta mulai mampu mengelola respons emosional mereka dengan lebih sadar. Aktivitas menulis pikiran dan latihan simulasi yang dilakukan mendukung refleksi diri dan pengolahan emosi yang lebih sehat, sebagaimana ditemukan oleh Lam (2023), bahwa ekspresi tertulis atas pengalaman emosional dapat membantu menurunkan beban psikologis serta meningkatkan kontrol diri terhadap respons negatif.

Dalam sesi keempat, peserta dilatih mengenali strategi coping adaptif yang dapat digunakan dalam menghadapi situasi sosial menantang setelah

bebas, seperti menggunakan aktivitas menenangkan atau melibatkan dukungan sosial terdekat. Sebagian besar peserta mampu mengaitkan strategi yang dibahas dengan pengalaman dan tantangan yang kemungkinan akan mereka hadapi di luar Lapas. Hal ini sejalan dengan temuan Nurhidayati, Maulida, dan Prasetyo (2023), yang menjelaskan bahwa penggunaan aktivitas menyenangkan sebagai strategi coping dapat membantu meningkatkan ketahanan diri dan mengurangi tekanan emosional pada populasi rentan.

Namun, meskipun keempat sesi pelatihan ini menunjukkan keterlibatan dan respons positif secara proses, <sup>93</sup> hasil uji statistik menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan secara kuantitatif terhadap tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi. <sup>10</sup> Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan intervensi, salah satunya adalah tidak adanya proses randomisasi atau kontrol atas variabel perbedaan individual, seperti usia, durasi tahanan, atau kondisi psikologis awal peserta, yang dapat menyebabkan bias dalam hasil (Indah & Santoso, 2020). Selain itu, hambatan teknis seperti jumlah peserta tryout yang awalnya tidak mencukupi dan penyesuaian jadwal yang tidak ideal turut memengaruhi konsistensi pelaksanaan sesi intervensi (Wulandari, 2022).

Walaupun demikian, temuan selama intervensi memperlihatkan adanya indikasi perubahan psikologis awal, seperti peningkatan kemampuan peserta dalam mengenali dan merefleksikan pikiran negatif, munculnya keterbukaan emosional, serta partisipasi aktif dalam latihan. Hal ini menunjukkan bahwa

pendekatan *Brief Cognitive Behavioral Therapy* (B-CBT) tetap memiliki potensi menjanjikan dalam konteks masyarakat, karena dapat mendorong pemrosesan kognitif dan emosi secara lebih adaptif (Putri & Ramdhani, 2019). Pendekatan ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa intervensi psikologis berbasis kognitif-perilaku efektif dalam membentuk regulasi diri dan refleksi kognitif, terutama pada individu dengan tekanan sosial (Safitri & Dewi, 2021). Oleh karena itu, intervensi serupa perlu dikembangkan <sup>122</sup> lebih lanjut dengan durasi pelatihan yang lebih panjang, desain eksperimen yang lebih terkontrol, dan dukungan struktural dari institusi agar efektivitasnya dapat dibuktikan secara signifikan secara statistik (Anjani & Lestari, 2023).

Pelaksanaan intervensi juga dipengaruhi oleh dinamika internal lembaga masyarakat, seperti perubahan jadwal kegiatan dan keterbatasan waktu yang menyebabkan ketidakkonsistenan pelaksanaan sesi antar peserta. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam memastikan seluruh peserta mendapatkan pengalaman intervensi yang setara, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil intervensi (Wulandari, 2022). Selain itu, seluruh pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrumen *self-report*, yang rawan terhadap bias sosial, terutama dalam lingkungan terstruktur seperti kelas. Peserta bisa saja memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan harapan fasilitator, bukan kondisi psikologis aktual yang mereka alami (Nurhayati & Pratiwi, 2020). Ketiadaan metode triangulasi, seperti observasi atau wawancara mendalam, juga membatasi pemahaman mendalam terhadap proses perubahan selama intervensi.

Meskipun telah dilakukan pengukuran *posttest* sebagai bentuk evaluasi pasca-intervensi, namun evaluasi yang dilakukan masih bersifat jangka pendek. Belum terdapat data lanjutan yang menunjukkan apakah efek intervensi <sup>127</sup> mampu bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang, terutama ketika peserta benar-benar menghadapi situasi sosial nyata di luar lembaga pemasyarakatan. Evaluasi jangka panjang penting dilakukan untuk menilai keberlanjutan manfaat intervensi dan mencegah munculnya kembali kecemasan sosial setelah kebebasan (Putri & Ramdhani, 2019). Dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan ini, disarankan agar penelitian di masa mendatang menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, durasi pelatihan yang lebih memadai, metode pengukuran yang lebih beragam, serta dukungan institusional yang memungkinkan pelaksanaan program berjalan secara konsisten dan menyeluruh.

Secara keseluruhan, meskipun <sup>8</sup> hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena hasil uji statistik menunjukkan bahwa penurunan kecemasan sosial tidak signifikan secara kuantitatif, proses intervensi menunjukkan adanya tanda-tanda perubahan psikologis awal pada peserta. Mereka mulai mampu mengenali dan merefleksikan pikiran negatif serta menunjukkan keterlibatan aktif selama sesi berlangsung. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perubahan psikologis tidak selalu langsung tercermin melalui pengukuran kuantitatif, melainkan berkembang secara bertahap melalui proses pembelajaran, pengalaman emosional, dan keterlibatan reflektif peserta (Nurhayati & Pratiwi, 2020). Dengan demikian, meskipun efektivitas B-CBT dalam penelitian ini

belum dapat dibuktikan secara signifikan, hasil temuan tetap memberikan dasar penting bagi pengembangan intervensi psikologis di lingkungan masyarakat. Ke depan, B-CBT<sup>23</sup> dapat dikembangkan lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, pelaksanaan yang lebih konsisten, serta dukungan institusional yang memadai agar manfaatnya dapat tercapai secara lebih optimal, baik dari segi statistik maupun dampak praktis terhadap psikologis peserta.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

23  
**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) tidak memberikan perubahan signifikan dalam mengurangi kecemasan sosial pada warga binaan yang mendekati masa bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Meskipun ada penurunan skor kecemasan sosial pada sebagian partisipan, perbandingan skor *pretest* dan *posttest* tidak memperlihatkan perubahan yang berarti secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan B-CBT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial tidak dapat diterima. Penurunan yang terjadi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti durasi pelatihan, tingkat partisipasi, atau perbedaan individu yang perlu dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian mendatang.

1  
**B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak sebagai berikut:

**1. Bagi Subjek Penelitian (Warga Binaan)**

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan kecemasan sosial belum signifikan secara statistik, warga binaan diharapkan tetap dapat menerapkan keterampilan yang telah diperoleh selama intervensi, seperti mengenali pikiran otomatis negatif, melakukan restrukturisasi kognitif, serta menggunakan strategi coping adaptif.

Konsistensi dalam menerapkan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama menjelang dan setelah kebebasan, dapat membantu mengurangi tekanan sosial secara bertahap dan memperkuat ketahanan psikologis mereka di luar lingkungan masyarakat.

## <sup>11</sup> 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol, guna meningkatkan validitas internal. Selain itu, perpanjangan durasi intervensi sangat disarankan agar proses restrukturisasi kognitif dan internalisasi keterampilan psikologis dapat berlangsung lebih optimal. Penambahan metode evaluasi jangka panjang dan triangulasi data, seperti observasi atau wawancara mendalam, juga penting untuk memahami perubahan psikologis secara lebih komprehensif. Peneliti juga dapat mengeksplorasi kombinasi B-CBT dengan pendekatan lain, seperti terapi berbasis nilai atau dukungan sosial, agar intervensi lebih adaptif terhadap konteks lapas.

## 3. Bagi Lembaga Masyarakat (Lapas Kelas IIA Yogyakarta)

Pihak lapas diharapkan dapat memberikan dukungan struktural terhadap pelaksanaan program psikologis yang terencana dan berkelanjutan. Program intervensi seperti B-CBT dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk pembinaan psikososial, yang diintegrasikan dalam agenda pembinaan pra-bebas. Selain itu, penting bagi lapas untuk menyediakan lingkungan yang mendukung, baik dari segi waktu, fasilitas, maupun

kolaborasi dengan tenaga profesional, agar program dapat berjalan secara konsisten. Variasi intervensi lain seperti terapi kelompok, pelatihan keterampilan sosial, atau program dukungan emosional juga dapat dipertimbangkan untuk menjawab kebutuhan psikologis warga binaan secara lebih menyeluruh.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# Skripsi

## ORIGINALITY REPORT

<b>14%</b> SIMILARITY INDEX	<b>14%</b> INTERNET SOURCES	<b>6%</b> PUBLICATIONS	<b>5%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>dspace.uii.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>ejournal.aripi.or.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>docobook.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universitas Islam Indonesia</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>11</b>	<b>text-id.123dok.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

12	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1%
13	<a href="https://pustaka.unpad.ac.id">pustaka.unpad.ac.id</a> Internet Source	<1%
14	<a href="https://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1%
15	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1%
16	<a href="https://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1%
17	<a href="https://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1%
18	<a href="https://jurnal.untag-sby.ac.id">jurnal.untag-sby.ac.id</a> Internet Source	<1%
19	<a href="https://repository.unika.ac.id">repository.unika.ac.id</a> Internet Source	<1%
20	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<1%
21	<a href="https://digilib.uns.ac.id">digilib.uns.ac.id</a> Internet Source	<1%
22	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1%
23	<a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1%
24	<a href="https://journal.uinsgd.ac.id">journal.uinsgd.ac.id</a> Internet Source	<1%
25	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1%

26	<a href="http://journal.ikipsiliwangi.ac.id">journal.ikipsiliwangi.ac.id</a> Internet Source	<1%
27	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	<1%
28	<a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a> Internet Source	<1%
29	<a href="http://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1%
30	<a href="http://e-journal.undikma.ac.id">e-journal.undikma.ac.id</a> Internet Source	<1%
31	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	<1%
32	<a href="http://journal.uns.ac.id">journal.uns.ac.id</a> Internet Source	<1%
33	Dheska Arthyka Palifiana, Ratih Kumorojati. "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS IIA YOGYAKARTA", Media Ilmu Kesehatan, 2018 Publication	<1%
34	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1%
35	<a href="http://journal.iain-ternate.ac.id">journal.iain-ternate.ac.id</a> Internet Source	<1%
36	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1%

[journal.student.uny.ac.id](http://journal.student.uny.ac.id)

37	Internet Source	<1%
38	<a href="http://jurnal.fkmumi.ac.id">jurnal.fkmumi.ac.id</a> Internet Source	<1%
39	<a href="http://onlinelibrary.wiley.com">onlinelibrary.wiley.com</a> Internet Source	<1%
40	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1%
41	<a href="http://repository.ubharajaya.ac.id">repository.ubharajaya.ac.id</a> Internet Source	<1%
42	Submitted to unimal Student Paper	<1%
43	<a href="http://ejournal3.undip.ac.id">ejournal3.undip.ac.id</a> Internet Source	<1%
44	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1%
45	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1%
46	<a href="http://repository.uinbanten.ac.id">repository.uinbanten.ac.id</a> Internet Source	<1%
47	Ayu Kristiyanti, I Wiguna, Kadek Primayana. "Pengembangan Multimedia Interaktif Berorientasi Ajaran Palemahan Materi Bangun Datar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar", Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 2025 Publication	<1%
48	Selpia, Hasia Marto, Hamna. "Pengaruh Penggunaan Multimedia Animaker dalam Meningkatkan Minat Baca Siswa SDN	<1%

Malangga Selatan", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

49	<a href="http://anzdoc.com">anzdoc.com</a> Internet Source	<1%
50	<a href="http://jpmi.journals.id">jpmi.journals.id</a> Internet Source	<1%
51	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1%
52	<a href="http://ml.scribd.com">ml.scribd.com</a> Internet Source	<1%
53	<a href="http://repository.iainpalopo.ac.id">repository.iainpalopo.ac.id</a> Internet Source	<1%
54	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1%
55	<a href="http://ejournal.sisfokomtek.org">ejournal.sisfokomtek.org</a> Internet Source	<1%
56	<a href="http://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a> Internet Source	<1%
57	<a href="http://sadikinmat13.files.wordpress.com">sadikinmat13.files.wordpress.com</a> Internet Source	<1%
58	<a href="http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	<1%
59	<a href="http://repository.iainpurwokerto.ac.id">repository.iainpurwokerto.ac.id</a> Internet Source	<1%
60	Aris Mahfud, Salami Mahmud, Syatria Adymas Pranajaya, Restika Agustina, Maulidia. "Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi	<1%

Mengelola Respon Emosional dalam  
Kehidupan Sehari-Hari", Jurnal Pengabdian  
Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

61 Erma Kumala Sari, Munawir Yusuf, Mahardika Supratiwi, Dian Atnantomi Wiliyanto, Redydian Adhitya Nugraha. "Implementasi Media Vridas-Smart Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Penyusunan Profil Belajar Siswa (PBS) Bagi Mahasiswa di Kelas Inklusif", SPEED Journal : Journal of Special Education, 2024

Publication

62 Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Student Paper

63 [ejournal.atmajaya.ac.id](http://ejournal.atmajaya.ac.id)

Internet Source

64 Nurun Ni'mah, Dedy Setyawan, Amelia Dwi Astuti. "Efektivitas Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional "Balogo" Terhadap Literasi Numerasi dan Berpikir Kritis pada Siswa Sekolah Dasar", Pedagogik: Jurnal Pendidikan, 2024

Publication

65 Putri Pusvita Sari, Arini Mifti Jayanti. "PERBEDAAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI STRATEGI COPING", MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI, 2020

Publication

66 Umar Latif, Zamratul Aini. "Peningkatan harga diri melalui layanan bimbingan dan konseling

---

67	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1%
68	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
69	adoc.tips Internet Source	<1%
70	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1%
71	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1%
72	portalborneo.or.id Internet Source	<1%
73	wisuda.unissula.ac.id Internet Source	<1%
74	Brillianti. M, Hairida. H, Pranata. R, Kresnadi. H, Firmansyah.A. "Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Dan Sosial (IPAS) Kelas V Sekolah Dasar", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1%
75	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1%
76	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1%

---

77	<a href="http://e-journalfb.ukdw.ac.id">e-journalfb.ukdw.ac.id</a> Internet Source	<1%
78	<a href="http://koransn.com">koransn.com</a> Internet Source	<1%
79	<a href="http://rofianto.files.wordpress.com">rofianto.files.wordpress.com</a> Internet Source	<1%
80	<a href="http://www.japos.co">www.japos.co</a> Internet Source	<1%
81	<a href="http://www.kumham-jakarta.info">www.kumham-jakarta.info</a> Internet Source	<1%
82	Erista Maharani, Amin Sihabuddin, Hartika Utami Fitri. "Hubungan Konsep Diri dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga Binaan Lapas", <i>Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam</i> , 2023 Publication	<1%
83	Niken Dyah Ayu Ananda, Gallant Karunia Assidik. "Respons Guru dan Siswa Terhadap Penggunaan Novel Daring dalam Pembelajaran Menulis Teks Drama Pada kelas XI", <i>ESTETIK : Jurnal Bahasa Indonesia</i> , 2025 Publication	<1%
84	Siti Nurlaila. "PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SISWA-SISWI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL", <i>GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling</i> , 2011 Publication	<1%

## Submitted to Tarumanagara University

85

Student Paper

<1%

86

[adoc.pub](http://adoc.pub)

Internet Source

<1%

87

[garuda.kemdikbud.go.id](http://garuda.kemdikbud.go.id)

Internet Source

<1%

88

[issuu.com](http://issuu.com)

Internet Source

<1%

89

[journal.universitaspahlawan.ac.id](http://journal.universitaspahlawan.ac.id)

Internet Source

<1%

90

[journal.yrpiyku.com](http://journal.yrpiyku.com)

Internet Source

<1%

91

[jurnal.umt.ac.id](http://jurnal.umt.ac.id)

Internet Source

<1%

92

[jurnal.unprimdn.ac.id](http://jurnal.unprimdn.ac.id)

Internet Source

<1%

93

[lontar.ui.ac.id](http://lontar.ui.ac.id)

Internet Source

<1%

94

[lppm.upiypk.ac.id](http://lppm.upiypk.ac.id)

Internet Source

<1%

95

[ojs.stiperkutim.ac.id](http://ojs.stiperkutim.ac.id)

Internet Source

<1%

96

[repo.undiksha.ac.id](http://repo.undiksha.ac.id)

Internet Source

<1%

97

[repository.ipb.ac.id](http://repository.ipb.ac.id)

Internet Source

<1%

98

[repository.uinsaizu.ac.id](http://repository.uinsaizu.ac.id)

Internet Source

<1%

99	<a href="https://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1%
100	<a href="http://www.radar-bogor.co.id">www.radar-bogor.co.id</a> Internet Source	<1%
101	Ulfa Ramadhanti. "Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2022 Publication	<1%
102	<a href="http://bappeda.jogjaprovo.go.id">bappeda.jogjaprovo.go.id</a> Internet Source	<1%
103	<a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	<1%
104	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1%
105	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1%
106	<a href="http://galihprastyo.blogspot.com">galihprastyo.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
107	<a href="http://garuda.ristekdikti.go.id">garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	<1%
108	<a href="http://journal.area.or.id">journal.area.or.id</a> Internet Source	<1%
109	<a href="http://journal.unhas.ac.id">journal.unhas.ac.id</a> Internet Source	<1%
110	<a href="http://lib.ui.ac.id">lib.ui.ac.id</a> Internet Source	<1%

111	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1%
112	<a href="http://library.binus.ac.id">library.binus.ac.id</a> Internet Source	<1%
113	<a href="http://medikastar.com">medikastar.com</a> Internet Source	<1%
114	<a href="http://ojs.semdikjar.fkip.unpkediri.ac.id">ojs.semdikjar.fkip.unpkediri.ac.id</a> Internet Source	<1%
115	<a href="http://online-journal.unja.ac.id">online-journal.unja.ac.id</a> Internet Source	<1%
116	<a href="http://repository.umsu.ac.id">repository.umsu.ac.id</a> Internet Source	<1%
117	<a href="http://repository.umy.ac.id">repository.umy.ac.id</a> Internet Source	<1%
118	<a href="http://repository.unibos.ac.id">repository.unibos.ac.id</a> Internet Source	<1%
119	<a href="http://sains.fmipa.unesa.ac.id">sains.fmipa.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1%
120	<a href="http://sc.syekhnurjati.ac.id">sc.syekhnurjati.ac.id</a> Internet Source	<1%
121	<a href="http://surabaya.uph.edu">surabaya.uph.edu</a> Internet Source	<1%
122	<a href="http://unimuda.e-journal.id">unimuda.e-journal.id</a> Internet Source	<1%
123	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1%
124	<a href="http://www.diskusiemakkekinian.com">www.diskusiemakkekinian.com</a> Internet Source	<1%

125	<a href="http://www.docstoc.com">www.docstoc.com</a> Internet Source	<1%
126	<a href="http://www.halodoc.com">www.halodoc.com</a> Internet Source	<1%
127	<a href="http://www.hargafoldinggatemurah7.com">www.hargafoldinggatemurah7.com</a> Internet Source	<1%
128	Din Danish Syahmi, Framz Hardiansyah, Jamilah Jamilah. "Pengaruh Pembelajaran Video Pejuang (Penjumlahan dan Pengurangan) Berbasis Canva untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas 2 SDN Klompok Timur 2", Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA), 2025 Publication	<1%
129	Muhammad Syahrul Kahar. "Assesmen Portofolio untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fisika", Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, 2018 Publication	<1%
130	Wihab Nibras Anjalas Sakinata, Moesarofah Moesarofah. "Pengaruh harga diri dan motivasi terhadap tingkat kecemasan sosial siswa", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2025 Publication	<1%
131	<a href="http://lib.ibs.ac.id">lib.ibs.ac.id</a> Internet Source	<1%
132	Saleh Suku, Maryoni Stevanny Kainama, Theodora Florence Tomaso. "Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak dan Sanksi Perpajakan terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Kendaraan	<1%

133

Vi Paradise Diputera, Amin Susanto, Asmat Burhan. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Beethoven Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Odontektomi", Malahayati Nursing Journal, 2025

Publication

---

<1%

134

[repository.unair.ac.id](https://repository.unair.ac.id)

Internet Source

---

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA