

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta adalah unit pemasyarakatan yang diberikan 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 Kemenkumham 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. Ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam interaksi sosial (La Greca & Lopez, 1998) adalah maksud kecemasan sosial tersebut. Individu yang mempunyai kecemasan sosial selalu merasa 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

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 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.

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 pemsyarakatan 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.

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

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 Budiyo, 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 State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dan 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 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, Oktaviyantini, 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) 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 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, 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 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 Aslamiah, 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 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 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 kecemasan sosial berdasarkan aspek-aspek dari Greca & Lopez (1998), yaitu: ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan rasa tertekan dalam situasi sosial baru, baik dengan orang asing maupun dengan orang yang sudah dikenal

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.