

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.

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.

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