

**EFEKTIVITAS *BRIEF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS
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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

Dhela Apriliya R.S

212303036


Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal:

Mengesahkan


Pembimbing,

Ketua Penguji,

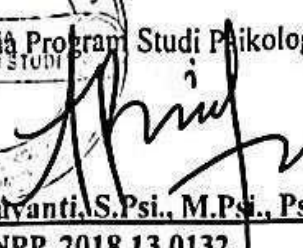

Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0518039201


Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0514039002

Anggota Penguji,


Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0518039201




Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Dhela Apriliya RS
Npm : 212303036
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul : Efektivitas *Brief Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Bebas Di Lapas Kelas IIA Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 08 Agustus 2025



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Efektivitas *Brief Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Warga Binaan Pemasarakatan Menjelang Bebas Di Lapas Kelas Iia Yogyakarta”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *brief cognitive behavioral therapy* (B-CBT) sebagai pendekatan untuk mengurangi kecemasan sosial pada warga binaan yang sedang mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat. Dengan harapan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi psikologis yang mendukung reintegrasi sosial para warga binaan.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis menyadari bahwa dukungan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak sangatlah penting. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik. Terima kasih karena selalu bersedia membantu, membimbing, memberikan ilmu, dukungan, kepada penulis selama perkuliahan.
5. Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi saya, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sepanjang proses penelitian ini. Ibu Hesty tidak hanya memberikan pengetahuan yang sangat berharga, tetapi juga selalu sabar dalam memberikan masukan yang

membangun, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih atas dedikasi dan waktu yang telah Ibu berikan.

6. Dosen-Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terima kasih karena telah memberikan ilmu, wawasan, dan inspirasi selama masa perkuliahan.
7. Dua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Asni dan Bapak Ramli terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan untuk merantau, serta atas segala pengorbanan dan perjuangan demi kehidupan saya. Cinta, kasih sayang, doa, motivasi, semangat, dan nasihat kalian adalah kekuatan terbesar saya. Kata-kata yang sering kalian ucapkan selalu terpatri dalam hati *"anak mama dan papa pasti bisa. Semangat, apapun yang dela lakukan, papa dan mama selalu dukung. Jangan pernah merasa putus asa, nak. Mama dan papa selalu di sampingmu. Libatkan Allah SWT dalam segala keadaan. Tetap semangat, nak."* Terima kasih atas dukungan yang tak pernah lelah, atas setiap keputusan dan pilihan hidup saya yang selalu kalian terima dengan penuh keyakinan. Kalian sangat berarti bagi saya. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga, melindungi, dan memudahkan segala urusan kalian. Aamiin
8. Kepada kakak tercinta, Andri Prasetyo R.S., terima kasih atas cinta kasih, doa, dukungan, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada adikmu untuk merantau dan menempuh jalan ini. Terima kasih juga atas segala bantuan, baik moril maupun materil, yang telah diberikan selama proses ini berlangsung. Dukunganmu menjadi salah satu kekuatan yang menguatkan langkah penulis dalam menghadapi berbagai tantangan. Semoga segala kebaikan dan ketulusan hati kakak dibalas berlipat ganda oleh Allah SWT, serta selalu diberi kesehatan, kemudahan rezeki, dan keberkahan dalam setiap langkah. Aamiin.
9. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada dua adik kandung saya, Muh. Zacky R.S. dan Nazwa Humaira Azzahra R.S., yang senantiasa memberikan semangat, canda, dan tawa yang menghangatkan hati di tengah perjalanan penulis. Kehadiran kalian menjadi penghibur di kala lelah dan sumber semangat yang tak tergantikan. Doa terbaik saya panjatkan agar kalian selalu diberi kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan dalam setiap langkah kehidupan.

10. Terima kasih yang tulus saya sampaikan untuk keluarga besar Doulan atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu menguatkan. Kehangatan dan kebersamaan kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Semoga Allah SWT selalu menjaga dan memberkahi keluarga besar kita. Aamiin.
11. Kepada teman-teman kuliah saya. Ameliah Hanifa, Azzahra Shakila Meisa Putri, Alnesa Fadiya, Aulya Octaviani, Berta Sonata, Ellysa Yulianti, Enjlelya Pitaloka, dan Indah Latifa Sari, Septiana Dewi, terima kasih atas semangat, dukungan, dan kebersamaan yang telah kalian berikan selama proses pengerjaan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi penyemangat tersendiri di tengah segala tantangan, serta membawa suasana yang menyenangkan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap bantuan, motivasi, dan tawa yang telah kita bagi bersama. Semoga kita semua dimudahkan dalam meraih cita-cita dan kesuksesan di masa depan. Aamiin.
12. Kepada Dimas Ariadi dan Desi Andriani Mail, teman magang yang terus hadir hingga proses pengerjaan skripsi ini, terima kasih atas setiap dukungan, motivasi, serta bimbingan yang kalian berikan. Kehadiran kalian memberi semangat tersendiri dan menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Semoga segala kebaikan kalian dibalas dengan keberkahan dan kesuksesan di masa depan.
13. Kepada teman-teman SMK saya Ririn Lamading, Siti Amanah Myratunisa, Sukma Ayu Djimad, dan Ayu Bantilan terima kasih atas semangat yang kalian berikan, serta kesediaan untuk selalu mendengarkan setiap keluhan selama proses ini berlangsung. Kehadiran kalian menjadi penguat yang berarti di tengah perjalanan penuh tantangan ini.
14. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah berani mengambil keputusan besar untuk merantau, meninggalkan zona nyaman, dan menghadapi tantangan yang tidak mudah. Terima kasih karena tetap bertahan di saat lelah, tetap melangkah meski ragu, dan memilih untuk terus percaya bahwa semua ini layak diperjuangkan. Saya bangga karena telah memberi ruang bagi diri sendiri untuk bertumbuh. Semoga langkah ini menjadi awal dari lebih banyak keberanian dan kebaikan yang akan datang.

Penulis menyadari dalam penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan penulisan. Semoga penulisan seminar proposal ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan pengetahuan bagi saya, maupun bagi pihak lain yang berkepentingan.

Yogyakarta, 28 April 2025

Penulis,

Dhela Apriliya R.S

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DATAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
RINGKASAN	xii
ABSTRACT	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian	13
C. Manfaat Penelitian	13
D. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II TINJUAN PUSTAKA	21
A. Landasan Teori.....	21
B. Dinamika Psikologi	41
C. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Identifikasi Variabel Penelitian	49
B. Definisi Operasional.....	49
C. Subjek Penelitian.....	50
D. Metode Pengumpulan Data	51
E. Metode Analisis Data	54
F. Kredibilitas	55
G. Rancangan Penelitian	59
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	67
A. Orientasi Kancha dan Persiapan.....	67
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	82
C. Hasil Penelitian	92
D. Pembahasan.....	121
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	129
A. Kesimpulan	129
B. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	132
LAMPIRAN	142

DATAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Jawaban	53
Tabel 3.2 Blue print Skala Kecemasan Sosial	54
Tabel 4.1 Aitem Setelah Uji Coba	77
Tabel 4.2 Rincian Pelaksanaan Penelitian	83
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian	93
Tabel 4.4 Rumus dan Norma Kategorisasi	94
Tabel 4.5 Persentil Kategorisasi Data Pretest dan Posttest.....	94
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	97
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis.....	97
Tabel 4.8 Selisih Perubahan Skor Keaktifan	98
Tabel 4.9 Hasil Mean Pretest dan Posttest.....	99

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	47
Gambar 4.1 Grafik Skor Kecemasan Sosial P1	101
Gambar 4.2 Grafik Skor Kecemasan Sosial P2	102
Gambar 4.3 Grafik Skor Kecemasan Sosial P3	104
Gambar 4.4 Grafik Skor Kecemasan Sosial P4	105
Gambar 4.5 Grafik Skor Kecemasan Sosial P5	106
Gambar 4.6 Grafik Skor Kecemasan Sosial P6	107
Gambar 4.7 Grafik Skor Kecemasan Sosial P7	108
Gambar 4.8 Grafik Skor Kecemasan Sosial P8	109
Gambar 4.9 Grafik Skor Kecemasan Sosial P9	110
Gambar 4.10 Grafik Skor Kecemasan Sosial P10	111
Gambar 4.11 Grafik Skor Kecemasan Sosial P11	112
Gambar 4.12 Grafik Skor Kecemasan Sosial P12	113
Gambar 4.13 Grafik Skor Kecemasan Sosial P13	114
Gambar 4.14 Grafik Skor Kecemasan Sosial P14	115
Gambar 4.15 Grafik Skor Kecemasan Sosial P15	116

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL AGHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Keterbacaan.....	143
Lampiran 2 Validitas Isi Aiken v.....	145
Lampiran 3 Skala Tryout Kecemasan Sosial.....	148
Lampiran 4 Tabulasi Tryout Skala Kecemasan Sosial.....	153
Lampiran 5 Uji Reabilitas.....	157
Lampiran 6 Skala Sebelum dan Sesudah.....	162
Lampiran 7 Tabulasi Data Pretest Dan Postest.....	167
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	172
Lampiran 9 Uji Hipotesis.....	174
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	176
Lampiran 11 Lembar Surat Persetujuan.....	178
Lampiran 12 Lembar Informed Consent.....	180
Lampiran 13 Lembar Absensi.....	196
Lampiran 14 Dokumentasi.....	199
Lampiran 15 Jadwal Penelitian.....	202
Lampiran 16 Kartu Bimbingan.....	204
Lampiran 17 Modul Pelatihan.....	206
Lampiran 18 Power Point Pelatihan.....	259
Lampiran 19 Hasil Cek Plagiarisme.....	261