

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)

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 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 4 sesi, masing-masing berdurasi 30 menit, sehingga total waktu pelaksanaan adalah 3 jam. Setiap sesi dirancang untuk menyorot 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 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. 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).

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 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	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
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
Ketakutan terhadap evaluasi negatif	5	5	10
Penghindaran sosial & rasa tertekan dalam situasi sosial baru	5	5	10
Penghindaran sosial & rasa tertekan dalam situasi umum	5	5	10
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 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 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. Pengujian dilakukan dengan metode *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 *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.

<i>Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow Up</i>
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 *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 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