

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

1. Orientasi Kancah

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. 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 lepas 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. Permohonan diajukan kepada Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasarakatan (Ditjenpas) Yogyakarta untuk melaksanakan penelitian di Lembaga Pemasarakatan 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 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 pemsarakatan.

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 realistis, 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.

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 pasyarakatan. 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 (aitem), 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,

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: SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

Seluruh aitem dalam skala ini telah melalui proses validasi isi 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. 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.

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 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 Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. Proses ini diawali dengan kegiatan wawancara yang dilakukan secara langsung oleh peneliti pada tanggal 17 Juni 2025. Wawancara ini bertujuan untuk 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 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. Ruangan 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 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 sampinya,*” “*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.

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
<i>Pre-Test</i>	30	120	75	15	33	80	56.5	7.83
<i>Post-Test</i>					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), pengelompokkan 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.

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 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 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

T-Test For Equality Of Means				Interpretasi
<i>Pretest- Posttest</i>	Sig. (2-tailed): 0.217	T	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)
<i>Pretest</i>	56,50
<i>Posttest</i>	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, 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

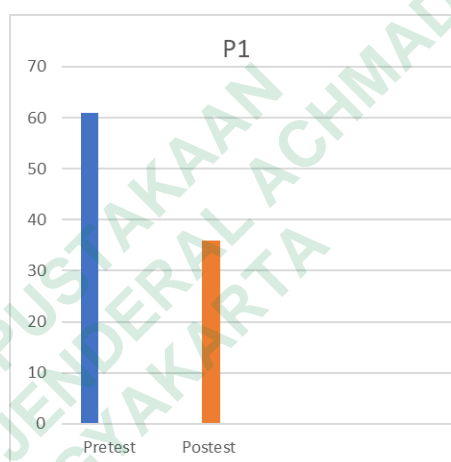
Penelitian ini juga dilengkapi dengan analisis kualitatif berupa penjabaran kondisi masing-masing partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini disusun berdasarkan data observasi, pengisian lembar kerja, hasil evaluasi, serta skor *pretest* dan *posttest* dari skala kecemasan sosial. Tujuan 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

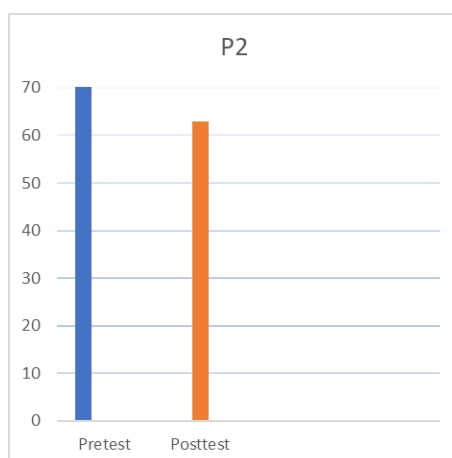
Selama pelaksanaan intervensi, P1 mulai menunjukkan keterlibatan secara bertahap. Meskipun pada sesi pertama dan kedua ia hanya mengisi lembar kerja dengan jawaban yang sangat singkat, pada sesi ketiga dan keempat terlihat peningkatan dalam kualitas refleksi yang dituliskan. Ia juga mulai berani mengutarakan 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:



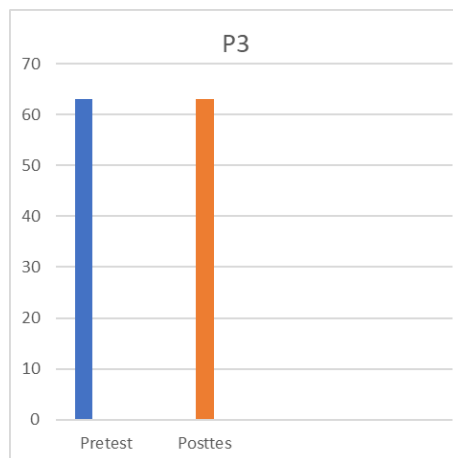
Gambar 4.2 Grafik Skor Kecemasan Sosial P2

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:



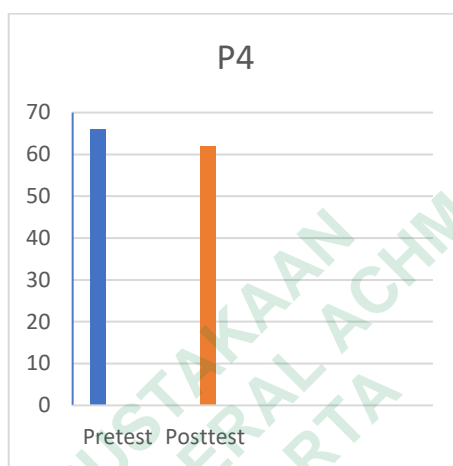
Gambar 4.3 Grafik Skor Kecemasan Sosial P3

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.



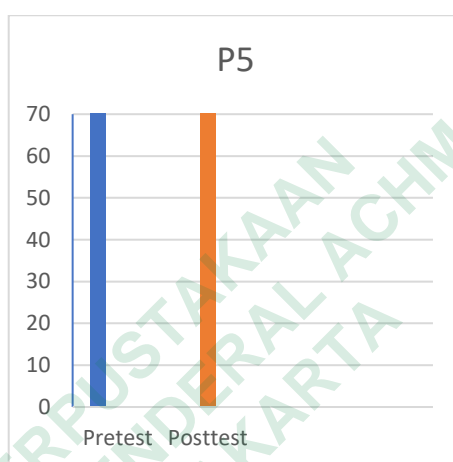
Gambar 4.4 Grafik Skor Kecemasan Sosial P4

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

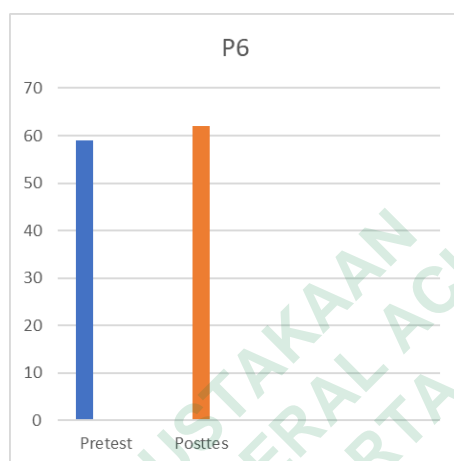
P5 mengisi lembar aktivitas dengan lengkap dan reflektif. Ia juga sering menanggapi pendapat temannya dan memberikan dukungan secara verbal. Dalam evaluasi akhir, ia menyampaikan bahwa mengikuti kegiatan ini membuatnya merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi masa kebebasan. Ini menunjukkan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



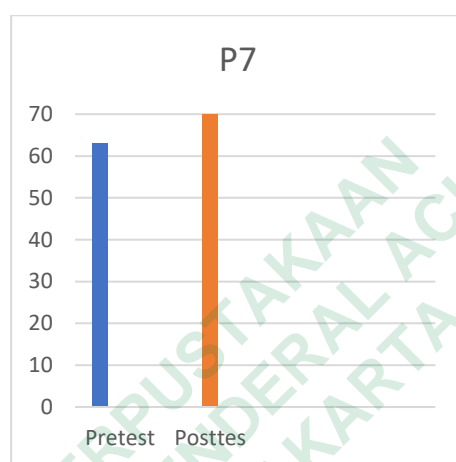
Gambar 4.6 Grafik Skor Kecemasan Sosial P6

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 mengangguk 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.

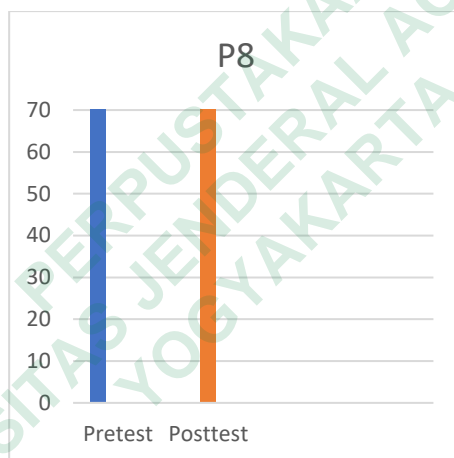


Gambar 4.7 Grafik Skor Kecemasan Sosial P7

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 memilih 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.

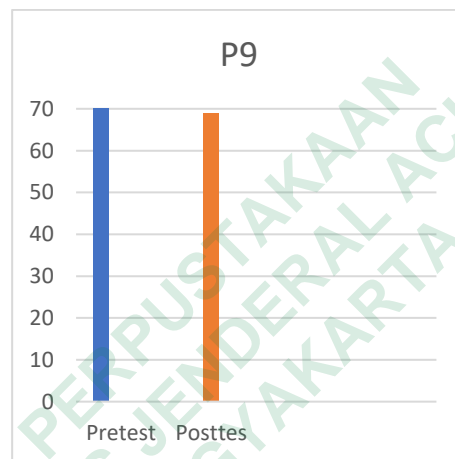


Gambar 4.8 Grafik Skor Kecemasan Sosial P8

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.

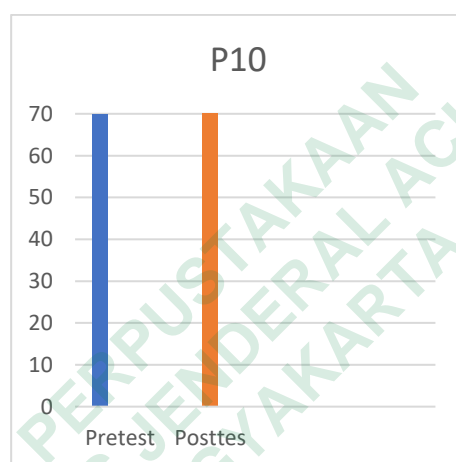


Gambar 4.9 Grafik Skor Kecemasan Sosial P9

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.

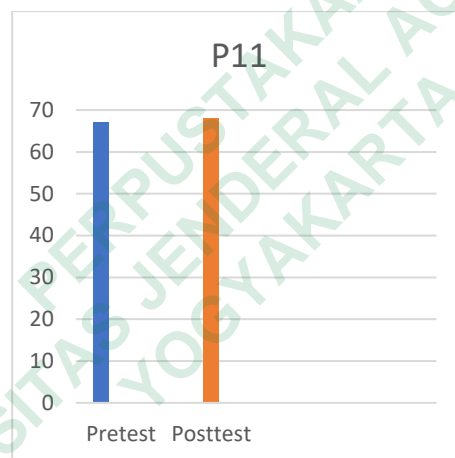


Gambar 4.10 Grafik Skor Kecemasan Sosial P10

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.

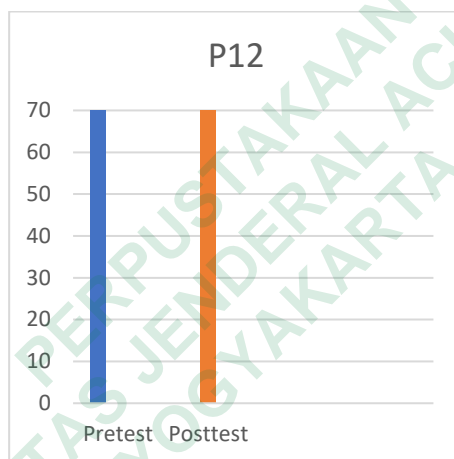


Gambar 4.11 Grafik Skor Kecemasan Sosial P11

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.

I. 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 kecemasan sosialnya.

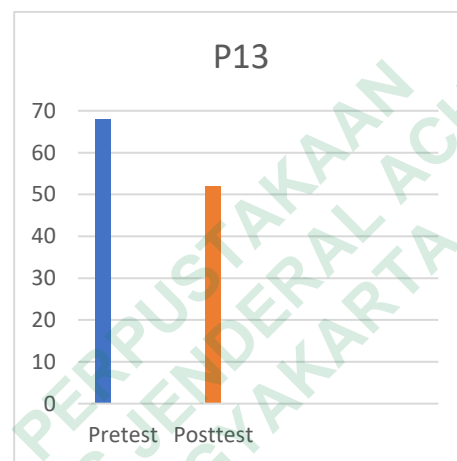


Gambar 4.12 Grafik Skor Kecemasan Sosial P12

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

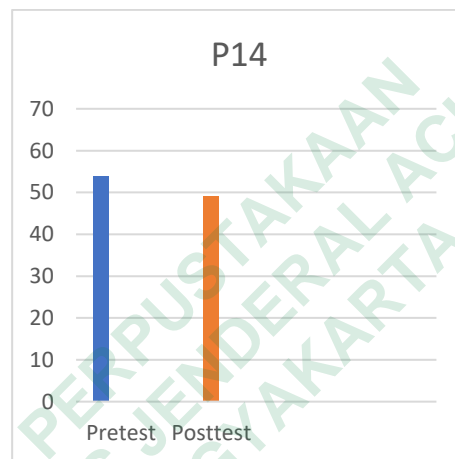


Gambar 4.13 Grafik Skor Kecemasan Sosial P13

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.



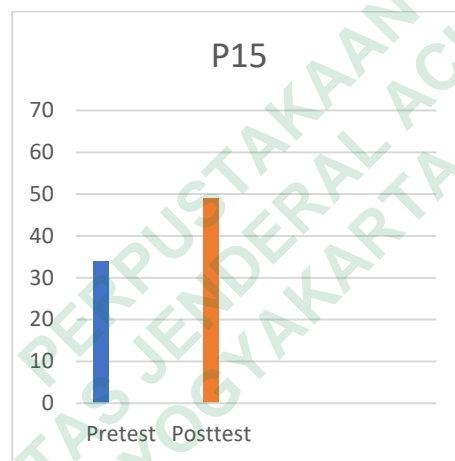
Gambar 4.14 Grafik Skor Kecemasan Sosial P14

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.

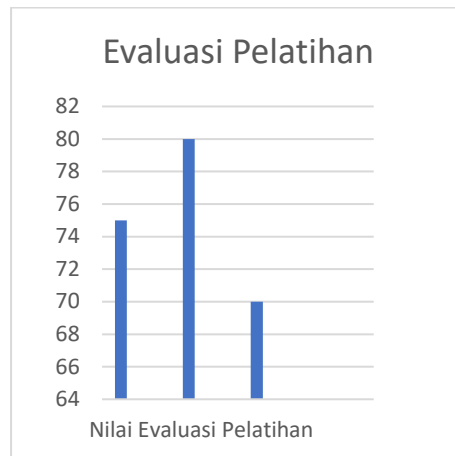
Evaluasi yang dilakukan dalam pelatihan ini mengacu pada dua level dalam model evaluasi pelatihan Kirkpatrick (Nurhayati, 2018), yakni reaksi dan perilaku. Evaluasi pada level pertama bertujuan untuk mengukur kepuasan partisipan terhadap pelatihan secara keseluruhan, termasuk materi, metode, dan pelatih. 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 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,

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 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 yang lebih tinggi dan manfaat yang lebih luas bagi partisipan di masa mendatang.

D. Pembahasan

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

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 *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, hasil uji statistik menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan secara kuantitatif terhadap tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi. 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 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 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 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 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 YAN
YOGYAKARTA