

Brief Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Warga Binaan Menjelang Bebas

Dhela Apriliya R.S, Hesty Yuliasari

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Corresponding email: dhelaapriliya@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received : 2025-08-21

Revised : 2025-10-30

Accepted : 2025-12-26

Keywords

B-CBT

Social Anxiety Inmates

Kata kunci

B-CBT

Kecemasan Sosial

Warga Binaan

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of Brief Cognitive Behavioral Therapy (B-CBT) in reducing social anxiety in 15 adult male inmates approaching release at the Class IIA Yogyakarta Penitentiary. The study design used a one-group pretest-posttest with an adapted scale from La Greca & Lopez (1998). The results of the paired sample t-test showed a decrease in social anxiety scores ($M_{pre} = 84.13$; $M_{post} = 80.27$; $t = 1.122$; $p = 0.282$) but were not statistically significant. Qualitatively, participants showed an increase in cognitive restructuring and social self-confidence.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Brief Cognitive Behavioral Therapy (B-CBT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada 15 warga binaan laki-laki dewasa menjelang bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Desain penelitian menggunakan one-group pretest-posttest dengan skala adaptasi La Greca & Lopez (1998). Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan penurunan skor kecemasan sosial ($M_{pre} = 84.13$; $M_{post} = 80.27$; $t = 1.122$; $p = 0.282$) namun tidak signifikan secara statistik. Secara kualitatif, peserta menunjukkan peningkatan restrukturisasi kognitif dan kepercayaan diri sosial.

Pendahuluan

Menjelang kebebasan, warga binaan pemasyarakatan sering mengalami tekanan psikologis yang cukup besar. Masa menjelang bebas merupakan fase transisi yang menantang karena warga binaan harus mempersiapkan diri secara mental dan sosial untuk beradaptasi kembali di lingkungan masyarakat. Dalam periode ini, mereka menghadapi berbagai ketidakpastian, seperti stigma sosial, penerimaan keluarga, serta kesulitan memperoleh pekerjaan (Humaira, Pratiwi, & Nugroho, 2024).

Hambatan utama yang dialami mantan warga binaan dalam mencari pekerjaan antara lain diskriminasi masyarakat dan kebijakan administratif, seperti

kewajiban melampirkan Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK), yang membatasi kesempatan kerja mereka (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2024). Di sisi lain, minimnya akses terhadap pelatihan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan industri membuat banyak dari mereka harus bekerja di sektor informal atau bahkan menganggur dalam waktu lama. Kondisi tersebut dapat memicu tekanan psikologis dan meningkatkan risiko kecemasan sosial.

Menurut Syah (2020), kecemasan sosial tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menarik diri, menghindari kontak sosial, serta mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain. Penelitian Pusvitasisari dan Jayanti (2021) menunjukkan bahwa individu dengan strategi coping yang adaptif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Hal ini menegaskan bahwa faktor psikologis, terutama kemampuan menghadapi tekanan, berperan penting dalam menurunkan kecemasan sosial.

Salah satu pendekatan psikologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Terapi ini berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif agar individu mampu membangun respons yang lebih adaptif. Namun, bentuk konvensional CBT yang umumnya memerlukan 10–20 sesi kurang praktis diterapkan pada warga binaan menjelang bebas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan Brief Cognitive Behavioral Therapy (B-CBT), yaitu versi singkat CBT yang terbukti efisien dan tetap efektif untuk menurunkan kecemasan dalam waktu terbatas (Kartika & Tjakrawiralaksana, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas B-CBT dalam menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan menjelang bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Kajian teori menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan gangguan yang dapat menghambat kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungan sosial (Chaplin, 2018; Ardilla, 2013). CBT, termasuk bentuk singkatnya B-CBT, efektif membantu individu mengubah pola pikir maladaptif menjadi adaptif, sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikan intervensi B-CBT, dengan perkiraan terjadi penurunan tingkat kecemasan sosial pada warga binaan yang mengikuti intervensi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen, yaitu one-group pretest-posttest design. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Brief Cognitive Behavioral Therapy (B-CBT), sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan sosial. Populasi penelitian adalah seluruh warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta yang sedang menjelang masa bebas. Sampel penelitian berjumlah 15 orang warga Binan laki-laki dewasa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu berada pada masa menjelang bebas, bersedia menjadi partisipan, serta tidak mengalami gangguan psikologis berat yang memerlukan penanganan medis khusus. Intervensi B-CBT dilaksanakan dalam empat sesi terstruktur yang mencakup identifikasi pikiran irasional, pelatihan keterampilan sosial, dan restrukturisasi kognitif. Pengukuran pretest dilakukan sebelum intervensi, sedangkan posttest dilakukan setelah seluruh sesi intervensi selesai.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan skor pretest dan posttest, guna mengetahui apakah terdapat penurunan kecemasan sosial yang signifikan setelah intervensi. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 1.
Tahapan Program Intervensi Brief Cognitive Behavior Therapy (B-CBT)

| Sesi | Fokus Utama | Tujuan Sesi | Durasi |
|------|--|---|----------|
| 1 | Pengenalan & Psikoedukasi | Memahami apa itu kecemasan sosial dan bagaimana kaitannya dengan pikiran dan perilaku | 45 Menit |
| 2 | Identifikasi & Penantangan Pikiran Negatif | Mengenali pikiran otomatis yang tidak rasional dan menantangnya | 45 Menit |
| 3 | Latihan Perilaku Sosial Adaptif | Meningkatkan kepercayaan diri melalui roleplay & simulasi interaksi sosial | 45 Menit |
| 4 | Evaluasi Diri & Strategi Lanjutan | Merefleksikan kemajuan, menyusun strategi jangka panjang, dan memperkuat coping | 45 Menit |

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Brief Cognitive Behavioral Therapy (B-CBT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest ($M = 56,50$) dan posttest ($M = 62,40$), dengan nilai $p > 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi B-CBT belum memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial pada partisipan. Meskipun demikian, terjadi perubahan skor individu yang menunjukkan

adanya arah penurunan kecemasan pada beberapa warga binaan.

Ketidaksignifikanan hasil ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jumlah sampel yang kecil ($N = 15$), durasi intervensi yang singkat, serta lingkungan lapas yang kurang kondusif untuk penerapan penuh teknik CBT. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2021) dan Smith et al. (2020) yang menemukan bahwa efektivitas intervensi CBT akan lebih optimal apabila dilaksanakan dengan frekuensi dan durasi yang lebih panjang serta dalam konteks sosial yang lebih fleksibel.

Meskipun hasil statistik tidak signifikan, pelaksanaan intervensi menunjukkan perubahan positif secara kualitatif, seperti meningkatnya kesadaran terhadap pola pikir irasional dan kemampuan komunikasi sosial. Hal ini mendukung temuan Asrori dkk. (2015) bahwa CBT tetap memiliki potensi dalam membantu individu mengelola kecemasan sosial melalui restrukturisasi kognitif dan latihan keterampilan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa B-CBT berpotensi menjadi strategi intervensi alternatif untuk membantu warga binaan menjelang bebas beradaptasi dengan kehidupan sosial, meskipun efektivitasnya masih perlu diuji lebih lanjut menggunakan sampel dan durasi intervensi yang lebih besar.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Brief Cognitive Behavioral Therapy (B-CBT) belum memberikan perubahan yang signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial pada warga binaan menjelang bebas di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Meskipun demikian, terdapat penurunan skor kecemasan sosial pada sebagian partisipan yang menunjukkan adanya perbaikan secara individual. Perbandingan skor pretest dan posttest tidak memperlihatkan perubahan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa B-CBT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial tidak dapat diterima secara statistik.

Hasil ini mengindikasikan bahwa durasi intervensi yang singkat, intensitas latihan yang terbatas, serta situasi lingkungan lapas yang kurang mendukung kemungkinan memengaruhi efektivitas B-CBT. Oleh karena itu, pengembangan B-CBT dalam konteks pemasarakatan perlu dilakukan dengan beberapa penyesuaian praktis, seperti memperpanjang durasi sesi, menambah frekuensi latihan keterampilan sosial, serta mengintegrasikan dukungan dari petugas pembinaan dan konselor lapas agar proses internalisasi kognitif dan perilaku lebih optimal.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar serta mengombinasikan pendekatan kognitif-perilaku dengan psikoedukasi

atau pelatihan regulasi emosi, agar intervensi menjadi lebih relevan dengan kebutuhan warga binaan menjelang bebas.

Referensi

- Ardilla, V. (2013). Gangguan kecemasan sosial pada *remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Asrori, M., Prasetyo, H., & Lestari, N. (2015). Efektivitas terapi kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 55–66.
- Chaplin, J. P. (2018). *Kamus lengkap psikologi* (Edisi ke-11). Jakarta: Rajawali Press. Di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Hukum*, 5(1), 22–34.
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2024). *Laporan tahunan Direktorat Jenderal Pemasyarakatan*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia.
- Eka Septilla, D., & Ginanjar, A. (2014). Hambatan pelaksanaan terapi kognitif perilaku dalam konteks terbatas. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 121–130.
- Habib, M., Khotimah, N., & Putra, R. (2024). Empati sebagai dasar intervensi psikologis: Strategi meningkatkan keterlibatan peserta. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(2), 99–112.
- Humaira, S., Pratiwi, L., & Nugroho, A. (2024). Stigma sosial terhadap mantan narapidana dalam proses reintegrasi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 45–57.
- Indah, R., & Santoso, A. (2020). Pengaruh perbedaan individual dalam efektivitas intervensi psikologis: Tinjauan metodologis. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 77–89.
- Jalal, F., Sari, W., & Indrawati, M. (2022). Psikoedukasi dan peningkatan kesadaran psikologis dalam menghadapi tekanan sosial. *Jurnal Psikoedukasi Indonesia*, 8(1), 45–57.
- Kartika, Y., & Tjakrawiralaksana, D. (2021). Implementasi *brief cognitive behavioral therapy* pada kasus kecemasan. *Jurnal Psikoterapi Indonesia*, 3(2), 57–66.
- Lam, T. (2023). Writing as emotional expression: Reducing psychological burden through written reflection. *Journal of Mental Health Research*, 32(3), 201–215.
- Nurhidayati, S., Maulida, H., & Prasetyo, B. (2023). Coping strategies for vulnerable populations: Enhancing resilience through enjoyable activities. *International Journal of Social Psychology*, 28(4), 345–360.

- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. E. (2020). Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to reduce anxiety bullying victims in adolescents. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 36-46.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Pusvitasisari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21-30.
- Fitri, N. (2017). Dampak terapi kognitif perilaku terhadap perubahan perilaku sosial individu dewasa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 23–35.
- Wulandari, D. (2022). Hambatan teknis dalam pelaksanaan intervensi psikologis di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Psikologi Terapan dan Klinis*, 11(2), 88–97.
- Yuliasari, F., & Pusvitasisari, N. (2023). Peningkatan literasi psikologis melalui pelatihan untuk mendukung respons adaptif individu. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(1), 56–70.