

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA
ANAK BINAAN DI LPKA KELAS II
SUNGAI RAYA**

SKRIPSI

**OLEH
RAHAYU WINARTI
F1141211003**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2025

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA
ANAK BINAAN DI LPKA KELAS II
SUNGAI RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Ilmu
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH
RAHAYU WINARTI
F1141211003**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2025

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA
ANAK BINAAN DI LPKA KELAS II
SUNGAI RAYA**

**RAHAYU WINARTI
NIM F1141211003**

Disetujui:

Pembimbing I



**Dr. Lukur Wicaksono, M.Pd
NIP. 196004291987031003**

Pembimbing II



**Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197405222006042001**

Disahkan

Dekan Universitas Tanjungpura



**Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001**

Lulus tanggal : 23 Januari 2025

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA
ANAK BINAAN DI LPKA KELAS II
SUNGAI RAYA**

**RAHAYU WINARTI
NIM F1141211003**

Disetujui:

Pembimbing I



**Dr. Luhur Wicaksono, M.Pd
NIP. 196004291987031003**

Pembimbing II



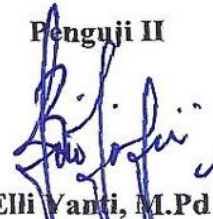
**Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197405222006042001**

Penguji I



**Prof. Dr. H. M. Asrori, M.Pd
NIP. 196105271985031008**

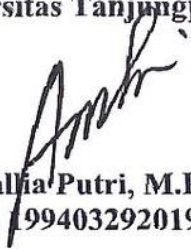
Penguji II



**Elli Yanti, M.Pd
NIP. 198600142024212001**

Mengetahui:

**Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tanjungpura**



**Amalia Putri, M.Pd
NIP. 199403292019032023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Rahayu Winarti

NIM : F1141211003

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling

Perguruan Tinggi : Universitas Tanjungpura

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar adanya merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi saya ini jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Pontianak, Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Rahayu Winarti

NIM: F1141211003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre-test-Post-test One Group Design*. Sampel diambil berdasarkan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sampel diambil sebanyak 8 orang anak binaan yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi dari populasi yang berjumlah 30 orang anak binaan yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh dari hasil rata-rata sebelum diberikan layanan (*pre-test*) adalah 154,125 dan sesudah diberikan layanan (*post-test*) adalah 86,875. Selanjutnya, diperoleh T hitung menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu 12,052 dengan nilai Sig. (2 tailed) $0.000 < 0.05$ serta hasil *Effect Size* 7,50 (tinggi) yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan itu dijelaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sosial pada anak binaan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.

Kata Kunci: **Konseling Kelompok, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Kecemasan Sosial**

Motto

"Selama senyuman mamak masih dapat dilihat, maka dunia saya akan baik-baik saja."

Persembahan

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada semua orang yang saya sayangi dan cintai terutama kedua orangtua saya. Karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya dengan perasaan bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih, serta terimakasih saya persembahkan dan saya hadiahkan kepada mamak dan bapak saya sebagai tanda bakti kepada orangtua yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan selalu mendukung hal-hal yang baik, serta tiada hentinya untuk mendoakan keselamatan dan kebahagiaan untuk saya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT Yang Maha Esa atas berkat Rahmat dan hidayah-Nya penulis diberi kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan pada waktu yang tepat. Oleh karena itu, penulis menuangkannya lewat ucapan syukur dan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Luhur Wicaksono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pertama saya yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan hingga sampailah pada penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Halida M.Pd selaku Dosen Pembimbing Kedua Saya sekaligus Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan hingga sampailah pada penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Amallia Putri, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan hingga sampailah pada penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Dra. Yuline, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan hingga sampailah pada penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. H. M. Asrori, M.Pd selaku Dosen Penguji Pertama saya yang telah memberikan saran dan masukan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Elli Yanti, M.Pd selaku Dosen Penguji Kedua saya yang telah memberikan saran dan masukan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berguna dan bermanfaat dalam bidang Bimbingan dan Konseling selama proses perkuliahan.
8. Bapak Dr. H. Ahmad Yani T., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan fasilitas sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Bapak M. Khaeruddin, A.Md selaku Staf Kependidikan Jurusan Ilmu Pendidikan dan Staff Administrasi FKIP Untan, yang sudah memberikan kemudahan administrasi selama proses kuliah hingga pembuatan skripsi ini.
10. Staf-staf Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan kemudahan administrasi selama proses kuliah hingga pembuatan skripsi ini.

11. Bapak Irwan, A.Md. IP., S.H., M.H, selaku Kepala LPKA Kelas II Sungai Raya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Bapak Ares Dwi Supriyadi, SH, MH, selaku Kasi Pembinaan di LPKA Kelas II Sungai Raya yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi serta ilmu pengetahuan baru selama saya melaksanakan Magang Instansi hingga pada penyusunan skripsi ini.
13. Anak-anak binaan LPKA Kelas II Sungai Raya yang telah berkenan berpartisipasi menjadi responden untuk membantu saya dalam penyusunan skripsi ini.
14. Staf-staf pengelola Perpustakaan FKIP UNTAN yang sudah memberikan arahan dan menyediakan referensi buku bacaan dalam penyusunan skripsi ini.
15. Kedua orangtua saya yang sangat saya sayangi dan cintai, terimakasih atas segala pengorbanan, bantuan, motivasi, dan doa-doa tulus yang tidak terputus, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Saudara-saudara yang saya sayangi terutama kakak perempuan saya satu-satunya yang telah memberikan dukungan dan kebahagiaan untuk saya.
17. Seseorang yang setia menemani dan selalu memberikan dukungan serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.
18. Sahabat yang sudah seperti saudara saya sendiri yang selalu ada dalam kondisi apapun selama proses perkuliahan hingga saat penyusunan skripsi ini, yakni; Elsa Dwi Ratna, Dini Mawarni dan Dwi Cindy Kurniawati.

19. Teman semester akhir yang menemani dan memotivasi selama penyusunan skripsi, yakni; Putri Athiya Nasywa dan Inna Rehamni Putri.
20. Rekan-rekan seperjuangan S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNTAN angkatan 2021.
21. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
22. Serta diri sendiri yang sudah bertahan sampai saat ini dan berusaha keras agar tidak menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata Saya sampaikan bahwa kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, sehingga penulis menyadari bahwa skripsi penelitian tentunya masih terdapat kesalahan baik dari segi penulisan maupun penyusunan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Pontianak, Januari 2025

Penulis

Rahayu Winarti

NIM F1141211003

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1. Variabel Penelitian	9
2. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Kecemasan Sosial.....	12
a. Pengertian Kecemasan Sosial	12
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial.....	14
c. Gejala Kecemasan Sosial.....	15
d. Aspek-aspek Kecemasan Sosial.....	16
2. Konseling Kelompok.....	17
a. Pengertian Konseling Kelompok	17
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	18

c. Asas-asas Konseling Kelompok	19
d. Tahapan Konseling Kelompok	20
3. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	21
a. Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	21
b. Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	23
c. Teknik-teknik Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) ..	24
d. Tahapan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	26
B. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
1. Metode Penelitian	29
2. Bentuk Penelitian.....	29
3. Rancangan Penelitian	29
4. Prosedur Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi Penelitian	38
2. Sampel Penelitian	39
C. Teknik Pengumpulan Data	40
D. Instrumen Penelitian	40
1. Uji Validitas.....	42
2. Uji Reliabilitas	43
E. Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Persiapan Penelitian.....	47
2. Pelaksanaan Penelitian	49
3. Analisis Data.....	52
B. Pengujian Hipotesis	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas.....	60
3. Hasil Pengujian Hipotesis.....	61

C. Pembahasan.....	64
1. Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya Sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	64
2. Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya Sesudah diberikan Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	67
3. Keefektifan Konseling kelompok dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.....	82
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	30
Tabel 3.2	Populasi Penelitian.....	38
Tabel 3.3	Skala Pengukuran Kecemasan Sosial	42
Tabel 3.4	Responden Uji Validitas	43
Tabel 4. 1	Hasil Uji Validitas Item Instrumen	48
Tabel 4.2	<i>Cronbach Alpha</i>	48
Tabel 4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	49
Tabel 4.4	Kategori Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.....	51
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi	51
Tabel 4.6	Hasil <i>Pre-test</i> Inventori Kecemasan Sosial Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.....	52
Tabel 4.7	Tingkat Kecemasan Sosial Anak Binaan Sebelum diberikan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	53
Tabel 4.8	Tingkat Kecemasan Sosial Anak Binaan Sesudah diberikan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	54
Tabel 4.9	Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Kategori Kecemasan Sosial pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.....	56
Tabel 4.10	Penurunan Aspek-aspek Kecemasan Sosial Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.....	57
Tabel 4.11	Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4.12	Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4.13	Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	61
Tabel 4.14	Kategorisasi <i>Effect Size</i>	63

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecemasan Sosial pada Anak Binaan.....	56
Grafik 4.2 Penurunan Aspek-aspek Kecemasan Sosial pada Anak Binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-Kisi Inventori Kecemasan Sosial Sebelum Uji Validitas	93
Lampiran 2	Inventori Uji Coba Instrumen Sebelum Uji Validitas	96
Lampiran 3	Uji Validitas Inventori Kecemasan Sosial.....	99
Lampiran 4	Kisi-Kisi Iventori Kecemasan Sosial Setelah Uji Valid.....	100
Lampiran 5	Inventori Uji Coba Instrumen Setelah Uji Validitas	103
Lampiran 6	<i>Informed Consent</i>	106
Lampiran 7	Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-1	109
Lampiran 8	Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-2.....	111
Lampiran 9	Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-3.....	113
Lampiran 10	Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-4.....	115
Lampiran 11	Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-5.....	117
Lampiran 12	Kepuasan Konseli Terhadap Konseling Kelompok.....	119
Lampiran 13	SK Pembimbing.....	120
Lampiran 14	Surat Pra-Riset.....	121
Lampiran 15	Surat Tugas Dari Kampus.....	122
Lampiran 16	Izin Riset Dari Kanwil Kemenkumham	123
Lampiran 17	Surat Balasan Penelitian Dari LPKA.....	124
Lampiran 18	Hasil <i>Pre-test</i> Anak Binaan	125
Lampiran 19	Hasil <i>Pre-test</i> Sebelum diberikan Layanan	126
Lampiran 20	Hasil <i>Post-test</i> Sesudah diberikan Layanan.....	127
Lampiran 21	Dokumentasi.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup tidak terlepas dari permasalahan yang dihadapi, tidak terkecuali permasalahan yang berpengaruh pada kesehatan psikologisnya. Respon manusia untuk bereaksi ketika menghadapi permasalahan atau situasi yang tidak menyenangkan bermacam-macam, ada dua respon yang sering dialami manusia yaitu stress dan cemas. Dua respon ini yang paling banyak dialami dan bisa mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan banyak jenisnya, ada kecemasan sosial, kecemasan menyeluruh, kecemasan secara umum, phobia, dan sebagainya. Salah satu kecemasan yang sering dijumpai adalah kecemasan sosial.

Menurut Steven Schwartz (2000, h. 87) mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah suatu ketakutan yang berlebihan dan berkelanjutan terhadap situasi sosial atau kinerja seseorang dapat dihadapkan pada penilaian oleh orang lain terhadap diri sendiri. Menurut *American Psychiatric Association* (2013, h. 93) kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan individu cenderung menghindari situasi sosial dan juga merasa takut akan dinilai negatif oleh orang lain yang berada disekitarnya.

Banyak anak binaan di LPKA telah mengalami berbagai bentuk kekerasan dan penolakan sosial sebelum mereka masuk ke lembaga ini. Trauma masa lalu, seperti pelecehan fisik, emosional, dan seksual, serta

bullying, dapat memperparah rasa takut dan cemas terhadap interaksi sosial. Studi menunjukkan bahwa pengalaman traumatis pada masa anak-anak berhubungan erat dengan perkembangan gangguan kecemasan di kemudian hari (Kessler dkk, 2005, h. 597).

Kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat berdampak serius pada kemampuan anak binaan untuk beradaptasi kembali ke masyarakat setelah mereka bebas dari LPKA. Rasa takut akan penolakan dan penilaian negatif dapat menghalangi mereka untuk berpartisipasi dalam pendidikan, mencari pekerjaan, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan masalah kesehatan mental lainnya, seperti depresi, serta mengalami isolasi sosial dan kesulitan dalam fungsi sosial sehari-hari (Stein & Stein, 2008, h. 1121).

Lembaga permasyarakatan dalam Pasal 1 angka 3 UU No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan mengacu pada tempat yang digunakan untuk melaksanakan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik permasyarakatan. Menurut Baharuddin (2010) mengatakan bahwa lembaga permasyarakatan adalah institusi yang dibentuk untuk melaksanakan fungsi permasyarakatan, termasuk pembinaan dan perawatan terhadap narapidana serta anak didik permasyarakatan, agar mereka dapat reintegrasi dengan masyarakat secara produktif. Sejalan dengan Pasal 1 angka 1 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pendidikan dan pelatihan Pembentukan dan Penyelenggaraan Lembaga Pemasyarakatan, menyebutkan

bahwa “Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan terhadap narapidanan dan anak didik masyarakatan”.

Pembinaan anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) merupakan hal yang sangat penting untuk membentuk karakter anak binaan agar menjadi lebih baik dengan melalui berbagai kegiatan pembinaan yang dirancang untuk menciptakan masa depan yang lebih baik untuk setiap anak binaan. Salah satu kegiatan pembinaan yang dilakukan adalah dengan memberikan layanan bimbingan konseling kepada anak binaan yang bertujuan untuk membantu anak binaan dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan psikologisnya seperti kecemasan sosial.

Diharapkan anak binaan dapat mengembangkan keterampilan sosialnya, seperti komunikasi, asertivitas, dan pemecahan masalah sosialnya agar dapat berinteraksi dengan orang lain secara efektif, serta dapat mengurangi rasa takut dan malu mereka untuk berinteraksi, sehingga dapat terhindar dari kecemasan sosial. Namun, faktanya bahwa masih banyak anak binaan yang mengalami kesulitan dalam menerapkan keterampilan sosialnya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga hal inilah yang menimbulkan kecemasan sosialnya. Kecemasan sosial yang terkait dengan takut tidak diterima dengan baik di lingkungannya setelah mereka bebas. Mereka terlalu mengkhawatirkan tentang situasi sosial yang akan datang dan berpikiran negatif berulang seperti takut dipermalukan, dinilai buruk, atau tidak disukai di masyarakat.

Dengan layanan Bimbingan Konseling (BK) dapat membantu untuk mencapai tugas-tugas perkembangan anak binaan secara optimal. Salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk mengintervensikan anak binaan yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi adalah konseling kelompok. Menurut Corey (2016, h. 7) konseling kelompok adalah sebagai bentuk interaksi terapeutik yang melibatkan beberapa individu yang bertemu secara teratur untuk berbagi dan memecahkan permasalahan bersama-sama. Dalam proses konseling kelompok ini melibatkan refleksi, umpan balik, dan dukungan emosional antara anggota kelompok. Pada pelaksanaan konseling kelompok ada banyak berbagai macam pendekatan dan teknik untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial dapat dilakukan dengan pendekatan CBT.

Bandura (dalam Blackburn & Davidson, 1994, h. 23) mengatakan bahwa, penggunaan model pendekatan-pendekatan behavioristik kognitif efektif dalam mengurangi phobia. Kemudian ia mengembangkan teori belajar sosial yang menekankan pada faktor-faktor kognitif. Berdasarkan teori CBT yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck (1979) mengatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah pendekatan terapi yang berfokus pada suatu hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Beck mengembangkan CBT sebagai bentuk terapi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang menjadi penyebab utama gangguan psikologis seseorang. Menurut Beck (2011, h. 12) CBT merupakan pendekatan

psikoterapi yang menggabungkan teknik-teknik kognitif dan perilaku untuk dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Terapi ini berfokus pada mengatasi masalah dengan mengganti pikiran dan perilaku maladaptif dengan yang lebih adaptif. Tujuan utama konseling ini untuk membantu konseli memunculkan restrukturisasi kognitif yang bermasalah dan keyakinan agar dapat menciptakan perubahan pemikiran serta perasaan menjadi lebih positif.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mudzakir (2020) dengan judul “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja” yang mengatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Dan Agung Nugraha (2023) dengan judul “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja” yang mengatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif untuk mengurangi kecemasan sosial dan terdapat perbedaan skor yang signifikan pada siswa, yaitu perbedaannya sebesar nilai rata-rata *pre-test* 0,063 dan nilai rata-rata *post-test* 0,200, dengan selisih rata-rata skor -0,137. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif untuk Mengurangi kecemasan sosial remaja di SMAN 1 Bantarkalong.

Serta sesuai dengan pra-riset yang telah dilakukan dan melihat fenomena di lapangan saat mengikuti program MBKM Mandiri di Instansi LPKA Kelas II Sungai Raya, terdapat anak binaan yang memiliki kecemasan

sosial yang dibuktikan dengan wawancara kepada anak binaan. Oleh karena itu, peneliti dapat memulai untuk menindaklanjuti adanya kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya. Maka peneliti akan menguji keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya. Kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan, maka perlu adanya modifikasi pemikiran dari negatif kearah positif yakni dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui konseling kelompok dan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dengan penelitian ini diharapkan agar anak binaan tidak merasakan kecemasan yang terlalu berlebihan, sehingga mereka mampu untuk menghadapi lingkungan sosialnya sebagaimana mestinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas masalah umum penelitian yaitu “Apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya?.”

Berdasarkan masalah umum tersebut, adapun masalah khusus sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan sosial sebelum dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya?

2. Bagaimanakah tingkat kecemasan sosial sesudah dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya?
3. Bagaimanakah keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mendapatkan informasi objektif dan mendeskripsikan tentang keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.

Adapun tujuan khusus penelitian ini yaitu untuk mendapatkan informasi objektif dan mendeskripsikan tentang :

1. Tingkat kecemasan sosial sebelum dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.
2. Tingkat kecemasan sosial sesudah dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.

3. Keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya

D. Manfaat Penelitian

Dari adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis yakni sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Bagi Anak Binaan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan sosial bagi anak binaan dan terwujudnya pemikiran positif yang dapat diterapkan dalam kehidupannya.

b. Bagi Pengelola Lembaga/Instansi Masyarakat

- 1) Dapat membantu mengidentifikasi kebutuhan spesifik anak-anak dan mendapatkan kontribusi pemikiran baru sesuai dengan masalah konkrit di lembaga, sehingga program pembinaan dapat disesuaikan dengan kebutuhan tersebut.

2) Dapat membantu mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh anak-anak di LPKA. Dengan mengetahui seberapa banyak anak yang mengalami kecemasan sosial dan seberapa parah tingkat kecemasannya, sehingga pihak pengelola lembaga dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Dan juga data dari penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program dukungan emosional dan psikologis yang lebih efektif, seperti konseling, terapi kelompok, dan pelatihan keterampilan sosial.

c. Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan ini agar dapat melatih berpikir kritis dalam memahami dan memecahkan masalah nyata di suatu lembaga sesuai dengan mewujudkan keterampilan konseling yang sudah dipelajari selama proses perkuliahan dan untuk menambah wawasan dan pengalaman baru dan juga diharapkan dapat menambah manfaat untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015, h. 38) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang dapat ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga bisa diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Variabel bisa berupa fenomena, konsep, atau gejala yang dapat diukur dan diperiksa dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

a. Variabel Bebas (Independen)

Menurut Sugiyono (2015, h. 39) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai variabel bebas, variabel ini dapat dioperasionalkan sebagai kehadiran sesi terapi, konten intervensi, dan pendekatan yang digunakan dalam proses terapi untuk anak binaan. Adapun tahap-tahap pendekatan CBT menurut Putranto (2016, h. 235) yaitu:

1. Assesmen dan diagnosa
2. Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
3. Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli
4. Formalasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku
5. Pencegahan *relapse* dan training *self-help*

b. Variabel Terikat (Dependen)

Menurut Sugiyono (2015, h. 39) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari perubahan variabel bebas. kecemasan sosial sebagai variabel terikat, variabel ini mengukur tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh anak binaan, pengukuran dapat dilakukan menggunakan skala valid dan reliabel yang telah

diuji kelayakannya. Adapun aspek-aspek dari kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998, h. 84) yaitu :

1. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif
2. Penghindaran sosial dan tekanan secara umum
3. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru

2. Definisi Operasional

a. Konseling Kelompok

Konseling kelompok dalam penelitian ini adalah bantuan untuk menyelesaikan permasalahan sekelompok anak binaan yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi dalam setting kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan dukungan antar anggota kelompok.

b. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam penelitian ini adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya, agar dapat memberikan perubahan pikiran, perasaan dan perilaku negatif menjadi yang lebih positif.

c. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial dalam penelitian ini adalah pikiran negatif dan perasaan takut yang tidak menentu terhadap situasi dan kondisi yang belum jelas terjadi pada anak binaan di LPKA Kelas II Sungai Raya.