

**SKRIPSI**  
**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI**  
**FOBIA SOSIAL (STUDI KASUS PADA KLIEN “Y” DI DESA**  
**PEDAMARAN)**



**Skripsi Ini Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Dan Memperoleh Gelar Strata**  
**Satu Sarjana Sosial**

**OLEH :**

**WELDI HANSA**

**1820502057**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UIN RADEN FATAH PALEMBANG**

**1443 H /2022 M**

**NOTA  
PEMBIMBING**

Hal  
**Pengajuan Ujian Munaqosyah**

Kepada Yth. Bapak Dekan Fak.  
Dakwah dan Komunikasi  
UIN Raden Fatah  
Palembang  
Di-Tempat

*AssalamualaikumWr. Wb.*

Denganhormat,

Setelah mengadakan bimbingan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Weldi Hansa  
Nim : 1820502057  
Judul : "**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
UNTUK MENGATASI FOBIA SOSIAL (STUDI  
KASUS PADA KLIEN “Y” DI DESA PEDAMARAN)**"

Sudah dapat diajukan dalam ujian Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*WassalamualaikumWr. Wb.*

**Pembimbing I**

**Suryati,M.Pd**

NIP.197209212006041 002

Palembang,

2022

**Pembimbing II**

**Lena Marianti, M. Pd**

NIDN202111901

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Weldi Hansa

NIM : 1820502057

Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi  
Fobia Sosial (Studi Kasus Pada Klien "Y" Di Desa Pedamaran)

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar  
Sarjana Program Strata I (S. Sos) pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Palembang, 2022

Dekan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dr. Achmad Syarifuddin, M. A

NIP. 197311102000031003

### TIM PENGUJI

**Ketua**

**Sekretaris**

**Penguji 1**

**Penguji 2**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Weldi Hansa  
Tempat Tanggal Lahir : Pedamaran, 23  
Oktober 1999  
NIM : 1820502057  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul Skripsi : **Penerapan Cognitive Behavior  
Therapy Untuk Mengatasi Fobia  
Sosial {Studi Kasus Pada Klien  
“Y” di Desa Pedamaran”**

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditentukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, 2022  
Yang membuat pernyataan

**Weldi Hansa**  
**NIM 1820502057**

## **MOTTO**

***“Kamu hebat, Kamu Bisa, Kamu Bisa Lebih Baik Dari Apapun”***

## **PERSEMBAHAN**

Bismillah, dengan mengucap syukur Alhamdulillah tak henti-hentinya saya ucapkan terima kasih kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidup saya, maka skripsi ini saya persembahkan kepada orang yang spesial :

1. Orang Tua ku, Umak Bapak yang selalu memberikan support kepada anaknya untuk selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi ini dan selalu mendoakan anaknya agar diberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Saudaraku, Kakak-kakak ku.
3. Dosen-dosenku terutama dosen Pembimbing I dan Pembimbing II Ibu Suryati M. Pd dan Ibu Lena Marianti, M. Pd
4. Teman-teman seperjuanganku, mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang khususnya teman-temanku kelasku BPI B 2018

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah puji syukur selalu saya ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang selalu memberikan rahmat, kemudahan, rezeki, hidayat, serta ridho-Nya yang mampu membuat saya bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial (Studi Kasus Pada Klien "Y" Di Desa Pedamaran), Shalawat beriring salam juga selalu saya haturkan kepada Nabi agung kita, Nabi tauladan kita yaitu Nabi Muhammad SAW, beserta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Tugas akhir perkuliahan ini saya selesaikan guna untuk memenuhi syarat untuk saya dapat menyelesaikan pendidikan Strata Satu Sarjana Sosial pada program studi Bimbingan dan Penyelesaian Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini dan begitu banyak rintangan, hambatan yang saya alami dalam menyelesaikan skripsi ini. Namun dengan kuasa Allah SWT dan do'a dari kedua orang tua dan orang-orang terdekat, saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Maka skripsi ini saya persembahkan dan mengucapkan ribuan terimakasih kepada :

1. Teruntuk Ibu Bapakku, yang begitu luar biasa dalam memberikan do'a terbaik kepada anaknya, dan selalu berikan support dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Yth. Ibu Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S. Ag, M. Si Ibu yang luar biasa selaku Rektor kampus biru Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang telah memberikan motivasi terbaik bagi seluruh mahasiswa nya untuk terus fokus terhadap tujuan kuliahnya yaitu meraih gelar sarjana.

3. Yth, Bapak Dr. Achmad Syarifuddin S. Ag, M. Hum yang merupakan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang telah membantu dalam menyelesaikan proses perkuliahan hingga saat ini.
4. Yth, Ibu Manah Rasmanah, M. Si dan Ibu Suryati, M. Pd selaku ketua dan sekretaris yang selalu memberikan ruang untuk mahasiswa nya agar selalu semangat dan menjadi mahasiswa yang aktif, cerdas dan memiliki bekal untuk menjadi sarjana yang bisa menerapkan ilmunya baik bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat..
5. Yth. Ibu Suryati M. Pd dan Ibu Lena Marianti, M. Pd merupakan dosen pembimbing 1 dan 2 yang selalu memberikan semangat dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Neni Noviza, M. Pd selaku penasehat akademik dan telah memberikan ilmu yang begitu bermanfaat dan tentunya arahan serta nasihat selama proses perkuliahan.
7. Doden-dosenku tercinta tak terkecuali seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Dosen Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang selalu memberikan ilmu bermanfaat dan wawasan yang luar biasa selama proses perkuliahan.
8. Bapak Jonson Putra, S.Pd. SD selalku kepala desa Pedamaran VI yang telah memberikan ruang dan kesempatan selama saya melakukan penelitian di desa Pedamaran.

9. Untuk saya sendiri terima kasih telah mampu melewati begitu banyak rintangan dan halangan selama proses perkuliahan ini, semoga kedepannya saya bisa menjadi sosok pribadi yang lebih baik dan menjadi kebanggaan khususnya orangtua.
10. Rekan seperjuanganku Ika Anggraini, Ratmi Sri Utami, dan Guslia Putri yang menjadi teman dekat penulis dan zaman SMA sampai dibangku perkuliahan. Selalu memberikan motivasi kepada saya untuk selalu semangat dalam segala hal apapun. Semoga kalian lancar juga dalam menyelesaikan skripsinya.
11. Teman-teman KKN ku Vinka Diva, Arina, Asih Susanti, teman dekatku selama masa KKN hingga sampai menyelesaikan skripsi ini.
12. Rekan seperjuangan BPI B 2018 yang sampai saat ini masih berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah, semoga urusan kita diperlancar dan diberikan kesehatan selama menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Terima kasih juga untuk orang-orang aku tanya perihal skripsi ini, Kak Ana Relisa, Kak Tri Fitri, Mitra Karniya dan Putri Purmita.

Penulis Menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih begitu banyak kekurangan dan kelemahan. Maka dari itu penulis menerima kritikan dan saran untuk membuat skripsi ini menjadi lebih baik

Palembang, September 2022

**Weldi Hansa**

**NIM. 1820502057**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A...Latar Belakang Masalah.....	1
B...Rumusan Masalah.....	6
C...Tujuan Penelitian.....	6
D...Kegunaan Penelitian.....	6
E...Sistematika Penulisan.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A...Tinjauan Pustaka.....	9
B...Kerangka Teori.....	13
C...Landasan Teori.....	14
1....Cognitive Behavior Therapy.....	22
2....Fobia Sosial.....	27

3... Faktor-Faktor Fobia Sosial.....	28
4... Penyebab Fobia.....	28
5... Terapi Bagi Penderita Fobia.....	28

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

A... Metode Penelitian.....	31
B... Sumber Data.....	33
C... Teknik Pengumpulan Data.....	34
D... Lokasi Penelitian.....	37
E... Teknis Analisis Data.....	37

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A... Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
B... Deskripsi data Penelitian.....	56
C... Hasil Penelitian.....	56
D... Analisis Data Penelitian.....	65

### **BAB V PENUTUP**

A... Kesimpulan.....	73
B... Saran.....	74

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Jumlah Penduduk Desa Pedamaran Tahun 2022.....	45
Tabel 2 Struktur Organisasi Desa Pedamaran tahun 2022.....	47
Tabel 3 Mata Pencaharian Penduduk Desa Pedamaran Tahun 2022.....	49
Tabel 4 Klasifikasi Penduduk Berdasarkan Agama Tahun 2022.....	52
Tabel 5 Jumlah Sarana Ibadah Di Desa Pedamaran Tahun 2022.....	53
Tabel 6 Jumlah Lembaga Pendidikan Di Desa Pedamaran Tahun 2022.....	54

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berfikir.....	13
--------------------------------	----

## ABSTRAK

Skripsi ini dimuat dengan judul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Fobia Sosial (Studi Kasus Pada Klien “Y” Di Desa Pedamaran)”. Latar belakang dari penelitian ini yaitu ditandai dengan adanya permasalahan sosial yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami fobia social dan cenderung akan membuat ia menghindari situasi social dan tidak ingin bersosial dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fobia sosial yang dialami oleh klien dan bagaimana strategi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi fobia sosial. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus dan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, metode pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berkurangnya kecemasan yang dirasakan oleh klien ketika melakukan interaksi sosial, mulai biasa bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya bahkan klien lebih berani untuk berinteraksi dengan saya panjang lebar dan sudah mulai mau menerima keadaan memang setiap perubahan yang terjadi masih butuh proses pendampingan agar rasa takut dan cemas tidak datang dan kembali dirasakan oleh klien.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, Fobia Sosial

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Secara insting manusia merupakan makhluk yang sangat memerlukan orang lain dikehidupannya. Ketika manusia dilahirkan ia pasti membutuhkan dan memerlukan orang lain disekitarnya, manusia adalah makhluk sosial yang sangat berkebutuhan dengan orang lain. Tidak bisa dipungkiri bahwa manusia tidak bisa lepas dari hubungan dengan sesamanya.

Dengan melakukan sosialisasi dengan lingkungannya, seseorang diharuskan untuk menjauhi sifat pasif namun harus selalu bersifat aktif dalam kehidupannya. Manusia tidak bisa jauh dari interaksi, karena manusia adalah ciptaan Allah yang harus saling membutuhkan satu sama lain.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Hujuraat ayat 13 yang artinya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

*“Hai Umatku, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan, lalu Kami menjadikan Kamu berbangsa dan bersuku supaya kamu bisa saling mengenal satu sama lain. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara Kamu disisi Allah adalah orang yang paling takwa diantara Kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha mengenal”*  
(Q.S.Al-Hujurat:13).

Secara hakikat manusia juga merupakan makhluk sosial. Dimana dalam hal ini manusia adalah makhluk yang pasti membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Manusia dikatakan makhluk sosial karena manusia harus melakukan hubungan timbal balik dengan orang lain, supaya bisa melakukan interaksi dengan orang disekitarn<sup>1</sup>. Manusia disebut sebagai makhluk sosial karena sesungguhnya mereka inilah yang membutuhkan orang lain dalam kesehariannya, sesungguhnya kita tidak bisa hidup sendirian didunia ini tanpa peran penting orang disekitar. Dalam berinteraksi seseorang mampu mengenal lingkungan disekitarnya, dengan mengenal lingkungan disekitar tentu dapat membuat seseorang bisa mengenal satu sama lain.

Aristoteles merupakan ahli filsafat Yunani Kuno mengatakan dalam karyanya, bahwasanya kita manusia merupakan *zoon politikon* artinya bahwa kita hidup sebagai makhluk sosial yang harus berinteraksi. Umumnya, selalu ingin berbaur dengan alam sekitar, berbaur pada masyarakat, maka dari sifat ingin berbaur inilah kita disebut sebagai makhluk sosial yang harus berinteraksi.

Hubungan sosial dalam kehidupan merupakan suatu cara untuk berinteraksi satu sama lain, ketika kita berinteraksi satu sama lain maka akan mempengaruhi lawan bicara kita untuk berinteraksi juga inilah yang disebut hubungan sosial. Ketika kita berinteraksi dengan lingkungan yang aman, maka kita akan berada dalam posisi aman, namaun jika kita

---

<sup>1</sup> M. Arung Samudra, *“Pendekatan Konseling pada Klien “H” Yang Mengalami Fobia Sosial”*, Palembang: UIN Raden Fatah, 2016

berinteraksi dalam posisi tidak wajar, maka akan membuat pengaruh buruk terhadap kita, karena sesungguhnya tidak semua hal baik itu ada ketika kita berinteraksi, ada beberapa lingkungan yang harus kita hindari untuk melakukan interaksi.

Suatu hal yang amat wajar jikalau kita gemetar atau gugup pada saat melakukan interaksi, akan tetapi ketika setiap melakukan interaksi mengalami hal tersebut maka ini sudah menjadi hal yang tidak wajar dan harus diberikan arahan oleh seorang konselor. Seseorang yang tidak dapat melakukan interaksi dengan sempurna lebih cenderung menarik diri daripada harus berinteraksi dengan orang lain, karena dalam hal ini ia merasakan ketidaknyamanan pada saat berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang mengalami hal ini disebut Phobia Sosial.

Phobia sosial ini disebut sebagai suatu kecemasan yang terjadi pada saat seseorang melakukan interaksi dengan orang lain. Ketika ia berinteraksi maka yang ia rasakan adalah ketidaknyamanan dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain, contoh ketika seseorang mengalami fobia sosial adalah ketika tampil dalam sebuah acara dan merasakan gugup yang amat berlebihan sehingga membuatnya tidak mau untuk tampil dalam sebuah acara tersebut. Dan ketika berada dalam situasi bersama orang terdekatpun ia akan merasakan ketidaknyamanan dan rasa gugup. Phobia sosial ini sangat berefek buruk pada seseorang yang mengalaminya, terutama berefek pada kehidupan sehari-harinya. Orang yang merasakan hal ini tidak akan mendapatkan kenyamanan selama ia berada dalam

situasi sosial dan mengharuskan dirinya untuk menutup diri terhadap lingkungannya

Penyebab dari masalah ini yaitu faktor keturunan orang tuanya merupakan pengidap fobia sosial, pengaruh struktur otak, pengaruh lingkungan, dan mengalami hal yang tidak diinginkan dan menimbulkan trauma, korban bullying dan faktor diri sendiri yang selalu menganggap diri mempunyai kekurangan dan selalu merendahkan diri sendiri. Namun, penderita fobia sosial dapat melakukan terapi kognitif untuk meminimalisir gangguan pada dirinya.

*Cognitive Behavior Therapy* digunakan sebagai terapi untuk penderita fobia sosial karena setelah melihat dari semua pendekatan konseling hanya pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang mampu memberikan komponen kognitif yang amat baik bagi seseorang yang mengalami phobia sosial ini<sup>2</sup>. *Cognitive Behaviour Therapy* adalah sebuah pendekatan konseling yang berpengaruh penting pada kognisi yang dilakukan secara langsung untuk mengubah pola pikir seseorang ke pola pikir yang lebih baik. Beck, seorang ilmuwan mengatakan bahwa salah

---

<sup>2</sup>Adib Asrori, “ Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.03, No. 01, Tahun 2015, hal. 91

satu hal penting dalam *Cognitive Behaviour Therapy* yaitu untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif untuk kebaikan dalam dirinya.

Seorang Ilmuan, Antony dan Swinson menyampaikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi fobia social terdapat tiga komponen penting, yaitu memasukan didalamnya sebuah therapy cognitive, exposure atau melakukan secara langsung keadaan sosial yang amat mengerikan dan disertakan kepandaian dalam bersosial. Seorang ilmuan, Oemarjoedi mengatakan bahwa teori *Cognitive Behaviour Therapy* hal yang sangat meyakinkan bahwa hal yang berkaitan dan membentuk sebuah jaringan Stimulus Kognisi dan Respon adalah proses yang dapat meyakinkan pola pikir pada manusia, dimana dengan melakukan proses ini manusia mampu untuk dapat berfikir, merasa dan bertindak secara lebih baik<sup>3</sup>.

Setelah melakukan observasi awal dan telah diselesaikan dilapangan mulai tanggal 25 Oktober 2021 terhadap salah klien ditemukan gejala-gejala seperti, tidak mau melakukan hubungan timbal balik dengan seseorang yang baru dikenal, mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain, lebih cenderung berkomunikasi dengan benda seperti handphone, menutup diri, ketika berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain suka menggerakkan badan dan jari-jarinya, tidak mau kontak mata dengan lawan bicara, suka menyendiri dan menghindari keramaian.

---

<sup>3</sup>Yahya, AD, Egalia, "Pengaruh Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik", Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 03, No. 2, Tahun 2016, hal. 134-135

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah melihat dan mempertimbangkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

1. Bahagimana Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y”?
2. Bagaimana Strategi *Cognitive Behaviour Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien “Y” di Desa Pedamaran?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan permasalahan yang telah dirumuskan, maka tujuannya ialah :

1. Untuk Memahami dan Mengetahui Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y”
2. Untuk Memahami dan Mengetahui Strategi *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Social Pada Klien “Y” di Desa Pedamaran.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Dalam hal ini semoga dapat menjadi tinjauan dan acuan bagi Mahasiwa dilingkungan fakultas dakwah dan komunikasi, mampu melakukan suatu kontribusi dan tentunya sebagai wawasan terhadap mahasiswa untuk dapat menjadi yang lebih baik dalam sebuah ilmu konseling.

### **a. Secara Teori**

- 1) Skripsi ini mampu memberikan referensi dalam permasalahan yang sama, yang nantinya menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang lebih baik dari ini .

- 2) Dengan skripsi ini semoga mampu bermanfaat dan digunakan untuk mencari suatu informasi untuk mengembangkan potensi diri dalam ilmu pengetahuan khususnya berkenaan dengan Fobia Sosial.

b. Secara Praktis

- 1) Mampu menambah pengetahuan konselor dalam melaksanakan Teknik Cognitive Behaviour Therapi dalam mengatasi phobia social.

**E. Sistematika Penulisan**

Dalam sebuah skripsi, Sistematika penulisan hampir sama saja. Namun disini peneliti menjelaskan bahwa yang dimaksudkan dalam hal ini supaya mampu memahami secara utuh tentang skripsi ini dan dapat menggambarkan inti utama dalam sebuah penelitian ini, maka dari itu peneliti membuat sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan. Dalam bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan sebuah penelitian, kegunaan penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teoritis, membahas mengenai Tinjauan pustaka, Kerangka Teori yaitu tentang *Cognitive Behavior Therapy* dan Phobia Sosial.

BAB III Metodologi Penelitian, membahas mengenai metode dari sebuah penelitian, pendekatannya, data dan sumbernya, lokasi atau objek penelitian, tehnik pengumpulan data, tehnik analisi data,

dan sistematika laporan.

BAB IV Pembahasan. Dalam bab ini menjelaskan secara terperinci dengan memperoleh hasil dari data. Yang isinya permasalahan apa yang tentunya dapat terjadi pada seseorang yang menderita fobia social, faktor-faktor apa saja penyebab phobia sosial dan apa saja strategi dalam melaksanakan penerapan cognitive behaviour therapy.

BAB V Kesimpulan. Dalam bab terakhir ini menjelaskan tentang kesimpulan dan saran dari sebuah hasil penelitian yang telah didapatkan pada saat menyelesaikan skripsi ini.

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan pemaparan singkat dan ringkas terhadap suatu catatan dan suatu hal yang berhubungan dengan suatu penelitian yang telah ditentukan, sehingga dapat dilihat bahwa tinjauan yang telah diperoleh dalam hal ini bukan merupakan hasil dari plagiasi dan mencontoh penelitian yang telah ada. Pada tinjauan pustaka ini, sejauh ini saya mengetahui, program studi saya belum ada yang sama persis dengan judul penelitian yang saya ambil. Ini dapat dibuktikan dengan penelitian-penelitian yang telah ada, ada yang membahas phobia social namun dengan pendekatan yang berbeda dan tentunya hasilnya pun pasti berbeda, pembahasannya juga berbeda. Untuk lebih jelas dan lebih mendalam peneliti akan memaparkan skripsi dan jurnal yang mempunyai pembahasan satu variabel, yaitu :

*Pertama, M. Arung Samudra (2016). "Pendekatan Konseling Pada Klien "H" Yang Mengalami Fobia Sosial".* Hasil penelitian ini yaitu phobia sosial yang dialami oleh klien "H" karena mendapatkan perlakuan yang kurang baik dari lingkungannya dan menimbulkan rasa takut yang mendalam<sup>4</sup>. Persamaan dari Penelitian M. Arung Samudra dan Judul yang akan saya teliti ialah topik permasalahan yang sama yaitu fobia sosial. Namun perbedaannya dari skripsi M. Arung Samudra dan yang saya teliti

---

<sup>4</sup> M. Arung Samudra, *"Pendekatan Konseling pada Klien "H" Yang Mengalami Fobia Sosial"*, Palembang: UIN Raden Fatah, 2016

ialah penelitian yang akan saya teliti menggunakan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam mengatasi fobia sosial, sedangkan pada Skripsi M. Arung Samudra menggunakan Pendekatan Konseling. Penelitian saya menerapkan pada klien sekolah menengah atas dan M. Arung mahasiswa.

*Kedua, Fitroh Ifatull Izza (2014). “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensititasi Sistematis untuk mengatasi Fobia Sosial”.* Hasil dari skripsi ini yaitu layanan suatu konseling behavioristik teknik desensititasi sistematis sebanyak tiga kali diberikan kepada klien. Klien pada dasarnya menunjukkan gejala yang dialaminya tetap santai juga tidak melakukan interaksi dengan teman sebayanya dikelasnya setelah diberikan layanan konseling dengan behavioristik teknik desensititasi sistematis klien mulai berani untuk berinteraksi dengan teman sebayanya<sup>5</sup>. Kedua penelitian ini mempunyai kesamaan yang mana penelitiannya dan penelitian saya sama menggunakan permasalahan yang sama yaitu (fobia sosial) sama menggunakan penelitian kualitatif. Namun perbedaan dari penelitian ini dan judul yang akan saya teliti ialah penelitian yang saya teliti menerapkan pendekatan terapi kognitif perilaku, berbeda dengan penelitian Fitrah Ifatull Izza menggunakan teknik desensititasi.

*Ketiga, Rama Kafailu Fani dan Reza Mukti (2021). “Penerapan Terapi kognitif untuk remaja yang mengalami fobia sosial : studi pustaka”* hasil penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa phobia social berasal dari

---

<sup>5</sup> Fitroh Ifatull Izza, “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensititasi Sistematis untuk mengatasi Fobia Sosial pada peserta didik kelas X unggulan MA NU Kudus, Kudus, Universitas Muria Kudus, 2014

Ketakutan seseorang pada lingkungan sekitarnya. Terlalu berfikir negatif dan cemas ketika ada seseorang yang mengetahui fobia yang dimilikinya.<sup>6</sup> Penelitian ini dan penelitian yang akan saya lakukan sama berfokus pada fobia sosial sebagai suatu permasalahan yang akan diteliti. Namun perbedaannya ialah jurnal Rama Kapailu dan Reza Mukti ini menerapkan studi kepustakaan, namun berbeda dengan yang akan saya teliti menerapkan pendekatan terapi kognitif perilaku dan menggunakan metode studi kasus.

*Keempat, AD Yahya, Egalia (2016). "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif". Hasil Penelitian ini yaitu perilaku agresif menurun semula sebesar 115,5 dan menurun menjadi 68,5<sup>7</sup>. Penelitian ini dan yang akan saya teliti ialah sama-sama menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy. Namun perbedaannya ialah skripsi ini memaparkan tentang perilaku agresif peserta didik dan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian saya menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus.*

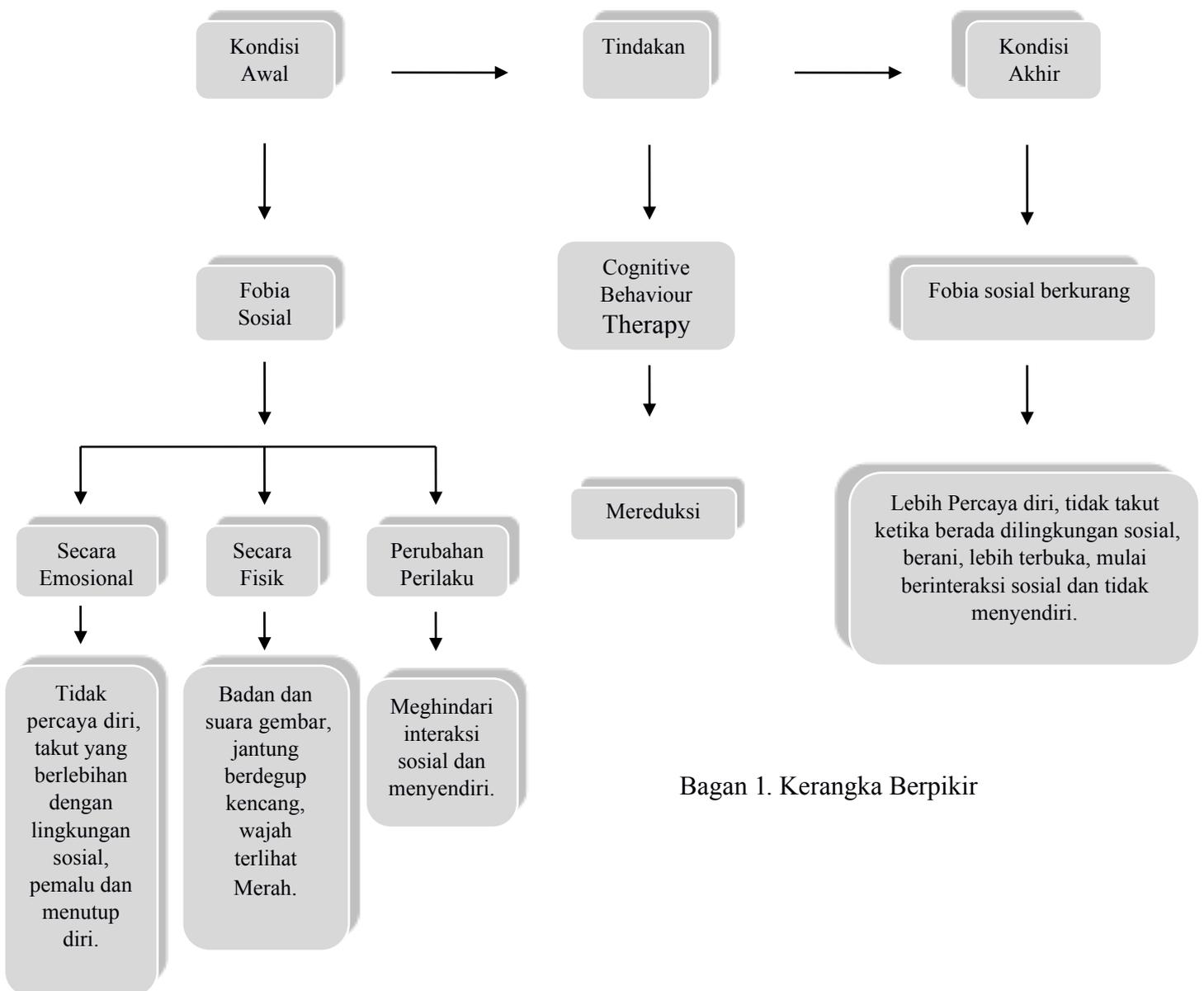
---

<sup>6</sup>Fani Rama Kapailu, Indah Farih Ululi dan Muhammad Reza Ginanjar Mukti, "Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial : Sebuah Kajian Kepustakaan". *Jurnal Homepage*. Vol.1, No.1, Tahun 2021, Hal 18

<sup>7</sup>Yahya AD, Egalia. "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIIIID Di SMPN 9 Bandar Lampung". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol.03, No.2. Tahun 2016. Hal 143

## B. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah suatu cara atau suatu gambaran secara singkat tentang suatu penjelasan. Dan dibuat dalam bentuk bagan yang berisi inti dari sebuah pembahasan dibuat dalam diagram atau juga bagan, dan bertujuan supaya bisa lebih mudah dipahami dan dimengerti.



Bagan 1. Kerangka Berpikir

## C. Landasan Teori

Untuk lebih memahami dan mendalami titik fokus pada landasan teori dalam pada penelitian ini maka peneliti menerapkan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy untuk mereduksi Fobia Sosial.

### A. Cognitive Behavior Therapy

#### 1. Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy yaitu suatu pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku seseorang. Seorang yang ahli dibidang terapi dapat membantu individu mengganti pandangan yang irasional terhadap suatu kejadian dengan pandangan yang lebih realistic. Dan juga membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.

Terapy Kognitif Perilaku atau Cognitive Behavior Therapy (CBT) biasa dikatakan juga sebagai Cognitive Behavior Modification yaitu teraphy yang juga salah satunya menggunakan modifikasi dan metitik fokuskan kognisi sebagai kunci utama pada suatu proses nya dari perubahan perilaku. Seorang terapis bisa menolong klien dengan melakukan sugesti kepada klien untuk menjauhkan segala macam pikiran yang buruk pada dirinya., dan mengubah pola pikir untuk lebih baik terhadap dirinya<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2015), hal. 20

Biasanya, Seseorang yang mengalami phobia sosial akan berfikir bahwa dirinya tidak seperti orang lain. Sudut pandang dari behavioral, merasa hal yang ditakuti pada keberadaannya pada hal yang negatif.

Umumnya, Seorang Ahli Swinson dan Antony menyampaikan bahwasanya Terapi Kognitif Perilaku untuk mengurangi ketakutan dan kekhawatiran terhadap situasi sosial dan tiga cara, yaitu menggabungkan didalamnya terapi kognitif, exposure atau menghadapi langsung situasi yang mengerikan, dan dilengkapi dengan kecerdasan sosial. Butler mengatakan dengan mengatasi permasalahan kecemasan sosial ini dapat dilakukan dengan cara mematahkan “lingkaran setan” atau jika tidak, maka permasalahan akan tetap berkepanjangan. Ada empat metode utama yang diterapkan oleh Butler yakni :

- a. Mengubah Pola Pikir
- b. Melakukan Sesuatu yang Berbeda
- c. Mereduksi *Self-Consciousness*
- d. Mengembangkan Kepercayaan Diri<sup>9</sup>.

Menurut T. Aerok Beck *Cognitive Behaviour Therapy* adalah suatu pendekatan konseling yang digunakan untuk mentuntaskan masalah yang dialami konseli selama ia mengalami permasalahan tersebut.

---

<sup>9</sup> Adib Asrori, “ Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.03, No. 01, Tahun 2015, hal. 94

Pendapat seorang Oemarjoedi tentang *Cognitive Behaviour Therapy* umumnya meyakinkan cara berfikir seseorang yang dibentuk melalui proses Stimulus Kognisi Respon (SKR), dan juga sangat berhubungan dengan jaringan stimulus kognisi dan respon. Manusia berfikir, suatu cara kognitif ini menjadi factor utama sebagai peran menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak<sup>10</sup>.

Cognitive Behaviour Therapy merupakan psykoterapi yang mentitik fokuskan suatu perubahan sikap dalam berfikir, dimana dalam seseorang mencoba lebih baik dalam kebaikan pola pikirnya dan dengan begitu juga bisa mengubah tingkah laku pada dirinya.

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang memfokuskan pada pembenahan atau perbaikan diri terhadap dirinya yang mengalami kejadian buruk yang mengakibatkan fisik bahkan psikisnya. Aspek penting dalam *Cognitive Behavior Therapy* yaitu cara berfikir yang diubah kearah positif, sikap percaya, dugaan, imajinasi danmrcukupi konseli mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif, jika dibandingkan dengan aspek behavioral dalam *Cognitive Behavior Therapy* yaitu hubungan yang salah antara cara merubah perilaku, menghadapi situasi permasalahan yang diubah supaya dapat membuat menenangkan diri dan tubuhnya sehingga tercipta perasaan lebih

---

<sup>10</sup>Yahya, AD, Egalia, “Pengaruh Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 03, No. 2, Tahun 2016, hal. 134

baik<sup>11</sup>. *Cognitive Behavior Therapy* telah dilakukan kepada seseorang yang mengalami fobia sosial bisa dikatakan berhasil dan tertib, namun bila terapi ini dapat menahan tingkat kecemasan pada seorang yang mengalami fobia sosial. Beberapa literatur menyatakan bahwa setelah melakukan terapi kognitif yang dilakukan oleh terapis, klien merasa sudah bisa lebih tenang dari sebelumnya dan menjadi lebih baik pada dirinya<sup>12</sup>.

## 2. Konsep Utama Cognitive Behavior Therapy

Konsep utama dari *Cognitive Behavior Therapy* yaitu suatu pemikiran seseorang yang terarah pada suatu stimulus, kognisi dan respon, dan berkaitan juga menggabungkan suatu jaringan seperti SKR di otak manusia. Tahap ini menjadi salah satu pendukung untuk menjawab pola pemikiran manusia, bertindak dan menunjukkan rasa. Dasar utama tentang sebuah terapi yang dimaksud yaitu bahwasanya teori tentang perasaan, seorang individu bertindak dan suatu keadaan emosi yang membentuk dunianya sebagai suatu cara untuk membentuk seorang individu menjadi seorang yang lebih baik dan pribadi yang lebih baik sehingga bagaimana individu berfikir, menentukan reaksi dan perasaannya.

---

<sup>11</sup>Yahya,AD, Egalia. Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik”. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 03, No. 2, Tahun 2016. Hal 135

<sup>12</sup>Fani Rama Kapailu, Indah Farih Ululi dan Muhammad Reza Ginanjar Mukti, “Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial : Sebuah Kajian Kepustakaan”. *Jurnal Homepage*. Vol.1, No.1, Tahun 2021, Hal 16

*Cognitive Behavior Therapy* disebut juga sebagai pengobatan psikologis dalam masalah psikologis yang telah dijadikan pilihan. Batasannya yang terjadi pada *Cognitive Behavior Therapy* secara aman diperdalam dan dikembangkan, akan tetapi pada hakikatnya melainkan menghilangkan hal yang berkelainan.<sup>13</sup>

### 3. Tujuan Cognitive Behavior Therapy

Pendapat seorang Oemarjoedi *Cognitive Behavior Therapy* bertujuan sebagai cara untuk menyeru klien atau konseli dalam menentang pikirannya serta emosional yang salah dengan menyertakan bukti yang berkaitan dengan keyakinan seseorang tentang masalah yang dihadapinya. Peran konselor dalam hal ini dapat menolong klien untuk dapat mengubah sifatnya yang dogmatis dan dapat mengurangi sifatnya tersebut.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) lebih menekankan pada masa sekarang dibanding masa lalu dalam pelaksanaannya, namun bukan berarti dengan begitu tidak mementingkan masalah.. *Cognitive Behavior Therapy* selalu mengakspresiasi masalah sebagai acuan yang baik untuk masa depan. Ini baik bagi diri klien yang sedang berusaha memperbaiki dirinya dalam prosesnya. Konseli juga harus mampu menerima semua yang ada pada dirinya dan juga menyadari bahwa dirinya akan dapat menjadi lebih baik.

---

<sup>13</sup>Reni Ariska, "Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Kecemasan Terhadap Penderita Stroke Di Ruang Flamboyan RSUD Jombang", *Skripsi Stikes Insan Cendikia Medika*, 2019

Ini merupakan hal yang harus dicapai klien dalam waktu yang akan datang<sup>14</sup>. Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* adalah mengubah perilaku dan mengajak seseorang, mendamaikan pikiran dan jiwa sehingga merasa diri lebih baik, berfikir dengan benar dan keputusan yang benar dalam membantu klien. Dengan *Cognitive Behavior Therapy* semoga bisa menolong seseorang dalam menyetarakan berfikir, merasa dan bertindak<sup>15</sup>. Tujuannya ialah untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran yang negatif atau salah dengan menyertakan bukti yang berkaitan dengan kepercayaan mereka dengan masalah yang dilalui.

#### **4. Indikasi *Cognitive Behavior Therapy***

Setyoadi, berpendapat bahwa *Cognitive Behavior Therapy* lebih efektif dalam kondisi psikiatri yang lazim, yakni :

- a. Ketakutan
- b. Stress atau depresi (ringan hingga sedang)
- c. Stress Emosional
- d. Stress pascatrauma
- e. Gangguan obsesif kompulsif
- f. Gangguan psikoseksual
- g. Gangguan makan

---

<sup>14</sup>Dewi Khurun Aini, "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol.39. No. 1. Tahun 2019. Hal 77

<sup>15</sup>Afifah Sabrina, "Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik", Lampung. UIN Raden Intan, 2020

h. Fobia (aforafobia, fobia sosial, fobia spesifik)<sup>16</sup>

## 5. Faktor-Faktor Cognitive Behavior Therapy Terhadap Fobia Sosial

Barry Schlenker dan Mark Leary dalam hal ini juga memaparkan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam Fobia Sosial, adalah :

- a. Status sosial yang tinggi dan berhubungan dengan kekuasaan..
- b. Pusat kesan individu dalam fokusinteraksi.
- c. Berfokus pada diri ribadi dan juga kesadaran dalam menghadapi situasi lingkungan.
- d. Kesan awal ketika membuat hal yang sama dengan orangyang tidak dikenal, ini dalam konteks evaluasi.

## 6. Tahapan-Tahapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Dalam hal ini *Cognitive Behavior Therapy* tingkah laku yang bermasalah yaitu tingkah laku yang kurang ataupun tungkah laku yang lebih.. yang dimaksud ini yaitu tingkah yang berlebihan dijaga baik dengan pendekatan konseling dalam menetralisasi perilaku, berbeda dengan perilaku yang kurang diterapi dengan pendekatan meningkatkan perilaku. Adapun tahapannya adalah :

- a. Tahap Asesmen

Dlaam hal ini melakukan assesmen ini tujuannya yaitu untuk menetapkan pada saat ini assesmen apa yang akan dilakukan oleh klien.

---

<sup>16</sup>Reni Ariska, "Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Kecemasan Terhadap Penderita Stroke Di Ruang Flamboyan RSUD Jombang", *Skripsi Stikes Insan Cendikia Medika*, 2019

Asesmen ini dilakukan dan dilaksanakan untuk suatu kegiatan yang pasti akan dilaksanakan dan tujuan yang jelas dalam menentukan asesmen oleh klien. .

b. Tujuan yang ditetapkan

Tahap ini seorang terapis dan klien harus mampu memilih tujuan dari sebuah konseling yang telah disepakati secara bersama.

c. Implementasi dan Tehnik

Menetapkan cara yang baik untuk dapat membuat klien agar dapat menentukan perubahan perilaku pada dirinya dan dapat mencapai keinginannya. .

d. Evaluasi dan Akhiran

Pada tahap ini *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah melihat dan memastikan proses yang telah dilakukan. Dan hal ini tentunya juga dilakukan untuk melihat apa yang telah dilakukan oleh seorang konseli dan evaluasi tingkah laku dilakukan atas dasar apa yang dilakukan konseli.<sup>17</sup>

## **7. Langkah-Langkah Dalam Penerapan *Cognitive Behavior Therapy***

### **a. Sesi Pertama (Awal)**

a) Berdiskusi dengan klien serta menentukan diagnosi.

---

<sup>17</sup>Afifah Sabrina, "Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik", Lampung. UIN Raden Intan, 2020

- b) Periksa apa yang sedang dirasakan klien (mood).
- c) Tetapkan tujuan dari terapi.
- d) Lebih fokus terhadap masalah klien.
- e) Pekerjaan rumah (PR) tetap dilakukan.
- f) Meninjau pekerjaan rumah (PR).

**b. Aktivasi Perilaku atau Diskusi Masalah**

Berbeda dengan yang telah dilakukan terapis pada sesi pertama atau konselor dalam hal ini akan membahas yang perlu diperhatikan dan signifikan untuk klien dalam menghadapi masalah. Langkah-langkah apa yang pasti yang bisa dilaksanakan oleh klien dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan sudah jelas dengan terapi *Cognitive Behavior Therapy* sangat berpengaruh apalagi klien mencertikan semua masalah yang dihadapinya. Kemudian konselor mendapat restu dari seseorang yang mengalaminya untuk menjadikan permasalahan yang dihadapi sebagai pembahasan<sup>18</sup>

**8. Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy***

Leahly, berpendapat bahwa kelebihan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai berikut :

- a. Sukses mengalami masalah yang dirasakan oleh klien
- b. Fokus, praktis dan efektif dalam mengatasi masalah tertentu.

---

<sup>18</sup>Mory Vurqaniati, "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur", Jurnal Borobudur, Vol.6, No.2, Tahun 2017, Hal 82

- c. Memfasilitasi klien agar tidak mempersulit dalam mengatasi masalahnya, dan
- d. Dalam proses ini waktu yang digunakan konseli sangat pendek.<sup>19</sup>

Menurut Coorey *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki kelemahan sebagai berikut :

- a. Pendekatan konseling dilakukan terlalu sederhana.
- b. Terlalu berlebihan menitikberatkan pada berfikir positif
- c. Terlalu berorientasi pada teknik
- d. Menolak pentingnya masa lalu konseli
- e. Mengabaikan faktor perasaan
- f. Gagal mengeksplorasi hal yang dirasa sulit dan bekerja menghilangkan gejala.

## **B. Fobia Sosial**

### **1. Pengertian Fobia Sosial**

Fobia sosial adalah salah satu gangguan kesehatan mental, fobia sosial ini banyak terjadi pada anak remaja menuju dewasa. Dimana pada proses pertumbuhan pada masa ini adanya perkembangan baik secara fisik mau secara psikis. Dan phobia sosial ini terjadi karena seseorang yang mengalami ketakutan pada lingkungan sekitarnya. Ini terjadi karena pola pikir seorang yang terlalu berfikir negatif terhadap

---

<sup>19</sup>Septinisa, "Pelaksanaan Pendidikan Konseli Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik", Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung, 2017.

lingkungannya. Pada permasalahan ini terapi yang diperlukan untuk klien supaya ketakutan yang ia rasakan bisa hilang dan mengubah stigma negatif nya tentang lingkungan sosialnya. Maka yang harus diperlukan oleh seorang konselor ialah menerapkan cognitive behavior therapy dalam mengatasi fobia sosial yang dialami klien tersebut.

Fobia adalah kata yang berasal dari Bahasa Yunani “fhobos” artinya ialah lari, panik dan takut, takut yang begitu hebat. Fobia juga merupakan salah satu gangguan terhadap situasi tertentu dan terkadang ancumannya tidak sebanding dengan rasa takutnya. Gangguan yang terjadi pada fobia, adalah tentang penilaian yang ada jauh melebihi ketakutan yang ada. *World Dictionary Webster* mendefinisikan bahwa fobia ini merupakan ketakutan yang tidak menentu, over, dan terfokus dengan hal-hal yang tertentu saja. Kartono juga ikut menjabarkan tentang fobia, ia mengatakam bahwa fobia ini adalah suatu kecemasan atau ketakutan yang tidak rasional, abnormal dan tidak dapat dikendalikan. Atinson dan kawan-kawan mengatakan bahwa fobia berasal dari kataphobi berarti kecemasan atau ketakutan yang dialami seseorang dan tidak bisa dikontrol.

Fobia sosial ini juga diartikan sebagai ketakutan yang sering terjadi ketika ia berada dalam situasi sosial, baik dilingkungannya atau dimanapun ia berada. Ketika orang yang mengalami fobia sosial ini berada diligkungan sosialnya maka yang ia rasakan adalah kecemasan

dan ketakutan. Misalnya orang yang mengalami fobia sosial ini ia berada di tempat hajatan, perkumpulan sosial, bisa juga pada saat melakukan ujian praktik disekolahnya yang mengharuskan ia tampil diatas panggung. Pada dasarnya fobia sosial ini adalah suatu ketakutan dan kecemasan yang dialami seseorang ketika ia menghadapi situasi sosial dan mengharuskan ia untuk berhadapan dengan lingkungan sosial. Fobia sosial ini sangat dianjurkan untuk sering berkonsultasi dengan orang yang ahli dibidangnya karena jika dibiarkan tentu saja akan menghambat dan menjadi beban bagi dirinya dalam melakukan interaksi sosial, dalam hal ini juga perlunya kesadaran bahwa tidak semua lingkungan sosial itu buruk bagi kita. Ada contoh fobia sosial ini yaitu ketika ia tampil diatas panggung dan merasakan takut yang berlebihan atau bisa dikatakan demam panggung dan beranggapan bahwa semua orang yang ada dihadapannya akan menertawakannya. Ini adalah contoh pikiran negatif seorang yang mengalami fobia sosial terhadap lingkungannya<sup>20</sup>.

Dapat disimpulkan setelah melihat penjabaran diatas bahwa secara garis besar fobia sosial ini adalah ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang ketika berada disituasi sosial dan menyebabkan ketidaknyamanan yang ia rasakan ketika di lingkungan sosial. Fobia sosial juga sering terjadi ketika seseorang mengalami ketakutan yang berlebihan.

---

<sup>20</sup>Atrup dan Dwi Fatmawati, "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk menangani penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Pinus*, Vol. 3, No. 2, Tahun 2018, hal. 140

## **2. Ciri-Ciri Fobia Sosial**

Gugup dan mempunyai rasa malu yang terjadi adalah hal yang sangat wajar jika sesekali terjadi. Namun, akan menjadi tidak wajar ketika setiap situasi mengalami hal tersebut. Apabila anda tampil didepan umum dan merasakan sesekali rasa gugup bukan berarti anda dikategorikan sebagai penderita fobia sosial. Perlu dipertajam bahwa seseorang yang bisa dikatakan mengalami fobia sosial ini adalah seseorang yang sering kali dan setiap situasi merasakan takut yang berlebihan. Misal saja ketika ia bertemu dengan orang yang baru dikenal dan ketika ingin berkenalan ia sudah merasakan gugup dan beranggapan orang tersebut akan melakukan kejahatan kepada nya.

Berikut ini akan saya bahas mengenai apasaj ciri-ciri dari fobia sosial :

### **a. Secara Emosional**

Emosional seseorang kadang kala pasti ada pasang surutnya. Seseorang yang mengalami fobia sosial ini secara emosional memiliki ciri-ciri atau gejalanya seperti cemas yang terlalu berlebihan ketika ia melakukan interaksi sosial dengan orang sekitar, tidak percaya diri yang terlalu berlebihan sehingga menyebabkan ia tidak mau bergaul dengan teman sebayanya. Dan merasa bahwa dirinya akan dipermalukan oleh orang disekitarnya atau ia merasa orang sekitarnya akan membully dirinya. Ini merupakan ciri fobia sosial secara emosional.

**b. Secara Fisik**

Tidak bisa dipungkiri, meskipun fobia sosial ini merupakan gangguan kesehatan mental. Namun juga berefek kepada fisik seseorang yang mengalaminya, seperti pucat ketika berhadapan dengan orang, mual-mual, suara dan badan gemetar, bahkan bisa sesak nafas<sup>21</sup>

**c. Perubahan Perilaku**

Berbeda dengan penjelasan kedua diatas dari segi perubahan perilaku, penderita fobia sosial ini akan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan sendiri dan ia berusaha untuk menghindari interaksi dengan orang disekelilingnya. Contohnya ketika ia sekolah, maka yang akan ia lakukan disekolah lebih banyak menghabiskan waktu dengan handphonenya dan berusaha menjauh dari teman sekelasnya. Karena ia merasakan kenyamanan yang ada pada dirinya yaitu dengan sendiri.

Secara umum, penderita masalah ini berusaha menjauhi interaksi dengan lingkungannya, karena ketika ia melakukan interaksi sosial yang ia rasakan adalah ketidaknyamanan. Penderita fobia sosial ini bisa dikatakan sebagai orang yang mengalami fobia sosial adalah sebagai berikut : :

---

<sup>21</sup>Nina Hertiwi Putri. 2020. Mengenal Ciri-ciri Fobia Sosial dan Cara Menghadapinya.

- a. Menghindari interaksi sesama dengan kecemasan yang sangat kuat.
- b. Penderita fobia sosial sadar bahwa ketakutannya terhadap situasi sosial hal yang tidak wajar, akan tetapi ia tidak tau cara menghentikannya..
- c. Mempunyai rasa takut kepada lingkungan sosial dimana merasa asing dan terus diperhatikan orang.
- d. Orang yang mengalami fobia sosial ini beranggapan apa yang dilakukannya akan memalukan.

### **C. Faktor-Faktor Phobia Sosial**

Phobia sosial ini sama saja dengan gangguan mental yang lain lain, dimana faktor penyebab fobia sosial ini juga bisa disebabkan karena faktor biologisnya. ini adalah penjelasan tentang faktor yang membuat seseorang mengalami fobia sosial :

#### **a. Faktor Lingkungan**

Mengapa lingkungan termasuk faktor dari penyebab permasalahan ini, karena lingkungan adalah tempat dimana kita sering melakukan hubungan timbal balik. Misal ketika seseorang mengalami perlakuan buruk dilingkungannya, seperti di bully. Ini akan memberikan rasa sedih kepada seseorang yang mengalaminya dan akan mengakibatkan ia trauma ketika berada di lingkungan sosial.

### **b. Pengaruh Struktur Otak**

Otak manusia juga merupakan komponen penting dalam perkembangan seseorang. Terdapat amigdala yang terletak di otak manusia untuk mengontrol ketika ia merasakan takut terhadap situasi. Ketika amigdala ini mengalami gangguan, bisa saja mengakibatkan seseorang sulit mengontrol rasa takut yang ia alami.

### **c. Faktor Gen**

Fobia sosial ini juga bisa terjadi karena faktor dari keturunan, bisa saja ayah atau ibunya yang mengalami hal ini. Namun para ahli belum menemukan hal yang pasti terkait permasalahan ini, dan belum menemukan apa yang bisa menyebabkan faktor keturunan menjadi penyebab terjadi fobia sosial<sup>22</sup>

## **D. Penyebab Fobia**

Penderita Fobia sosial, yang ada dalam bayangannya adalah rasa takut yang terus mengancamnya, ini bisa saja disebabkan karena mengalami pribadi yang kurang baik dilingkungan. Adapun penyebab terjadi fobia yaitu :

- a. Rasa takut yang luar biasa yang dialaminya, shock berat dan perlakuan tidak menyenangkan.
- b. Perlakuan buruk yang ekstrim.
- c. Perlakuan nyata dan diikuti rasa tertekan yang teramat mendalam sehingga membuat ia susah melupakannya.

---

<sup>22</sup>Nina Hertiwi Putri. 2020. Mengenal Ciri-ciri Fobia Sosial dan Cara Menghadapinya

- d. Apabila mendapatkan sesuatu yang sama, datanglah rasa takut yang berkepanjangan.

Setelah melihat penjabaran diatas bisa disimpulkan seseorang yang mengalami hal ini karena mendapatkan perlakuan yang tidak wajar, korban bully, mendapatkan perlakuan tidak baik dilingkungan sekitarnya sehingga membuat ia sulit untuk melupakan semua kejadian yang dialaminya<sup>23</sup>

#### **E. Terapi Bagi Penderita Fobia**

Ada terapi yang bisa digunakan untuk seseorang yang mengalami fobia, kebanyakan seseorang yang mengalami hal ini selalu beranggapan negatif tentang dirinya bahkan orang lain. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa ada terapi yang bisa dipakai dan diterapkan kepada seseorang yang mengalami fobia sosial, yaitu terapi psikoanalisa.

Psikoanalisa adalah terapi yang bertujuan menormalkan dengan baik fungsi ego supaya lebih baik dari sebelumnya dan membuat pola yang tak mungkin dimiliki oleh klien sepenuhnya merupakan hal yang harus disadari, berupaya supaya mampu membuat penderita fobia memiliki kesadaran diri yang utuh, kejujuran, mampu mengendalikan dan meralistis kecemasan pada dirinya, tingkah lakunya, psikoanalisa memiliki teknik seperti :

---

<sup>23</sup>M. Arung Samudra, *“Pendekatan Konseling pada Klien “H” Yang Mengalami Fobia Sosial”*, Palembang: UIN Raden Fatah, 2016

a. Bebas berasosiasi

Terapi psikoanalisa tehnik utamanya ialah berasosiasi bebas. merupakan pemanggilan pengalaman masa lalu, dengan bebas berasosiasi maka dapat melihat pengalaman masa lalu dan dapat meluapkan segala emosi yang terjadi pada masa dan yang menimbulkan rasa trauma.

b. Menganalisis Mimpi

Ini merupakan bahan yang tak disadari akan tetapi memiliki prosedur yang amat penting dan membuat klien akan lebih memahami permasalahan yang belum ia selesaikan.

c. Penafsiran

Merupakan prosedur dari dua bagian diatas menganalisis keduanya beserta mimpi, namun berdasarkan tindakan menganalisis dan menyatakan bahwa klien harus makna-makna dari bebas asosiasi dan menganalisis mimpi<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> M. Arung Samudra, *“Pendekatan Konseling pada Klien “H” Yang Mengalami Fobia Sosial”*, Palembang: UIN Raden Fatah, 2016

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode memiliki arti sebagai cara atau hal yang baik dalam melakukan sesuatu. Dan penelitian adalah suatu kegiatan merumuskan, mencari, menganalisis, mencatat hingga menyusun. Bisa disimpulkan bahwa metode penelitian ini adalah suatu cara yang harus dipahami dan harus dicapai dalam melakukan sesuatu dengan memahami terlebih dahulu apa saja yang harus menjadi hal utama dalam melakukan sesuatu tersebut. Metode penelitian juga diartikan sebagai metode yang digunakan secara teknis dalam melakukan penelitian. Berikut ini merupakan hal yang akan dipaparkan mengenai metode yang dapat mempengaruhi dalam sebuah penelitian :

##### **1. Jenis Penelitian**

Untuk memperluas dan memperdalam hal yang harus diperdalam, maka pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Herdiyansyah berpendapat bahwa tertulis dibukunya *Metodelogi Penelitian Kualitatif dalam ilmu-ilmu sosial*, Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang berupa hasil dari data, lisan atau kata tertulis dari diamati.<sup>25</sup> Penelitian kualitatif merupakan penelitian ilmiah bermaksud dalam hal ini

---

<sup>25</sup>Lexy J, Moleong. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), 5.

supaya dapat memahami lebih jelas suatu kejadian yang ada dan yang akan diamati dalam suatu penelitian. Sedangkan metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini juga menggunakan metode studi kasus. Yin (seorang yang berpendapat tentang studi kasus) ia mengatakan bahwa studi kasus adalah suatu cara untuk mengetahui apa dan bagaimana permasalahan itu bisa terjadi<sup>26</sup>.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif. Sama halnya dengan penelitian lainnya, tentu penelitian kualitatif ini berupaya dapat menjadi metode yang baik dalam menjadi suatu metode pada sebuah penelitian. Saya menentukan penelitian kualitatif ini sebagai metode dalam penelitian ini karena menurut saya, saya mampu menguasai metode dalam penelitian ini daripada metode kuantitatif, dan menurut saya permasalahan yang saya ambil juga berkenaan dengan metode kualitatif dan studi kasus. Namun tidak bisa dipungkiri semua tergantung kepada siapa yang melakukan dan siapa yang menjalani. Penelitian studi kasus ini adalah penelitian yang berkaitan dengan hal yang lebih mendalam terhadap suatu permasalahan, dalam penelitian studi kasus ini bisa pada perorang, kelompok, bahkan suatu masyarakat<sup>27</sup>. Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan studi kasus pada individu, dan lebih memfokuskan individu untuk dapat membantu dan mengarahkan hal yang lebih baik bagi individu tersebut.

---

<sup>26</sup>*Ibid*, hal.203

<sup>27</sup>Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2014) hal 45

## **B. Sumber Data**

Pada bagian ini, terdapat dua sumber data pada penelitian yaitu data primer dan data sekunder. Data sekunder ialah data yang diambil atau data yang bersumber dari yang sudah ada, sedangkan data primer adalah data yang diperoleh dengan secara langsung.

### **1) Data primer**

Data primer ini merupakan hasil yang diperoleh secara langsung oleh peneliti<sup>28</sup>. Data primer ini disebut sebagai data orang pertama atau yang pertama memperoleh datanya yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian. Data primer juga data yang diperoleh peneliti guna untuk memperoleh informasi yang akurat terhadap suatu masalah, dalam penelitian ini peneliti berfokus pada permasalahan fobia sosial yang dialami oleh seorang remaja.

### **2) Data Sekunder**

Pada pengertian ini data sekunder ini adalah data yang melengkapi data primer, dimana data sekunder ini ialah data yang sudah ada dan data sekunder ini sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitiannya. Data sekunder ini juga merupakan data yang berasal dari buku, internet, jurnal dan lain-lain. data yang diperoleh dari pihak lain<sup>29</sup>.

## **C. Teknik Pengumpulan Data**

---

<sup>28</sup>Suryani dan Hendriadi, Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada penelitian bidang Manajemen dan Ekonomi Islam, Edisi Pertama (Jakarta:Prenamedia Group, 2015). Hal 173

<sup>29</sup>*Ibid*, hal. 42

Teknik pengumpulan data ini merupakan suatu cara yang diperoleh peneliti dalam menggalih informasi terhadap permasalahan yang ia teliti dan dengan teknik pengumpuluan data ini dapat mempermudah peneliti dalam melakukan penelitiannya. Pada bab ini diuraikan dan dijabarkan bahwa peneliti menggunakan tiga teknik dalam pengumpulan data yaitu dokumentasi, wawancara dan observasi.<sup>30</sup> Pada tahap pengumpulan data ini merupakan hal yang sangat begitu penting dalam sebuah penelitian, dengan melakukan teknik pengumpulan data maka peneliti dapat mempermudah dalam proses penelitiannya<sup>31</sup>. Berikut ini adalah penjelasan mengenai beberapa hal tentang teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti :

#### **a. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah proses pengumpulan data dengan melihat dan juga mencatat data yang telah ada<sup>32</sup>. Dokumentasi ini juga merupakan teknik pengumpulan data dengan data sebuah gambar beserta keterangan pada gambar tersebut. Data dokumentasi adalah bentuk bukti ketreangan dan pengumpulan data dalam penelitian. Dokumen ini berupa dokumen public atau dokumen privasi. Dokument public contohnya: berita-berita, jurnal, artikel, surat kabar dan lainnya, yang berkaitan dengan fobia sosial.

#### **b. Observasi**

---

<sup>30</sup> Zuhairi, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hlm. 40

<sup>31</sup> Punaji Setyosari, *Metodelogi Penelitian Pendidikan dan Pengermbangan*, Jakarta: Prenadamedia Group, Cetakan ke-4, 2015, hlm 86

<sup>32</sup> Murri Yusuf, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif*, Jakarta: Kencana, 2015. Hal 248.

Darling ton mengatakan bahwa observasi merupakan cara yang sangat penting dalam melakukan penelitian, dimana dalam pengumpulan data dengan observasi ini lebih cepat untuk dapat mendapatkan hasil dari sebuah penelitian.<sup>33</sup> Observasi ini juga sebagai pencatatan atau pengamatan dengan baik kepada apa yang terlihat pada objek penelitian. Teknik observasi adalah kegiatan terhadap suatu objek atau proses dengan maksud memahami dan kemudian merasakan suatu pengetahuan dari sebuah kejadian berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui dari tempo hari untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan pengamatan perilaku, peristiwa dan mencatat karakteristik fisik dalam pengaturan yang alamiah.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data observasi karena menurut peneliti teknik pengumpulan data dengan observasi ini sangat penting dalam sebuah penelitian, karena dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi ini peneliti mampu memperoleh data dengan cara melihat dan mengamati dan mengobservasi secara langsung demi mendapatkan hasil penelitian yang memuaskan tentunya baik untuk peneliti maupun klien yang menjadi bahan penelitian<sup>34</sup>. Maka dari itu, dari awal sampai akhir melakukan penelitian mereka mengetahui tentang aktivitas peneliti.

### **c. Wawancara**

---

<sup>33</sup>Albi Anggita & Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : CV Jejak, 2018). 110

<sup>34</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 379-380

Pada teknik pengumpulan data ini merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memperoleh secara langsung data yang akan dikumpulkan dengan cara menemui narasumbernya dan juga sumber datanya secara langsung. Esterberg dalam Sugiyono berpendapat bahwa wawancara merupakan kegiatan secara langsung yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar ide ataupun informasi dengan cara bertanya dan menjawab, sehingga dapat dihasilkan menjadi suatu kesimpulan atau makna dalam topik tertentu. Rahmat Kriyantono juga berpendapat tentang wawancara, menurutnya wawancara merupakan cara pengumpulan data informasi dengan bertatap muka dan secara langsung dengan informan supaya menghasilkan data secara lengkap dan mendalam<sup>35</sup>.

Yunus berpendapat menurutnya supaya wawancara berjalan dengan baik, beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu :

- a. Perkenalan diri
- b. Menjelaskan apa tujuannya
- c. Menjelaskan pembahasannya
- d. Membuat pertanyaan

ada dua jenis wawancara, yaitu :

- 1. Wawancara Mendalam (*In-depth interview*)**

Dimana dalam hal terlibat langsung secara mendalam terhadap kehidupan subjek yang diteliti dan tanya jawab yang

---

<sup>35</sup>*Ibid*, hal. 100

dilakukan tanpa pedoman yang disiapkan sebelumnya serta dilakukan berkali-kali.

## 2. Wawancara Terarah (guided interview)

Dalam hal ini peneliti memberikan pertanyaan kepada subjek yang diteliti berupa pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan pedoman yang disiapkan sebelumnya. Pewawancara terikat dengan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya sehingga suasana menjadi kurang santai.

Dalam penelitian ini digunakan teknik wawancara secara mendalam untuk mendapatkan data tentang kondisi klien "Y" yang mengalami fobia sosial.

### **D. Lokasi Penelitian**

Pada penelitian ini berlokasi di desa Pedamaran. Alasannya peneliti meneliti di desa Pedamaran karena desa ini adalah tempat tinggal peneliti dan dengan begitu peneliti akan lebih mudah menghasilkan data-data tentang klien tentunya akan dijadikan subjek pada penelitian ini. Tentunya juga dapat menghemat biaya selama penelitian berlangsung bagi peneliti.

### **E. Teknik Analisis Data**

Robert K memaparkan bahwasanya ada tiga teknik analisis dalam studi kasus, yaitu :

1. Penjodohan pola, adalah yang didasarkan atas data empiric dengan menggunakan logika penjodohan pola dan dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif).
2. Pembuatan eksplanasi, yang bertujuan membuat suatu eksplanasi tentang kasus yang bersangkutan ini adalah tujuan supaya dapat menganalisis studi kasus.
3. Analisis deret waktu, pada bagian analisis deret waktu ini yang dimaksud ialah menggunakan pendekatan eksperimen dan kuasi eksperimen yang banyak dipergunakan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah Pedamaran

Pedamaran adalah salah satu desa yang ada di wilayah Kabupaten Ogan Koemering Ilir. Pedamaran adalah desa yang berasal dari suku penesak dan memakai bahasa suku penesak. Sebelum Masehi desa ini sudah ada dan desa ini sudah terbilang desa cukup tua, penduduk di desa pedamaran ini sangat mempunyai suku dan budaya dengan beragam kebudayaan dan sangat kuat dengan kebudayaan. Desa ini juga merupakan desa yang memiliki adat yang begitu kental dan begitu kuat.

Awalnya Pedamaran ini hanya sebuah desa dan sekarang sudah menjadi sebuah kecamatan yang begitu besar, Pedamaran sangat begitu berkembang dengan beriring nya waktu berjalan, ketika saya mewawancarai seorang warga mereka berkata bahwa Pedmaran ini awalnya ialah ada seorang yang mencari “getah damar” dan dammar ini begitu sulit untuk ditemukan karena terdapat hanya pada kayu damar yang sangat susah untuk ditemukan.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup>*Wawancara Bersama Bapak Tanjung, 51 tahun, Merupakan Masyarakat di Desa Pedamaran, Pada Tanggal 30 mei 2022, Jam 13:20 Wib*



Setelah Peneliti melakukan penelitian dan wawancara dengan perangkat desa bahwa desa Pedamaran ini sudah ada sejak sebelum masehi, dan desa Pedamaran ini sangat kental dengan bahasanya. Bahasa yang dipakai sehari-hari oleh masyarakat disini hampir sama dengan bahasa yang dipakai oleh orang Meranjat karena memiliki suku yang sama yaitu suku penesak.

Maka dari itu, perlu diperjelas lagi bahwa Pedamaran dan Meranjat adalah suku yang sama maka bahasa yang dipakaipun hampir sama, yang membedakan hanya logat saja <sup>37</sup>. Ada juga yang berpendapat dan mengatakan bahwasanya Pedamaran berasal dari Jawa yang berwilayah danau yang sudah ada sebelum penyebaran Islam dan dipertimbangkan oleh kerajaan danau.

Jawa sangat berperan penting dalam perkembangan desa Pedamaran, termasuk Sulawesi, Semenanjung, Sumatera yang menjadi penyebar agama islam yang ada di desa pedamaran. Ini merupakan penyebaran yang terbesar yang ada di desa Pedamaran<sup>38</sup>

## **2. Batas dan Letak Geografis**

Pedamaran merupakan kecamatan yang ada di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) yang sekarang sudah sangat mengalami kemajuan dan berkembang dengan seiringnya waktu berjalan.

---

<sup>37</sup>*Wawancara Bersama Bpk Kait Susanto 37 Tahun, Selbahai Perangkat Desa Pedamaran, 30 Mei Jam 09:10 Wib*

<sup>38</sup>*Wawancara Bersama Bpk Marasan, 84 tahun, Sebagai Sesepuh di Pedamaran, Pada 1 Juni 2022, Jam 17:00 Wib*

Desa Pedamaran ini berjarak yang tidak begitu jauh dengan kabupatennya ialah 6km. Namun berbeda jika ingin ke tempat kantor yang ada dikabupatennya yaitu berjarak 8km.<sup>39</sup>

Perbatasan desa Pedamaran dilihat secara geografis :

Sebelah Utara: Teluk Gelam

Sebelah Selatan : Seriguna

Sebelah Barat : Seberuk

Sebelah Timur : Muara Baru

### **3. Kondisi Demografi**

Setelah melakukan penelitian dikantor desa, dan disini peneliti mendapatkan data bahwa desa Pedamaran ini sekarang sudah menjadi sebuah kecamatan dan memiliki 14 desa, berikut adalah nama desa yang ada di Pedamaran:

a. Nama desa yang ada di Pedamaran:

1. Pedamaran1
2. Pedamaran2
3. Pedamaran3
4. Pedamaran4
5. Pedamaran5
6. Pedamaran6
7. Srinanti
8. Sukadamai

---

<sup>39</sup>Sumber Dokumen Kantor Kepala Desa dan Profil Desa Pedamaran, Tahun 2022

9. Sukaraja
10. CintaJaya
11. BurnaiTimur
12. MenangRaya
13. Lebuhrarak
14. Sukapulih<sup>40</sup>

Berikut ini juga peneliti akan membuat tabel jumlah penduduk yang ada di desa Pedamaran :

**TABEL I**

No	Nama Desa	Perempuan	Laki-laki	Jumlah
1	Serinanti	470	345	504
2	Lebuh Rarak	3240	3200	6440
3	Menang raya	3270	3210	6480
4	Burnai Timur	190	175	365
5	Sukapulih	250	198	448
6	Cinta Jaya	250	170	420
7	Sukaraja	190	180	370
8	Sukadamai	220	190	410
9	Pedamaran 6	4900	4500	5400
10	Pedamaran 5	3325	3350	6675

---

<sup>40</sup>Wawancara Dengan Bapak Kait Susanto 37 Tahun, Selaku Sekretaris Desa Pedamaran, Pada Tanggal 3 Juni 2022 Jam 08:00 Wib

11	Pedamaran 4	3220	3345	6565
12	Pedamaran 3	2290	2400	4490
13	Pedamaran 2	2400	2415	4815
14	Pedamaran 1	2460	2135	4595

*Bersumber dari kantor kepala desa pedamaran tahun 2022*

Setelah melihat tabel diatas tidak bisa dipungkiri bahwa masyarakat Pedamaran memiliki penduduk yang begitu banyak, dengan padatnya penduduk ini tentu akan membuat masyarakat Pedamaran akan selalu mencintai tanah kelahirannya dan sangat bangga dengan memiliki desa yang sudah sangat pesat kemajuannya .

#### **4. Adat dan Budaya Desa Pedamaran**

##### **a. Adat Desa Pedamaran**

Desa Pedamaran adalah desa yang memiliki adat yang begitu kuat. Desa ini memiliki bermacam adat salah satunya ialah adat berarak petang. Berark petang ini merupakan arak-arakan pengantin, dimana dalam hal ini pengantin yang baru saja menikah akan diarak keliling desa dan mengajak semua kerabat baik dari pengantin pria maupun pengantin wanita.

Selain berarak petang, adat yang sangat terkenal dan sampai saat ini masih dilestarikan adalah makan telok. Makan telok ini juga merupakan adat kental didesa Pedamaran. Makan telok ini adalah hal saklar yang harus dilakukan setiap pengantin yang ad di

Pedamaran. Uniknya, adat yang satu ini dilakukan pada sore hari menjelang malam yaitu ketika sesudah mengarak pengantin, maka adat selanjutnya ialah makan telok.

**b. Budaya Desa Pedamaran**

Keberagaman budaya yang ada di desa Pedamaran sangatlah begitu menarik dan menyita perhatian saya sebagai peneliti. Terdapat banyak budaya yang ada di desa Pedamaran. Misalnya, Budaya mengayam tikar.

Menganyam tikar adalah kegiatan mayoritas masyarakat Pedamaran. Kegiatan ini dilakukan oleh ibu-ibu secara bersama-sama. Menganyam tikar ini dilakukan dengan cara dianyam, dan unik nya ibu-ibu di desa Pedamaran menganyam tikar dengan begitu cepat dan sangat lincah. Hingga saat ini budaya ini masih dilakukan oleh masyarakat desa Pedamaran. Bahkan, sekarang sudah ada pengrajin tikar yang bisa mengkreasikan berbagai jenis barang seperti tas, peci, sandal yang terbuat dari tikar, ini menurut peneliti merupakan suatu hal yang sangat unik dan patut untuk dilestarikan. Namun sangat disayangkan sekarang populasi purun sudah berkurang. Purun ini adalah bahan pokok utama dari kerajinan tikar.

**TABEL II**

Pada tabel ini peneliti akan memaparkan sarana ibadah yang ada di desa Pedamaran

No	Sarana Ibadah	Jumlah
1	Gereja	0
2	Masjid	15
3	Mushola	7

*Sumber: Dokumen Kantor Kepala Desa Pedamaran, 2022*

Bisa dipastikan setelah melihat tabel diatas bahwa penduduk atau masyarakat Pedamaran mayoritas semuanya beragama Islam<sup>41</sup>

### **c. Daftar Pendidikan di desa Pedamaran**

Pendidikan adalah hal yang sangat sangat begitu penting bagi semua orang, tak terkecuali dengan masyarakat Pedamaran yang menyediakan berbagai lembaga pendidikan mulai dari PAUD, TK, SD, SMP, SMA, MA.<sup>42</sup> Data lembaga pendidikan yang ada di Desa Pedamaran dapat kita lihat pada table berikut:

---

<sup>41</sup>*Wawancara Dengan Bapak Rubin 70 Tahun Selaku Tokoh Agama Pada Tanggal 29 Maret 2020 Jam 17:45 Wib*

<sup>42</sup>*Sumber Dokumen Kantor Kepala Desa dan Profil Desa, Tahun 2022*

**TABEL III**

Berikut ini adalah jumlah lembaga pendidikan yang ada di desa Pedamaran, yang didapat dari sumber kantor kepala desa pedamaran :

<b>Lembaga</b>	<b>Jenis Sarana</b>	<b>Jumlah</b>
	Paud/TK	9
	SD	13
Formal	SMP	3
	SMA	3
	Pesantren	1
Non Formal	TPA	6
	Bimbel	3

Setelah melihat tabel diatas bahwa sarana pendidikan yang ada di desa Pedamaran sudah sangat memadai. Dengan begitu setiap anak mempunyai kesempatan sama untuk belajar dan meraih impiannya, menjadi anak yang cerdas.

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

### **1. Identitas Klien**

Nama : Yuda Satrio

Tempat, Tanggal Lahir : Pedamaran, 16 Juli 2005

Umur : 17 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Asal Sekolah : SMA Meranti Pedamaran  
Anak ke : dua dari dua bersaudara

Klien Y dilahirkan didesa Pedamaran VI Kecamatan Pedamaran Kabupaten Ogan Komering Ilir pada 08 Februari 2004, anak ke2 dari 2 bersaudara, masa kecil klien Y ia habiskan di desa Pedamaran tempat ia dilahirkan. Riwayat pendidikan klien Y SDN 1 Pedamaran kemudian melanjutkan ke SMPN 1 Pedamaran dan Sekarang sedang menjadi siswa di SMAN 4 OKI (Ogan Komering Ilir) yang bertempat di Kecamatan Pedamaran.

Klien Y adalah anak kedua dari dua bersaudara, kakaknya sekarang berusia 19 Tahun dan sekarang sedang sibuk mengikuti tes masuk perguruan tinggi. Ayah Klien Y merupakan seorang buruh harian lepas dimana kerja yang tidak menentu penghasilannya, sedangkan Ibu dari klien Y hanya ibu rumah tangga. Klien Y memiliki hobi berenang dan menyukai makanan manis.

Keseharian klien Y hanya sekolah dan membantu kedua orang tuanya, ketika pulang sekolah klien Y membantu Ibu nya membuat kerajinan tikar dan membantu ayahnya yang bekerja sebagai buruh harian lepas. Walau terlihat tidak terlalu suka berinteraksi dengan lingkungan sekitar, namun klien Y merupakan sosok yang berbakti kepada kedua orang tuanya.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y”**

Klien Y adalah seorang remaja yang masih duduk dibangku SMA, tidak ada yang aneh dan gerak-gerik yang mencurigakan dari kline Y awalnya, namun setelah berjalannya waktu klien Y mulai menunjukkan bahwa ia bukan orang yang ingin selalu berinteraksi dengan orang sekitarnya. Klien Y ini awalnya merupakan anak yang begitu aktif dan cerdas di sekolahnya. Dan ketika duduk dibangku kelas 5 sekolah dasar klien Y mulai menjadi bahan ejekan temannya dan sering dibully oleh temannya.

Peneliti dalam hal ini belajar mendalami apa saja yang membuat klien Y ini mengalami fobia sosial sehingga menyebabkan ia sama sekali tak ingin melakukan interaksi sosial baik dilingkungan sekolah ataupun lingkungann rumahnya. Ternyata, klien Y adalah seorang korban bullying dan ejekan teman-temannya. Hal ini yang membuat klien Y menjadi seorang yang begitu pendiam dan sangat menutup diri dari lingkungannya. Setelah saya bertanya, “apa yang membuat kamu berusaha menutup diri dari lingkungan sosial”, dan klien Y pun menjawab bahwa ia melakukan hal tersebut karena ia beranggap orang yang berada dilingkungan sekitarnya akan melakukan hal yang sama kepada dirinya dan akan membully dia secara terus menerus,

Hal ini sangat mengkhawatirkan, ternyata kondisi fobia sosial yang dialami oleh klien Y amat begitu dalam, sehingga menyebabkan trauma yang begitu dalam pada dirinya. Apabila tidak segera diberikan tindakan yang lebih lanjut, ini akan menjadi fobia yang permanen bagi dirinya karena dengan begitu maka ia akan selalu berfikir yang negatif tentang siapa saja yang berada dilingkungannya.

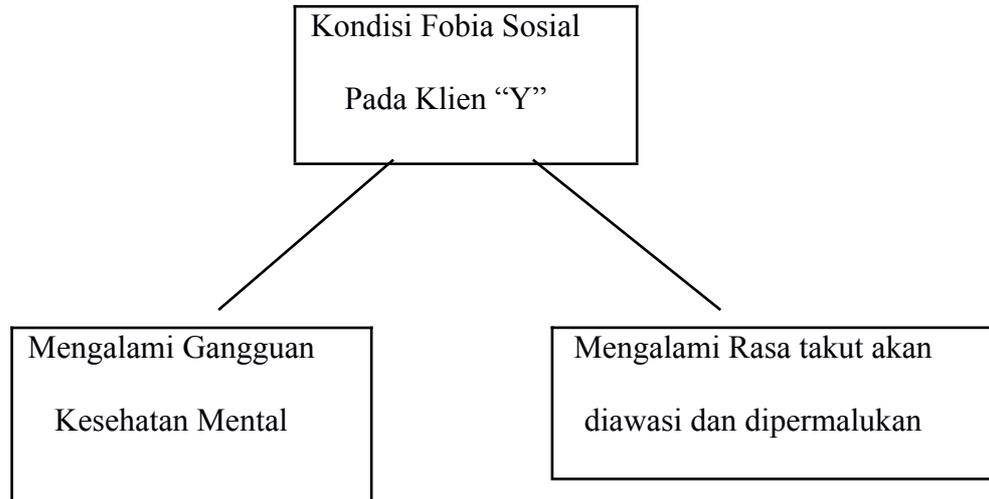
Ia menyadari bahwasanya ia mengalami ketidaknyaman dan kekhawatiran selama mulai duduk dibangku smp, ia menyadari bahwa pada saat duduk dibangku smp disini adalah orang baru semua. Ia beranggapan bahwa mereka akan memperlakukan hal yang sama kepada dirinya seperti dia duduk dibangku sekolah dasar. Semenjak itu, klien Y lebih suka menyendiri dan menghabiskan waktunya disekolah dengan sendiri.

Ternyata, fobia sosial ini masih dialami klien Y hingga ia berada dibangku SMA. Hingga sampai sekarang ia masih berkekeh untuk tidak mengubah pola pikirnya tentang lingkungan dan situasi sosialnya. Inilah yang mengakibatkan klien Y masih selalu saja menyendiri baik disekolah maupun dilingkungan sekitarnya.

Ia lebih nyaman dan senang dengan berinteraksi dengan handphone nya dibanding dengan teman sekelasnya. Ia beranggapan bahwa zona nyamannya ialah dengan menutup diri dan tertutup kepada siapapun. Klien Y ini permasalahan yang ia alami adalah pola pikirnya yang terlalu buruk tentang seseorang yang belum tentu menyakitinya.

Berikut ini peneliti akan memaparkan kondisi fobia sosial pada klien “Y” yang didapatkan dari hasil wawancara pada tanggal 27 Mei sampai 17 Juni.

### **Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y”**



## **1. Gangguan Kesehatan Mental**

Kesehatan mental bagi seseorang sangatlah penting, ketika seseorang sudah mengalami gangguan kesehatan mental, maka seseorang tersebut akan merasakan ketidak nyamanan pada dirinya bahkan lingkungan sekitarnya, sama halnya dengan klien “Y” , Fobia Sosial yang dialami oleh klien “Y” sangat membuat gangguan mental pada dirinya. Hal ini dilihat setelah peneliti melakukan penelitian pada klien “Y” selama kurang lebih 3 minggu. Klien “Y” mengalami fobia sosial karena mendapat perlakuan yang tidak baik dilingkungan sekitarnya terutama dilingkungan teman sebayanya. Perlakuan yang tidak baik ini (bullying) membuat klien “Y” selalu merasa sedih dan merasa putus asa dengan kehidupan yang dijalannya.

### **1. Rasa Takut Akan Diawasi dan Dipermalukan**

Rasa takut akan diawasi dan dipermalukan yang terjadi pada seseorang pasti akan membuat seseorang tersebut merasakan kegelisahan ketika ia berada pada tempat atau situasi yang dianggapnya bisa membuat dirinya dipermalukan. Kondisi ini dialami oleh klien “Y”, setelah peneliti melakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa penyebab fobia sosial pada klien “Y” salah satu nya ialah rasa takut akan diawasi dan dipermalukan.

Setelah melakukan proses wawancara dan ternyata klien “Y” tidak melakukan interaksi sosial dilingkungannya karena ia beranggapan bahwa semua orang yang berada dilingkungan sosialnya akan memperlakukan yang sama terhadap dirinya, memermalukan dan menghina dirinya didepan orang banyak, itu yang ia rasakan.

Setelah melakukan penelitian, peneliti beranggapan bahwa kondisi fobia sosial pada klien “Y” ini ialah selalu merasakan ketakutan akan dipermalukan dan dibully oleh orang yang berada disekitarnya, sehingga membuat mental yang dialami oleh klien “Y” terganggu.

## **2. Strategi Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Fobia Sosial**

Strategi adalah rencana lebih lanjut yang sudah dirancang untuk membuat tujuan dan mencapai dari tujuan tertentu. Strategi Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi fobia sosial pada klien Y adalah dengan meyakinkan kepada klien Y bahwa dirinya bisa untuk berubah menjadi lebih baik dan menghilangkan stigma negatifnya tentang lingkungan sosial yang jahat. Disini peran konselor atau peneliti harus bisa meyakinkan klien bahwa kita perlu berinteraksi sosial dan kita

sanagt butuh dengan orang sekitar, karena pada intinya kita adalah makhluk sosial.

Ada beberapa langkah-langkah dan strategi Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi Fobia Sosial :

1. Berdiskusi dengan klien serta menentukan diagnosi
2. Melakukan pemeriksaan apa yang dirasakan klien (mood)
3. Menentukan Tujuan dari terapi
4. Tetap berarah pada masalah yang sedang dialami klien

Strategi *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) pada proses pelaksanaannya yakni lebih berfokus pada masa sekarang daripada masa yang telah berlalu, namun dengan begitu bukan berarti mengabaikan atau tidak mempedulikan apa yang telah terjadi pada masa lalu, masa yang telah lalu juga menjadi acuan bagi klien untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya<sup>43</sup>. Cognitive Behavior Therapy ini bertujuan untuk dapat mengubah pola pikir negatif terhadap suatu hal dan mengubahnya menjadi ke hal yang positif yang berfungsi sebagai acuan untuk klien menjadi lebih baik dari sebelumnya, dapat membuat klien berfikir lebih jelas dan lebih terbuka dengan apa yang sedang dialaminya.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup>Dewi Khurun Aini, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan", Jurnal Ilmu Dakwah, Vol.39. No. 1. Tahun 2019. Hal 77

<sup>44</sup>Afifah Sabrina, "Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik", Lampung. UIN Raden Intan, 2020

Berdasarkan dari sebuah hasil yang sudah diteliti tentang “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien Y” pada tanggal 27 Mei 2022 - 27 Juni 2022. Ketika melakukan konseling individu berjalan dengan lancar walau ada sedikit halangan karena klien adalah sosok yang pemalu dan susah untuk diajak ngobrol. Namun ketika klien “Y” sudah bisa diajak untuk bicara ia sangat mendengarkan dengan baik apa yang lawan bicaranya bicarakan, walaupun matanya tidak berani menatap lawan bicara. Pelaksanaan konseling ini dilakukan dengan baik dan sistematis dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Secara rinci Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien ”Y” adalah sebagai berikut :

### **I. Identifikasi Masalah**

Pada pertemuan yang pertama ini adalah awal melakukan perkenalan dan mencoba menerapkan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi fobia sosial pada klien “Y, setelah melihat hasil yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat diidentifikasi bahwa masalah yang menyebabkan fobia sosial pada klien “Y” ini adalah karena mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan (bullying) di lingkungan sekitarnya.

### **II. Diagnosis Masalah**

Diagnosis masalah adalah kelainan dengan meneliti latar belakang penyebabnya atau penentuan jenis masalah dengan cara melihat gejala yang nyata. Pada pertemuan kedua dan ketiga ini ialah diagnosis masalah, setelah melakukan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa jenis masalah yang dialami oleh klien “Y” adalah mengalami gangguan mental dan mengalami rasa takut akan dipermalukan.

### **III. Prognosis**

Prognosis adalah istilah kedokteran yang mengacu kepada prediksi mengenai perkembangan suatu penyakit. Pada pertemuan ke empat ini, peneliti berusaha membuat dan mengajak klien untuk mengubah pola pikir negatifnya tentang lingkungan sosialnya. Pada tahap ini, klien sudah mulai mencoba untuk berinteraksi dengan lawan bicaranya dan sudah mulai memberanikan diri untuk berbicara dengan lawan bicaranya, terutama lawan bicara yang baru dikenalnya.

### **IV. Treatment**

Pada pertemuan kelima, peneliti terus berupaya melakukan yang terbaik untuk klien “Y” yang mengalami fobia sosial, pada pertemuan ini peneliti melakukan treatment dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Pendekatan ini dipilih untuk mengatasi fobia sosial karena pendekatan ini adalah pendekatan konseling yang didasarkan pada pemahaman setiap

konseli, yaitu keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Peran peneliti dalam melakukan treatment ini ialah mengarahkan klien untuk berfikir positif dan mengubah perilaku negatifnya tentang situasi sosial yang menurutnya menakutkan.

## **V. Evaluasi dan Follow Up**

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan klien Y, ada sedikit perkembangan yang terjadi dalam diri klien Y, walaupun tidak sepenuhnya sembuh dari fobia sosial, namun setidaknya ada sedikit perubahan yang ada pada diri klien Y. Fobia sosial bukan suatu penyakit yang mudah untuk disembuhkan, apalagi disini peneliti juga masih sangat awam dan belum berpengalaman dalam hal ini. Namun dalam penelitian ini, peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik untuk kebaikan klien Y. Maka dalam hal ini perlu adanya menindaklanjuti proses penyembuhan pada klien Y supaya mendapatkan hasil yang diinginkan dan tentunya nanti akan membuat klien Y menjadi sosok yang lebih baik lagi dari sebelumnya, namun semua butuh proses dan didampingi oleh ahli dalam bidangnya.

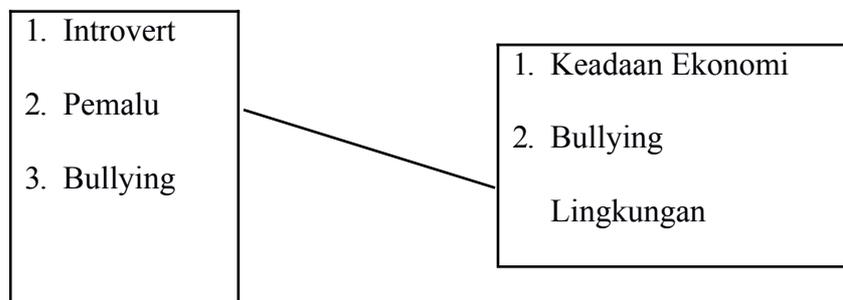
## **D. Analisis Data**

### **I. Penjodohan Pola**

Pada analisa studi kasus ini, cara yang mudah salah satunya supaya dipahami dan disukai adalah penggunaan

penjodohan pola dengan logika. Logika yang dimaksud ialah melihat dua sisi dan pola yang didasarkan atas empiris dengan pola yang diprediksikan atau dengan beberapa prediksi alternatif, jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan. Berikut ini adalah tabel penjodohan pola yang dilakukan oleh peneliti

Perkiraan awal penyebab :                      Penelitian empiris yang  
menyebabkan :



Bisa dibandingkan perkiraan awal dan setelah melakukan penelitian, dengan adanya penjodohan pola ini kita dapat melihat bahwa dugaan kita itu benar atau salah. Pada saat awal memprediksikan peneliti mengira penyebab ia mengalami fobia sosial karena ia introvert atau pemalu, namun ternyata penyebabnya ialah karena ia adalah korban bullying dan keadaan ekonomi yang sedeharna sering kali jadi bahan ejekan teman temannya.

Setelah penyebab pertama prediksi peneliti, dan penyebabnya menurut peneliti ialah Introvert. Peneliti menganggap bahwa klien Y adalah seorang yang introvert sifat yang lebih suka dengan ketenangan dan tidak suka dengan interaksi sosial dan suka menyendiri. Peneliti menganggap salah satu hal yang menyebabkan klien Y mengalami fobia sosial adalah karena klien Y memiliki kepribadian introvert.

Dugaan peneliti seterusnya ialah klien Y mengalami trauma dengan situasi sosialnya, yang pernah mengalami perlakuan yang kurang menyenangkan dilingkungan sosialnya terutama dilingkungan teman sebayanya yang menyebabkan klien Y menghindari lingkungan sosialnya. Dugaan saya ternyata dipakamkan dan berkaitan dengan data yang didapatkan berdasarkan observasi dan penelitian terhadap klien Y, berdasarkan penelitian penyebab klien Y mengalami fobia sosial salah satunya adalah faktor bully yang dilakukan oleh lingkungan sosialnya terutama teman-teman sebayanya yang menyebabkan trauma dalam diri klien Y, dengan mengalami hal tersebut membuat ia takut dan tidak ingin melakukan interaksi dilingkungan sekitarnya.

Awalnya peneliti memprediksikan bahwa ada tiga penyebab klien Y mengalami fobia sosial dan dari ketiga penyebab pertama namun setelah melakukan penelitian ternyata hanya satu yang sama dengan dugaan awal peneliti terhadap fobia sosial

terhadap klien Y, hal yang berkaitan dengan ini ialah bully, seperti yang telah peneliti jelaskan pada penjelasan sebelumnya.

## **II. Eksplanasi**

Fobia sosial atau juga dikenal dengan gangguan mental terhadap situasi sosial, dalam hal ini dikaitkan dengan ketakutan dan kegelisahan atau ketidaknyamanan yang ia rasakan ketika berada dilingkungan sosial, ketika ia berdaa dalam lingkungan sosialnya bukan kenyamanan yang ia rasakan melainkan keresahan dan kegelisahan yang selalu datang ketika ia melakukan interaksi sosial.

Fobia sosial umumnya ialah orang yang menarik diri atau menghindari dari lingkungan sosialnya, biasanya seseorang yang mengalami phobia sosial adalah orang yang susah untuk berinteraksi dan tertutup dengan orang disekitar lingkungan sosialnya, klien Y adalah seorang yang sedang mengalami phobia sosial dan susah untuk berinteraksi dengan lingkungansosialnya.

Ketika bergaul dengan orang disekitarnya klien Y mengalami perasaan selalu terancam dan keresahan, dalam dirinya klien Y menimbulkan perasaan takut mendapatkan hal yang tida diinginkan dari orang yang ingin melakukan interaksi dengan klien Y , rasa ancaman dan taku itu tidak efektif, klien Y menyadari hal itu hanyalah ketakutan yang ia rasakan saja dan ia belum mampu mengontrol rasa takut itu.

Hal utama yang menyebabkan klien Y mengalami fobia

sosial adalah faktor ekonomi yang kadang dijadikan bahan ejekan oleh teman sebayanya dan juga ia suka dibully oleh teman-temannya, kedua hal ini yang membuat fobia sosial terjadi pada diri seorang klien Y, berbeda dari sudut pandang secara fisik fobia sosial yang dialami oleh klien Y apabila ia berinteraksi dengan orang disekitarnya, enggan untuk melakukan kontak secara langsung dengan lawan bicara, keringat dingin dan terlihat pucat dan juga suka memainkan jari ketika berkomunikasi dengan lawan bicara.

### III. Analisis Deret Waktu

No.	Objek yang diobservasi	April	Mei	Juni
1.	Enggan melakukan kontak mata secara langsung			
2.	Banyak berinteraksi dengan benda disekitarnya seperti handphone			
3.	Berinteraksi lebih aktif disosial media			
4.	Mudah marah dan masih labil			
5.	Ketika ada lawan bicara suka memainkan jari			

6.	Jika ada orang yang baru dikenal ia takut berinteraksi			
7.	Lebih suka sendiri dan menghindari keramaian			
8.	Ketika berhadapan dengan orang lain merasakan kecemasan			
9.	Susah untuk melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya			

terdapat kemajuan yang dirasakan oleh klien Y setelah menerapkan pendekatan cognitive behavior therapy, umumnya memang untuk membuat perubahan yang terbaik pada klien Y tetapi tidak bisa dipungkiri bahwa ada juga yang tidak bisa diubah dari pendekatan cognitive behavior therapy ini. Berkurangnya keresahan yang dialami oleh klien Y pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, mulai membiasakan diri untuk berbaur dengan lingkungan sekitarnya bahkan klien Y berani untuk berinteraksi dengan saya panjang lebar dan sudah mulai mau menerima keadaan percaya bahwa semua yang telah terjadi butuh proses yang panjang untuk dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

## **E. Pembahasan**

Tidak bisa dipungkiri bahwa setiap orang yang mulai berbaur dengan lingkungan sekitarnya pasti ada saja mengalami berbagai macam masalah. Entah itu saling menjelekan satu sama lain, berghibah, berbuat fitnah untuk menjatuhkan orang. Hal ini bukan merupakan hal yang aneh dilingkungan sosial, karena kadan ada saja orang yang ingin menjatuhkan kita bahkan menjelekan kita didepan orang banyak. Hal yang terjadi ini tentu saja akan berdampak negatif bagi seorang yang mempunyai mental yang belum stabil apalagi seorang remaja yang masih mengalami perkembangan baik secara fisik maupun psikisnya. Seseorang yang mengalami fobia sosial ini tentu saja akan merasa bahwa ia dalam bahaya ketika berada pada lingkungan yang seperti ini. Namun sebenarnya, apa yang dirasakan dan ditakutkan oleh seorang yang mengalami hal ini tidak membahayakan dan itu hanya pola pikirnya saya yang harus diubah.

Hal utama yang menyebabkan klien Y mengalami phobia sosial ialah ketika ia berada dan sedang duduk dikelas 5 SD ia sering diejek-ejek teman sebanya, yang sering dikatakan kumuh, pakaian gak ganti-ganti dan ketika ia masuk SMP ia mengalami hal yang sama, namun bukan diejek melainkan dibully. Bullying ini memang sangat berbahaya dan harus ada pengawasan dari orang tua murid unruk memberikan pelajaran untuk anak-anaknya agar tidak melakukan hal yang bisa merugikan orang lain bahkan merugikan dirinya sendiri. Dengan mengalami hal tersebut klien Y merasa ia tidak harus melakukan

interaksi dengan lingkungan sekitarnya dan sekolahnya karena ia takut ancaman yang sama akan datangkagi kepadanya. Dr . Faisol Berlian dalam hal ini juga menyampaikan dalam bukunya yang berjudul patologi Sosial (kajian dalm persepektif Yuridis dan Filosofis) penyebab fobia adalah sebagai berikut :

- a. Mengalami shock berat dan pengalaman yang tidak diinginkan hingga menyebabkan trauma
- b. Pengalaman yang memalukan bagi dirinya dan susah untuk ia lupakan.
- c. Dan ketika mengalami hal yang sama, rasa takut itu muncul dan itu muncul sering sekali walaupun ia berusaha untuk rasa takut yang terjadi pada dirinya.

Berikut hal yang dialami dan harus dihadapi dalam masalah fobia sosial : *Fisiologis* (Unsri Press, 2014). Hal 144

- a) Tidak suak keramaian dan lebih memilih untuk sendiri daripada hruas berinteraksi dengan lungkungan sekitar klien Y.
- b) Lebih senang berinteraksi dengan benda seperti handphone.
- c) Mengalami kecemasan ketika orang baru dikenal ingin berinteraksi.
- d) Jika ada orang yang baru dikenal ia takut untuk berinteraksi dan malu.
- e) Gugup ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, walaupun berinteraksi merasa cemas dan selalu menghindar.
- f) Emosi labil dan terkadang suka marah

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi fobia sosial yang dialami oleh klien Y sangat berperan penting, setelah

melakukan bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy ada beberapa kemajuan yang dirasakan oleh klien Y. Adapun pendampingan tersebut dapat dilihat dan dirasakan oleh klien Y kemajuannya antara lain, rasa takut dan malu sudah mulai bisa untuk klien Y kontrol dan bisa ia sadari bahwa ia harus berinteraksi dengan orang sekitarnya karena tidak semua orang itu buruk. Dalam diri mulai terbentuk pola pikir yang positif klien Y pada dasarnya menganggap orang disekitarnya yang ingin berinteraksi dengannya akan memberikan ancaman bagi dirinya, kembali giat beribadah terutama ibadah sholat lima waktu, mulai mau ikut bergabung dalam organisasi di sekolah yaitu kegiatan rohis disekolahnya dan mulai untuk memberanikan diri berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di bahas pada bab-bab sebelumnya maka secara garis besar penelitian tentang Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Fobia Sosial (Studi Kasus Pada Klien “Y” Di Desa Pedamaran) dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi Fobia Sosial Pada Klien “Y” yaitu ia mendapat perlakuan yang kurang baik pada saat ia berada dibangku sekolah dasar dan menjadi bahan ejekan, hingga ia berada dibangku Sekolah Menengah Pertama ia juga suka dibully teman-temannya dan hal ini yang menyebabkan klien Y mengalami fobia sosial yang sangat membuat dirinya takut dan juga malu ketika berada dalam lingkungan sosial. Dan sekarang yang dialami oleh klien Y bahwa ia merasa ketika berada dalam situasi sosial akan dipermalukan dan akan menjadi bahan ejekan temannya
2. Strategi *Cognitive Behaviour Therapy* Dalam Mengatasi Fobia Sosial Pada Klien “Y” Di Desa Pedamaran. Terdapat sedikit kemajuan yang dirasakan oleh klien Y setelah dilakukan pendekatan *cognitive behavior therapy*, umumnya hal ini memang memberikan hal yang positif bagi diri klien Y sendiri namun tidak bisa dipungkiri bahwa dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* ada juga yang tidak bisa diubah secara instan

semuanya butuh proses yang panjang, sisi positifnya ialah klien Y mulai mencoba untuk membuka diri dan mencoba untuk melakukan interaksi dengan orang disekitarnya dan ia juga mulai menyadari bahwa ia harus melakukan interaksi dengan orang disekitarnya dan klien Y sudah berani untuk berbicara panjang lebar dengan saya dan menceritakan awal mula ia merasakan ketidaknyamanan dalam melakukan interaksi sosial. Nyatanya, semua perubahan yang ingin dirasakan oleh seseorang tentu saja tidak instan dan harus dengan kerja keras yang kuat supaya menghasilkan hasil yang diharapkan

## **B. Saran**

Pada penelitian ini peneliti ingin memberikan saran terhadap hal yang telah dilakukan di Desa Pedamaran yakni sebagai berikut:

### 1. Klien ‘Y’ yang mengalami fobia sosial

Diharapkan bagi klien “Y” agar selalu berkomunikasi dengan orang-orang terdekat baik orang tua maupun keluarga lainnya. Untuk tidak selalu memendam perasaan yang tidak nyaman. Dan untuk tidak terlalu memikirkan peristiwa tersebut.

### 2. Teruntuk kedua orangtua klien.

Untuk kedua orang tua klien, ayah klien “Y” supaya dapat menjadi panutan untuk klien Y dan memberikan perhatian lebih kepada klien Y, dan untuk ibu klien Y supaya menjadi motivator dan penasihat untuk klien Y dalam kehidupannya

3. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya karena ini adalah sebuah penelitian yang berbeda dan tentunya baru supaya bisa mengenal dan paham mengenai teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan dan teknik lain agar dapat membantu mengurangi mengatasi fobia sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

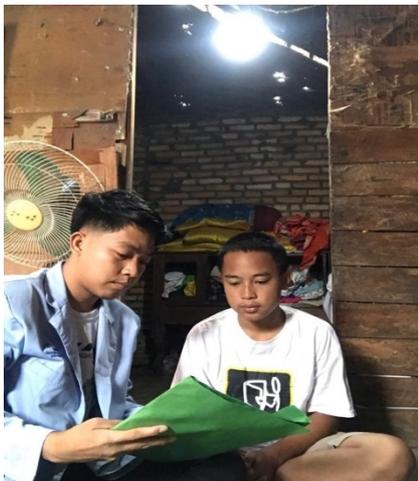
- Aini, D.K (2019) “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*”, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol.39(1)
- Albi Anggita & Johan Setiawan. 2018. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak.
- Annur, S. 2014. “*Metodelogi Penelitian Pendidikan*”, Palembang: Noer Fikri, Offset.
- Arikunto, S. 2014 “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*“. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariska, (2019) “*Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Kecemasan Terhadap Penderita Stroke Di Ruang Flamboyan RSUD Jombang*”, *Skripsi Stikes Insan Cendikia Medika*.
- Asrori, A. 2015 “*Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 3(1).
- Atrup & Fatmawati, D. 2018. “*Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk menangani penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama*”, *Jurnal Pinus*. Vol.3(2).
- Berlian, F. 2014. *Patologi Sosial Kajian Dalam Perspektif Psikologis, Yurisdik dan Fisiologis* (Unsri Press)
- Egalia. Y. AD. 2016 “*Pengaruh Konseling Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 03(2).
- Hanifa, R & Santoso, M.B.“*Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*”, *Social Work Jurnal*. Vol.6(2).
- Hertiwi Putri, N. 2020. *Mengenal Ciri-ciri Fobia Sosial dan Cara Menghadapinya*. Diakses pada 19 September 2021.
- Izza, F.I (2014) “*Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengatasi Fobia Sosial pada peserta didik kelas X unggulan MA NU Kudus*, Kudus, Universitas Muria Kudus

- Kapailu, F.R, Ululi, I.F dan Ginanjar Mukti, M.R. (2021). “*Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial : Sebuah Kajian Kepustakaan*”. *Jurnal Homepage*.Vol.1(1)
- Lexy J, Moleong. 2017. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Moh. Nazir . 2014. *Metode Penelitian*, Bogor : Ghalia Indonesia.
- Oemarjoedi.A.K. 2015.*Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media.
- Ruslan, R. 2017. “ *Metode Penelitian: Public Relations dan Komunikasi*”. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rr. Tutik Sri Hariyanti, Mutianingsih, 2018 “*Penggunaan Virtual Reality Exposure Therapy Pada Klien Dengan Gangguan Kecemasan : Fobia Sosial*”. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, Vol.4(2)
- Sabrina, A (2020) “*Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik*”, Lampung. UIN Raden Intan
- Samudra, M.A, 2016 “*Pendekatan Konseling pada Klien “H” Yang Mengalami Fobia Sosial*”. (UIN Raden Fatah Palembang, 2016).
- Septinisa, (2017) “*Pelaksanaan Pendidikan Konseli Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik*”, Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung
- Setyosari, P. 2015. “*Metodelogi Penelitian Pendidikan dan Pengeembangan*”, Jakarta: Prenadamedia Group, Cetakan ke-4.
- Sugiyono, 2015.”*Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*”, Bandung: Alfabeta.
- Suryani dan Hendriadi. 2015 “*Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada penelitian bidang Managemen dan Ekonomi Islam*”, Edisi Pertama. Jakarta: Prenamedia Group.
- Vurqaniati, M (2017) “*Penerapan Terapi Perilaku Kognitif Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur*”, *Jurnal Borobudur*, Vol.6(2)
- Yusuf, M. 2015. “*Metodelogi Penelitian Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif*”, Jakarta: Kencana.

## LAMPIRAN



Gambar 1. Wawancara dengan klien Y



Gambar 2. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*



Gambar 3. Kondisi Rumah Klien Y

### Transkrip Wawancara Klien Y

- Peneliti : Selamat sore dek
- Klien Y : Sore kak
- Peneliti : Bagaimana nih proses sekolahnya, lancar?
- Klien Y : Alhamdulillah lancar kak
- Peneliti : Alhamdulillah, sehatkan?
- Klien Y : Sehat kak
- Peneliti : Sekarang sudah mulai uas ya?
- Klien Y : Iya kak bentar lagi mau uas
- Peneliti : Bagaimana nih persiapan uas nya apakah lancar?
- Klien Y : Alhamdulillah kak, ada sedikit kendala tetapi harus tetap dijalani
- Peneliti : Benar sekali itu dek, selalu semangat dan tentunya jalani hari-hari dengan penuh semangat
- Klien Y : ya kak
- Peneliti : ketika mengalami ketakutan berinteraksi sosial itu sejak kapan dik?
- Klien Y : Sejak sd kelas 5 kak, saat sd kelas 4 masih biasa saja ketika berada disituasi sosial, tapi setelah smp mulai merasakan
- Peneliti : Jadi mengalami kecemasan dan ketakutan itu sejak smp?
- Klien Y : Iya kak sejak smp
- Peneliti : Terus ketika berada disituasi sosial apa yang kamu rasakan?
- Klien Y : Perasaan saya takut dan cemas kak, risih dan tidak betah saja

berada disituasi sosial

Peneliti : Apa yang membuatmu takut?

Klien Y : Takut dibully kak

Peneliti : Oh jadi kamu takut dibully, itu yang membuatmu takut?

Klien Y : Iya kak

Peneliti : Boleh kakak tahu awal mula kamu dibully karena apa?

Klien Y : Boleh kak, jadi waktu smp aku banyak dirumah saja kak, jarang keluar rumah, nah ketika keluar rumah banyak teman yang mengejek (membully) dengan manggil saya anak rumahan, anak mama, kurang pergaulan, sejak itu mulai timbul rasa bersalah pada diri sendiri kak

Peneliti : Terus sejak itu?

Klien Y : Sejak itu aku mulai takut berinteraksi kak, takut diejek-ejek lagi, dan setiap mau berinteraksi selalu merasakan hal itu

Peneliti : Jadi penyebabnya karena mengalami perlakuan yang kurang baik dari lingkungan

Klien Y : Terus juga suka diejek pakaian jelek, miskin, orang gak punya (dengan wajah sedih)

Peneliti : Jadi selain faktor lingkungan, ternyata penyebabnya juga dari status sosial ya

Klien Y : Iya kak

Peneliti : Apakah orang tua tau bahwa kamu mengalami takut dan cemas ketika berada dilingkungan sosial?

Klien Y : Tidak kak, aku juga tidak mau bilang ke orang tua takut

mereka kepikiran

Peneliti : Iya dek, terus pekerjaan orang tua apa?

Klien Y : Ayah pekerja buruh harian lepas kak, sedangkan ibu hanya ibu rumah tangga saja

Peneliti : Kamu anak ke berapa?

Klien Y : Anak ke 2 kak, kakak yang pertama sekarang sedang sibuk ikut tes perguruan tinggi dan cari beasiswa

Peneliti : Oh iya dek, terus apa saja nih kondisi yang membuat kamu mengalami takut dan cemas?

Klien Y : Misalnya ketika ada orang yang tidak dikenal dan ingin memulai pembicaraan, disaat itu juga aku mulai takut dan cemas kak. Namun saya belajar untuk menghilangkan rasa takut itu, namun tidak bisa

Peneliti : Terus awal sma berapa lama waktu menyesuaikan diri dengan lingkungan?

Klien Y : Mungkin 1-2 bulan kak

Peneliti : Bagaimana interaksi dengan teman sekelas?

Klien Y : Alhamdulillah ada teman yang baik kak, tapi ada juga yang aku takut

Peneliti : Alhamdulillah kalau gitu, lalu sekarang kan sudah kelas 2 sma apakah ada masalah yang timbul karena kecemasan dan takut itu?

Klien Y : Ada kak, misalnya ketika jam istirahat, ketika mau ke kantin rasa takut dan cemas terus ada, rasanya ingin selalu dikelas dan tidak kemana-mana sampai pulang

Peneliti : Jadi tidak pernah melakukan aktivitas diluar zona nyaman kamu?

Klien Y : Pernah, waktu kelas X ada foto kelas di studio foto itupun dipaksa dan dibantu sama teman aku yang baik

Peneliti : Apa yang kamu rasakan saat itu?

Klien Y : Takut kak, tapi mencoba untuk berani karena ada teman

Peneliti : Kalau dirumah?

Klien Y : Dirumah biasanya dikamar aja kak, kalau bosan tidur dan main hp

Peneliti : jadi lebih memilih dikamar daripada beraktivitas sosial?

Klien Y : Iya kak

Peneliti : Terus kalau ada yang bertamu kerumah?

Klien Y : Harus memberitahu dulu kak, jangan mendadak, kalau mendadak aku suka panik, sembunyi dan tidak mau keluar

Peneliti : Lalu saat kakak pertama kali bertamu kerumah gimana perasaan kamu?

Klien Y : Awalnya takut kak, tapi guru BK sudah bilang ke aku kalau kakak mau kerumah

Peneliti : Bagaimana pandangan orang sekitar yang mengetahui bahwa kamu tidak suka berinteraksi sosial?

Klien Y : Ada yang menerima, ada juga yang menjauh kak

Peneliti : Oh gitu, kakak tau apa yang kamu rasakan tapi kamu juga harus belajar menerima keadaan dan yang terpenting kamu punya kemauan

untuk berubah dan pastinya kita harus berhusnudzon dengan orang lain

Klien Y : Iya kak, kadang husnudzon yang susah saya sering seudzon sama orang lain, saya selalu berfikir mereka akan mengejek saya.

Peneliti : Nah mulai sekarang harus belajar melupakan hal itu, berikan sugesti yang positif terhadap diri kamu, belajar melawan rasa takut itu dengan membiasakan diri berinteraksi di lingkungan sekitar

Klien Y : Iya kak saya ingi sekali berubah, namun terasa berat

Peneliti : Apa yang membuat kamu berfikir seperti itu?

Klien Y : Entah kak perasaan saya memang suka begitu

Peneliti : Cobolah untuk rutin berdo'a, melakukan ibadah sholat 5 waktu dan berdzikir

Klien Y : Iya kak dulu pernah melakukan hal itu namun lama kelamaan aktivitas itu tidak dilakukan lagi

Peneliti : Nah, sekarang cobalah untuk dilakukan kembali aktivitas tersebut dan mulai lagi. Semoga ada perubahan ya, selamat mencoba!

Klien Y : Iya kak, terima kasih

Peneliti : Sama-sama

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG  
NOMOR : 584 TAHUN 2021

TENTANG

PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU ( S.1 )  
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DENGAN RAHMAT TUHAN MAHA YANG ESA  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG.

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.  
2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;  
2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;  
3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;  
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;  
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri;  
6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

**MENETAPKAN**

- Pertama : Menunjuk sdr. : 1. Dr.Suryati, M.Pd NIP : 19720921 200604 2 002  
2. Lena Marianti, M.Pd NIDN : 202111901

Dosen Fakultas Dakwah UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : **WELDI HANSA**  
NIM/Jurusan : 1820502057 / BPI  
Semester/Tahun : VII / 2021 – 2022  
Judul Skripsi : Penarapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Fobia Sosial.  
( Sudi Kasus Pada klien “Y “ di Desa Pedamaran ).

- Kedua : Berdasarkan masa studi tanggal 23 bulan Mei Tahun 2022.  
ketiga : Keputusan ini mulai berlaku satu tahun sejak tanggal ditetapkan dan akan ditinjau kembali apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

DITETAPKAN DI : PALEMBANG  
PALEMBANG, TANGGAL : 23 – 12 – 2021  
REKTOR UIN RADEN FATAH PALEMBANG  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI,  
  
Achmad Syarifudin

**TEMBUSAN :**

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang ;  
2. Ketua Jurusan KPI/BPI / Jurnalistik / Manajemen Dakwah / PMI  
Fakultas Dakwah UIN - RF Palembang



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Nomor : B.852/Un.09/V.1/PP.00.9/05/2022  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

20 Mei 2022

Kepada Yth.  
Kepala Desa Pedamaran VI  
Kec. Pedamaran Kab. OKI

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyelesaikan penulisan karya ilmiah berupa skripsi/makalah mahasiswa kami;

N a m a : Weldi Hansa  
Smt / Tahun : VIII/2021-2022  
NIM / Jurusan : 1820502057 / Bimbingan Penyuluhan Islam  
A l a m a t : Desa Pedamaran VI Kec. Pedamaran Kab. OKI  
Waktu Penelitian : 27 Mei s.d 27 Juni 2022  
J u d u l : *Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Fobia Sosial (Studi Kasus Pada Klien "Y" di Desa Pedamaran)*

Sehubungan dengan itu kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu semoga berkenan memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian di wilayah kerja Bapak/Ibu, sehingga memperoleh bahan-bahan yang dibutuhkan, untuk kemudian digunakan dalam penyusunan tugas mata kuliah tersebut. Semua bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata untuk perkembangan Ilmu pengetahuan dan tidak akan dipublikasikan untuk umum.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Dekan.

*(Signature)*  
Enmad Syarifudin, S.Ag., MA.  
NIP. 197311102000031003



**PEMERINTAH KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**  
**KECAMATAN PEDAMARAN**  
**DESA PEDAMARAN V**

Alamat : Jalan : Demsi Hoësin Damar Jaya No.01 e-mail : [PEDAMARANVI032002@gmail.com](mailto:PEDAMARANVI032002@gmail.com)

Desa Pedamaran VI, 7 Juni 2022

Nomor : 140 / II / KD-2002 / VI / 2022  
 Lampiran : I ( Satu ) Lembar  
 Perihal : Izin Penelitian Mahasiswa  
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

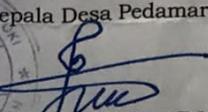
Dengan Hormat,

Menindaklanjuti Surat dari Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Nomor : B.852 / Un.09 / V.1 / PP.00.9 / 05 / 2022 Tanggal 20 Mei 2022 Perihal Izin Penelitian Mahasiswa atas nama :

**Nama : Weldi Hansa**  
**Smt/Tahun : VIII/2021-2022**  
**NIM/Jurusan : 1820502057 / Bimbingan Penyuluhan Islam**  
**Alamat : Dusun III Desa Pedamaran VI Kec.Pedamaran Kabupaten Ogan Komering Ilir**

Dengan ini memberikan izin kepada nama tersebut diatas untuk melakukan Penelitian “ **Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial ( Study Kasus Pada Klien “Y” di Desa Pedamaran VI )**”  
 Terhitung dari **Tanggal 27 Mei s/d 27 Juni 2022.**

Demikian Surat Izin Penelitian ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pjs. Kepala Desa Pedamaran VI  
  
**JONSON PUTRA, S.Pd.SD**  
 NIP. 19750614 2001 03 1 002

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING INDIVIDU  
DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY***

**Pertemuan ke-1**

<b>A</b>	Komponen Layanan	Layanan dasar
<b>B</b>	Bidang Layanan	Pribadi
<b>C</b>	Topik/Tema Layanan	Fobia Sosial
<b>D</b>	Fungsi Layanan	Pengentasan
<b>E</b>	Tujuan Umum	Klien “Y” diharapkan mampu untuk mengaplikasikan pendekatan cognitive behavior therapy serta menurunkan perilaku fobia sosial melalui pendekatan cognitive behavior therapy.
<b>F</b>	Sasaran Layanan	Klien “Y”
<b>G</b>	Materi	<p>a. Konseling Individu dengan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan pentingnya konseling individu</li> <li>2. Tujuan konseling individu</li> <li>3. Tahapan konseling individu</li> <li>4. Penjelasan alternatif bantuan dengan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i></li> </ol> <p>b. Perilaku fobia sosial</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian perilaku fobia sosial</li> <li>2. Aspek mengenai perilaku fobia sosial</li> <li>3. Penyebab perilaku fobia sosial</li> </ol>
<b>H</b>	Metode/Teknik	a. Diskusi, Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>
<b>I</b>	Media/Alat	Pena, buku, laptop/Hp
<b>J</b>	Waktu	1 × 45 menit
<b>K</b>	Tempat Pelaksanaan	Kediaman klien “Y”

<b>L</b>	Tanggal Pelaksanaan	Mei 2022
<b>M</b>	Pelaksanaan	
	1. Tahap I: Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti memberikan salam dan menyapa klien.</li> <li>b. Peneliti memimpin doa untuk memulai kegiatan.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Peneliti melakukan presensi.</li> <li>d. Peneliti menyampaikan pengertian dan pentingnya konseling individu.</li> <li>e. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan konseling individu.</li> <li>f. Peneliti menjelaskan proses pelaksanaan konseling individu.</li> <li>g. Peneliti memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.</li> <li>h. Memulai kegiatan dengan perkenalan antar klien dengan peneliti.</li> <li>i. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan dalam konseling individu.</li> <li>j. Menjelaskan kontrak layanan (kesepakatan layanan), yakni akan melakukan kegiatan 1 × 45 menit selama pelayanan.</li> </ul>
	2. Tahap II: Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan kembali kegiatan konseling individu.</li> <li>b. Membina hubungan baik dengan klien (menanyakan kabar, kegiatan selumnya, ice breaking).</li> </ul>
	3. Tahap III: Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan topik bahasan yang telah dipersiapkan, yakni tentang perilaku fobia sosial.</li> <li>b. Peneliti menjelaskan pentingnya materi tersebut dibahas</li> </ul>
	4. Tahap IV: Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling individu dengan mengucapkan terima kasih.</li> <li>b. Dilanjutkan dengan doa bersama.</li> </ul>
<b>N</b>	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling individu

	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</li> <li>Evaluasi terhadap cara peniliti dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami.</li> <li>Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol>
--	-------------------	--

**Mengetahui**

**Kepala Desa Pedamaran VI**

**Jonson Putra, S. Pd. SD**

**Pedamaran, ..... 2022**

**Peneliti**

**Weldi Hansa  
NIM. 1820502057**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
(RPL) KONSELING INDIVIDU  
DENGAN PENDEKATAN  
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY**

**Pertemuan Ke-2, 3 dan 4**

<b>A</b>	Komponen Layanan	Layanan dasar
<b>B</b>	Bidang Layanan	Pribadi
<b>C</b>	Topik/Tema Layanan	Fobia Sosial
<b>D</b>	Fungsi Layanan	Pengentasan
<b>E</b>	Tujuan Umum	Klien “Y” diharapkan mampu untuk mengaplikasikan pendekatan cognitive behavior therapy serta menurunkan perilaku fobia sosial melalui pendekatan cognitive behavior therapy.
<b>F</b>	Sasaran Layanan	Klien “Y”
<b>G</b>	Materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konseling Individu (pengulangan secarasingkat)</li> <li>b. Perilaku fobia sosial (pengulangan secarasingkat)</li> <li>c. Proses Pendekatan Cognitive Behavior Therapy <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap mendengarkan</li> <li>2. Tahap mengetahui penyebab fobia sosial dari responden</li> <li>3. Tahap mengubah stigma negatif menjadi positif</li> </ul> </li> </ul>
<b>H</b>	Metode/Teknik	Diskusi, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy
<b>I</b>	Media/Alat	Pena, buku, laptop/HP
<b>J</b>	Waktu	3 × 45 menit
<b>K</b>	Tempat Pelaksanaan	Kediaman Klien “Y”
<b>L</b>	Tanggal Pelaksanaan	Juni 2022
<b>M</b>	Pelaksanaan	

	1. Tahap I: Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti memberikan salam dan menyapa klien.</li> <li>b. Peneliti memimpin doa untuk mulai kegiatan.</li> <li>c. Peneliti melakukan presensi.</li> </ul>
	Tahap II: Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan kembali kegiatan konseling individu.</li> <li>b. Membina hubungan baik dengan klien (menanyakan kabar, kegiatan sebelumnya, <i>icebreaking</i>).</li> <li>c. Menanyakan kesiapan setiap klien untuk kegiatan lebih lanjut.</li> <li>d. Mengenali suasana apabila klien secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.</li> <li>e. Menjelaskan topik yang akan dibahas dalam konseling individu.</li> </ul>
	g. Tahap II: Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan kembali topik bahasan yang telah dipersiapkan, yakni tentang konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy.</li> <li>b. Peneliti menjelaskan pentingnya konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy.</li> <li>c. Pembahasan topik perilaku fobia sosial tersebut secara tuntas.</li> <li>d. Selingan</li> </ul>

	k. Tahap IV: Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling individu dengan mengucapkan terimakasih.</li> <li>b. Dilanjutkan dengan doa bersama.</li> </ul>
N	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	<p>Peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan refleksi hasil</li> <li>b. Mengamati sikap atau antusias klien dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>c. Mengamati cara klien dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>b. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</li> <li>c. Evaluasi terhadap cara peneliti dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami.</li> <li>d. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</li> </ol>

**Mengetahui,**

**Kepala Desa Pedamaran Vi**

**Pedamaran, ..... 2022**

**Peneliti**

**Jonson Putra, S. Pd. SD**

**Weldi Hansa**

NIM.182050205

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
(RPL) KONSELING INDIVIDU  
DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY***

**Pertemuan Ke-5**

<b>A</b>	Komponen Layanan	Layanan dasar
<b>B</b>	Bidang Layanan	Pribadi
<b>C</b>	Topik/Tema Layanan	Perilaku Fobia Sosial
<b>D</b>	Fungsi Layanan	Pengentasan
<b>E</b>	Tujuan Umum	Klien “Y” sangat diharapkan mampu mengaplikasikan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy serta menurunkan perilaku fobia sosial melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy
<b>F</b>	Sasaran Layanan	Klien “Y”
<b>G</b>	Materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konseling Individu (pengulangansecarasingkat)</li> <li>b. Perilaku fobia sosial(pengulangan secarasingkat)</li> <li>c. Proses Pendekatan Cognitive Behavior Therapy <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Meninjau kembali counters yang telah dibuat dan sudah diaplikasikan.</li> </ul> </li> </ul>
<b>H</b>	Metode/Teknik	Diskusi, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy
<b>I</b>	Media/Alat	Pena, buku, laptop/Hp.
<b>J</b>	Waktu	2 × 45 menit
<b>K</b>	Tempat Pelaksanaan	Kediaman Klien “Y”
<b>L</b>	Tanggal Pelaksanaan	Juni 2022
<b>M</b>	Pelaksanaan	

	2.Tahap I: Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti memberikan salam dan menyapa klien.</li> <li>b. Peneliti memimpin doa untuk mulai kegiatan.</li> <li>c. Peneliti melakukan presensi.</li> </ul>
	Tahap II: Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.</li> <li>b. Membina hubungan baik dengan</li> </ul>

		<p>klien (menanyakan kabar, kegiatan sebelumnya, <i>ice breaking</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Menanyakan kesiapan klien untuk kegiatan lebih lanjut.</li> <li>d. Mengenali suasana apabila klien secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.</li> <li>e. Menjelaskan topik yang akan dibahas dalam kelompok.</li> </ul>
	n. Tahap II: Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan kembali topik bahasan yang telah dipersiapkan, yakni tentang konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy.</li> <li>b. Peneliti menjelaskan pentingnya konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior therapy tersebut dibahas dalam kegiatan</li> <li>c. Tanya jawab mengenai perilaku fobia sosial</li> <li>d. Pembahasan topik perilaku fobia sosial tersebut secara tuntas.</li> </ul>
	s. Tahap IV: Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling individu dengan mengucapkan terimakasih.</li> <li>d. Dilanjutkan dengan doa bersama.</li> </ul>
N	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	<p>Peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengamati sikap atau antusias klien dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>b. Mengamati cara klien dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>c. Mengamati cara anggota kelompok dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan pemimpin kelompok.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>e. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>f. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</li> <li>g. Evaluasi terhadap cara pemimpin kelompok dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami.</li> <li>h. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol>

**Mengetahui,**

**Kepala Desa Pedamaran VI**

**Pedamaran, ..... 2022**

**Peneliti**

**Jonson Putra, S. Pd. SD**

**Weldi Hansa  
NIM.182050207**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
(RPL) KONSELING INDIVIDU  
DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY***

**Pertemuan Ke-6**

<b>A</b>	Komponen Layanan	Layanan dasar
<b>B</b>	Bidang Layanan	Pribadi
<b>C</b>	Topik/Tema Layanan	Perilaku Fobia Sosial
<b>D</b>	Fungsi Layanan	Pengentasan
<b>E</b>	Tujuan Umum	Klien “Y” sangat diharapkan mampu mengaplikasikan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy serta menurunkan perilaku fobia sosial melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy
<b>F</b>	Sasaran Layanan	Klien “Y”
<b>G</b>	Materi	Penutup kegiatan
<b>H</b>	Metode/Teknik	Diskusi
<b>I</b>	Media/Alat	Pena, buku.
<b>J</b>	Waktu	1 × 45 menit
<b>K</b>	Tempat Pelaksanaan	Kediaman Klien “Y”
<b>L</b>	Tanggal Pelaksanaan	Juni 2022
<b>M</b>	Pelaksanaan	
	1. Tahap I: Pembentukan	a. Peneliti memberikan salam dan menyapa klien. b. Peneliti mulai kegiatan. c. Peneliti melakukan presensi.
	2. Tahap II: Peralihan	a. Peneliti menjelaskan kembali kegiatan konseling individu b. Membina hubungan baik dengan klien (menanyakan kabar, kegiatan sebelumnya, <i>ice breaking</i> ).
	3. Tahap III: Kegiatan	a. Peneliti mengulangi kembali topik bahasan yang telah dipelajari selama berlangsungnya kegiatan.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Tanya jawab mengenai fobia sosial dengan klien</li> <li>c. Peneliti memberikan penegasan kepada klien mengenai apa yang harus dilakukan berkenaan dengan topik perilaku fobia sosial yang telah dibahas.</li> </ul>
	4. Tahap IV: Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti menjelaskan bahwa konseling individu akan berakhir.</li> <li>b. Klien mengungkapkan kesan dan nilai kemajuan yang dicapai.</li> <li>c. Pembahasan apakah kegiatan konseling individu akan dilanjutkan.</li> <li>d. Klien menyampaikan pesan dan tanggapan.</li> <li>e. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling individu dengan mengucapkan terimakasih.</li> <li>f. Dilanjutkan dengan berdoa bersama.</li> <li>g. Berpamitan</li> </ul>
<b>N</b>	<b>Evaluasi</b>	
	1. Evaluasi Proses	<p>Peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan refleksi hasil</li> <li>b. Mengamati sikap atau antusias klien dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>c. Mengamati cara konseli dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>d. Mengamati cara klien dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaannya.</li> </ul>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi tentang suasana</li> </ul>

		<p>pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</p> <p>b. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidakpenting.</p> <p>c. Evaluasi terhadap carapemimpin kelompok dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami.</p> <p>d. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</p>
--	--	--

**Mengetahui,**

**KepalaDesa Pedamaran VI**

**Jonson Putra, S. Pd. SD**

**Pedamaran,..... 2022**

**Peneliti**

**Weldi Hansa  
NIM. 1820502057**