

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
UNTUK MENGATASI FOBIA SOSIAL PADA REMAJA
DI DESA BATU SUNDUNG KEC. BARUMUN BARAT
KAB. PADANG LAWAS**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Bidang Ilmu
Bimbingan Konseling Islam*

OLEH

**MASARI POHAN
NIM. 20 30200056**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
UNTUK MENGATASI FOBIA SOSIAL PADA REMAJA
DI DESA BATU SUNDUNG KEC. BARUMUN BARAT
KAB. PADANG LAWAS**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Bidang Ilmu
Bimbingan Konseling Islam*

Oleh
MASARI POHAN
NIM. 20 30200056

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
UNTUK MENGATASI FOBIA SOSIAL PADA REMAJA
DI DESA BATU SUNDUNG KEC. BARUMUN BARAT
KAB. PADANG LAWAS**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Bidang Ilmu
Bimbingan Konseling Islam*

Oleh
MASARI POHAN
NIM. 20 30200056

PEMBIMBING I


Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197604032015031004

PEMBIMBING II


Dr. Riem Malini Pane, M. Pd.
NIP. 198703012015032003

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH

ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan T.Rizal Nurdin Km.4,5 SihitangPadangsidimpuan22733
Telepon (0634)22080 Faximile (0634)24022

Hal : Skripsi
a.n. MASARI POHAN
Lampiran : 6 (Enam) Examplar

Padangsidimpuan, 2025
Kepada Yth :
Ibu Dekan FDIK
UIN SYAHADA Padangsidimpuan
Di:
Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n. MASARI POHAN yang berjudul: "**Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Fobia Sosial di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas**", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

Risdawati Stregar, S.Ag., M.Pd.
NIP.197604032015031004

PEMBIMBING II

Dr. Riem Malini Pane, M. Pd.
NIP.198703012015032003

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama : MASARI POHAN
NIM : 2030200056
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Judul Skripsi :Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas**

Dengan ini menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan tidak sah pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum pada pasal 19 ayat ke 4 Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, September 2025
Pembuat Pernyataan,



MASARI POHAN
NIM. 2030200056

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : MASARI POHAN
Nim : 2030200056
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif ini UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : PadangSidimpuan
Pada Tanggal : September 2025

Menyatakan,

MASARI POHAN
NIM. 2030200056



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

>Nama : MASARI POHAN
NIM : 2030200056
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas

Ketua

Dr. Sholeh Fikri, M.Ag.
NIP. 196606062002121003

Dr. Sholeh Fikri, M.Ag.
NIP. 196606062002121003

Dr. Fauzi Rizal, S. Ag., M.A.
NIP. 197305021999031003

Sekretaris

Arifin Hidayat, M. Pd.I.
NIP. 198804162023211026

Anggota

Arifin Hidayat, M. Pd.I.
NIP. 198804162023211026

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197604032015031004

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidimpuan
Hari/Tanggal : Senin, 8 September 2025
Pukul : 09.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus / 79,5 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,36
Predikat : Sangat Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPuan
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: /Un.28/F.4c/PP.00.9/09/2025

Judul Skripsi : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas

Nama : MASARI POHAN

NIM : 2030200056

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam



Telah dapat diterima untuk memenuhi
Syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidimpuan, 30 September 2025

Dekan,

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001

ABSTRAK

Nama : Masari Pohan

Nim : 2030200056

Judul : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas

Cognitive Behavior Therapy merupakan segala tindakan yang dapat membantu remaja mengatasi fobia sosial mereka, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dengan efektif. Tujuan penelitian ini untuk memahami dan mengetahui kondisi fobia sosial pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan atau disebut dengan *action research*. Dengan informal penelitian sebanyak 5 orang remaja yang mengalami fobia sosial. Penelitian ini dibagi ke dalam dua siklus, siklus I yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Siklus II kembali mengulang seperti siklus I. Hasil penelitian ini yaitu kondisi *Cognitive Behavior Therapy* remaja sebelum dilakukannya penerapan adalah remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan trauma akibat *bullying* pada remaja. Kondisi fobia sosial pada remaja yaitu tidak mau melakukan hubungan interaksi secara timbal balik dengan seseorang yang baru dikenal, suka menggerakkan badan dan jari-jarinya, suka menyendiri dan menghindari keramaian dan ketakutan yang berlebihan. Kemudian Hasil Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja yang dilakukan dari siklus I pertemuan I sampai siklus II pertemuan II Di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas sudah mulai berubah yaitu: perubahan pada remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain yang awalnya 3 orang remaja menjadi 2 orang (66,67%) dan tidak berhasil 1 orang(33,33%) dan trauma akibat *bullying* pada remaja yang awalnya 2 orang remaja menjadi 1 orang (50%) dan tidak berhasil sebanyak 1 orang (50%) remaja. Dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri yang awalnya 3 orang remaja menjadi 2 orang (66,67%) dan tidak berhasil sebanyak 1 orang (33,33%) remaja.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Fobia Sosial, Remaja.

ABSTRACT

Name : Masari Pohan
Reg Number :2030200056
Title. :Application of Cognitive Behavior Therapy to Overcome Social Phobia in Adolescents in Batu Sundung Village, Barumun Barat District, Padang Lawas Regency.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) is a set of actions that can help adolescents overcome their social phobia, build self-confidence, and improve their ability to interact socially effectively. The purpose of this study was to understand and understand the condition of social phobia in adolescents. The type of research used was action research. Informally, the study involved five adolescents with social phobia. This study was divided into two cycles: cycle 1, namely: planning, action, observation, and reflection. Cycle II repeated the same as cycle 1. The results of this study showed that the condition of Cognitive Behavior Therapy in adolescents before the implementation was carried out was that adolescents were afraid of reciprocal relationships with others and traumatized by bullying in adolescents. The condition of social phobia in adolescents was unwilling to have reciprocal interactions with someone they had just met, liked to move their bodies and fingers, liked to be alone and avoided crowds and had excessive fear. Then the results of the application of Cognitive Behavior Therapy to overcome social phobia in adolescents carried out from cycle I meeting I to cycle II meeting II in Batu Sundung Village, Barumun Barat District, Padang Lawas Regency have begun to change, namely: changes in adolescents who are afraid of reciprocal relationships with others, which initially 3 adolescents became 2 people (66.67%) and failed 1 person (33.33%) and trauma due to bullying in adolescents, which initially 2 adolescents became 1 person (50%) and failed as many as 1 person (500%) adolescents. And violence in parental education that resulted in liking to be alone, which initially 3 adolescents became 2 people (66.67%) and failed as many as 1 person (33.33%) adolescents.

Keywords: **Cognitive Behavior Therapy, Social Phobia, Adolescents.**

الملخص

اسم: ماساري بوهان

رقم القيد: ٢٠٣٠٢٠٠٥٦

موضع البحث العلمي: تطبيق العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين
في قرية باتو سوندون مقاطعة بارومون بارات، مقاطعة بادانج لاوس

العلاج السلوكي المعرفي هو مجموعة من الإجراءات التي يمكن أن تساعد المراهقين على التغلب على رهابهم الاجتماعي وبناء الثقة بالنفس وتحسين قدرتهم على التفاعل الاجتماعي بشكل فعال. كان الغرض من هذه الدراسة هو فهم وإدراك حالة الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين. كان نوع البحث المستخدم هو البحث العملي. بشكل غير رسمي، شملت الدراسة خمسة مراهقين يعانون من الرهاب الاجتماعي. تم تقسيم هذه الدراسة إلى دورتين: الدورة ١ ، وهي: التخطيط والعمل والملاحظة والتأمل. كررت الدورة الثانية نفس الدورة ١. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن حالة العلاج السلوكي المعرفي لدى المراهقين قبل تنفيذه كانت أن المراهقين كانوا يخافون من العلاقات المتبادلة مع الآخرين ويعانون من صدمة التتمر لدى المراهقين. كانت حالة الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين غير راغبين في التفاعلات المتبادلة مع شخص التقوا به للتو، وأحبوا تحريك أجسادهم وأصابعهم، وأحبوا أن يكونوا بمفردهم وتجنبوا الحشود وكان لديهم خوف مفرط ثم بدأت نتائج تطبيق العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الذي تم إجراؤه من اجتماع الدورة الأولى إلى اجتماع الدورة الثانية الثاني في قرية باتو سوندونج، مقاطعة بارومون بارات، ريجنسي بادانج لاوس في التغير، وهي: التغيرات في المراهقين الذين يخافون من العلاقات المتبادلة مع الآخرين، والتي أصبحت في البداية ٣ مراهقين شخصين (٦٦,٦٧٪) وفشل في شخص واحد (٣٣,٣٣٪) والصدمة الناجمة عن التتمر لدى المراهقين، والتي أصبحت في البداية ٢ مراهقين شخصاً واحداً (٥٠٪) وفشل في ما يصل إلى شخص واحد (٥٠٪) من المراهقين. والعنف في تربية الوالدين الذي أدى إلى الرغبة في البقاء بمفردهم، والتي أصبحت في البداية ٣ مراهقين شخصين (٦٦,٦٧٪) وفشل في ما يصل إلى شخص واحد (٣٣,٣٣٪) من المراهقين

كلمات المفتاح: العلاج السلوكي المعرفي، الرهاب الاجتماعي، المراهقون

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji syukur penelitian ucapan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa ajaran islam demi keselamatan dan kebahagiaan semua ummat Islam:

Skripsi ini berjudul: "**Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas**", disusun untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S,Sos) pada Fakultas Dakwah Ilmu Komunikasi, program studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary (UIN SYAHADA) Padangsidimpuan. Peneliti sadar, penulisan skripsi ini tidak akan berjalan maksimal tanpa bantuan dari beberapa pihak, dengan segala kerendahan hati, untuk itu peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, yaitu Bapak Prof.Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag. Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembanga, yaitu Bapak Prof.Dr. Erawadi, M.Ag. Wakil Rektor bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, yaitu Bapak Dr. Anhar, M.A. Wakil Rektor Kemahasiswaan dan Kerjasama, dan seluruh civitas akademik UIN Syahada Padangsidimpuan, yaitu Bapak Dr. Ikwanuddin Harahap, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, yaitu Ibu Dr. Magdalena, M.Ag, Wakil Dekan

Bidang Akademik dan Padangsidimpuan Lembaga, yaitu Bapak Dr. Anas Habibi Ritonga. Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, yaitu Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag. Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yaitu Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag.

3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. yaitu Ibu Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi.
4. Pembimbing 1 yaitu Ibu Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd. Pembimbing II yaitu Ibu Dr. Riem Malini Pane, M. Pd.yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan pengarahan, bimbingan dan petunjuk yang sangat berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yaitu Bapak Mukti Ali, S. Ag. beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan Akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.
6. Penasehat Akademik yaitu Bapak Drs. Kamaluddin, M..Ag. yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya selama perkuliahan.
7. Kepala perpustakaan yaitu Bapak Yusri Fahmi, S. Ag., S.S., M. Hum serta pegawai perpustakaan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah membantu penulis dalam hal mengadakan buku-buku penunjang skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan terkhusus Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali

Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah membimbing, mendidik, memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.

9. Teristimewa ucapan terimakasih kepada Ayahanda Sutan Malim Pohan dan Ibunda tercinta Nur Jainab Hasibuan orang paling hebat yang selalu menjadi penyemangat saya dan sebagai motivator di dalam menjalani kerasnya hidup, yang telah mencintai dan menyanyangi dengan tulus, mendidik dan mengasihi sejak kecil, senantiasa memberikan doa, motivasi, dorongan, semangat dan jerih payah yang tiada henti-hentinya setiap hari, sehingga peneliti semakin bersungguh-sungguh dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada abang-abang kandung tersayang Bahrum Pohan , Syaripuddin Pohan dan Borkat Parulian Pohan dan adik kandung tersayang Rani Pohan serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi dalam mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos).
11. Ungkapan terimakasih kepada kepala Desa dan Masyarakat Desa Batu Sundung yang sudah bersedia membantu penulis dalam memberikan Informasi terkait skripsi ini.
12. Sahabat penulis yang sudah sama-sama berjuang Fifi Alfina Hasibuan, Sri Rahayu Harahap, Sindi Liana Siregar, Ayumi Ramadhani Siregar dan sri Yuli Anti Siregar yang sudah bersedia menemani dan selalu setia menunggu penulis selesai bimbingan, semoga kita semua sukses dan sehat selalu dan diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat.

13. Terimakasih juga untuk semua para senior dan junior Mahasiswa/i Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi serta rekan-rekan Mahasiswa/i Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi serta dukungan yang telah memberikan motivasi serta dukungan yang banyak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna masih banyak kesalahan baik dalam penulisan maupun penyusunan kata. Peneliti mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.

Padangsidimpuan 2025

Peneliti

MASARI POHAN

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

LEMBAR PERNYATAAN SURAT KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

BERITA ACARA MUNAQASYAH

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN/ DIREKTUR

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	6
C. Batasan Istilah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Sistematika Penelitian.....	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....**12**

A. Tinjauan Teori.....	12
1. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	12
a. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	13
b. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	12
c. Fokus konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	14
d. Tahap-Tahap <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	14
e. Karakteristik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	16

f. Indikasi Cognitive Behavior Therapy.....	17
g. Langkah-langkah Dalam Penerapan Cognitive Behavior Therapy	17
h. Kelebihan dan Kekurangan Cognitive Behavior Therapy.....	17
2. Fobia Sosial	18
a. Pengertian Fobia Sosial	18
b. Ciri-Ciri Fobia Sosial.....	21
c. Faktor-Faktor Fobia Sosial	23
d. Penyebab Fobia Sosial.....	25
e. Kondisi Fobia Sosial.....	26
3. Remaja	26
a. Jenis-Jenis Remaja.....	27
b. Ciri-Ciri Remaja	28
B. Penelitian Terdahulu	28
BAB III Metodologi Penelitian	31
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	31
B. Jenis Penelitian	31
C. Informan Penelitian	32
D. Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Prosedur Tindak Lapangan	45
G. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data	47
H. Sistematika Pembahasan.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Temuan Umum.....	50
1. Letak Geografis.....	50
2. Keadaan Penduduk.....	50
3. Kondisi Keagamaan	51
4. Keadaan Ekonomi	51
B. Temuan Khusus.....	52

1. Kondisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk mengatasi fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas	53
2. Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk mengatasi fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas	60
3. Hasil Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.....	72
C. Analisis Hasil Penelitian	76
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi Hasil Penelitian	79
C. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 : Materi Konseling Terhadap Remaja yang Mengalami Fobia Sosial.....	42
Tabel IV. 1 : Jumlah penduduk Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat.....	48
Tabel IV. 2 : Agama masyarakat Desa Batu Sundung.....	47
Tabel IV.3 : Keadaan Mata Pencarian Masyarakat Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat	49
Tabel IV.4 : Data remaja yang mengalami fobia sosial di Desa Batu Sundung	50
Tabel IV.5 : Data orang tua di Desa Batu Sundung	51
Tabel IV.6 : Kondisi Pra Konseling Fobia Sosial Pada Remaja	55
Tabel IV. 7 : Hasil penerapan siklus 1 pertemuan pertama	58
Tabel IV.8 : Hasil Penerapan Siklus1 Pertemuan Kedua.....	60
Tabel IV.9 : Hasil Penerapan Siklus II Pada Pertemuan Pertama.....	63
Tabel IV.10: Hasil Penerapan Siklus II Pertemuan Kedua	65
Tabel IV.11: Kesimpulan Hasil Perubahan Siklus 1 dan Siklus II	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengada, suatu kesadaran bahwa ia ada dan mampu mempertahankan adanya di dunia. Secara insting manusia merupakan makhluk yang sangat memerlukan orang lain di kehidupannya. Ketika manusia dilahirkan ia pasti membutuhkan dan memerlukan orang lain di sekitarnya, manusia adalah makhluk sosial yang sangat berkebutuhan dengan orang lain. Tidak bisa dipungkiri bahwa manusia tidak bisa lepas dari hubungan dengan sesamanya. dan untuk mencapai keseimbangan hidup di dalam masyarakat di perlukan aturan-aturan yang dapat mempertemukan kepentingan individu (pribadi) maupun kepentingan masyarakat.¹

Melakukan sosialisasi dengan lingkungan, seseorang diharuskan untuk menjauh 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.

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

¹ Suhrawardi K. Lubis, *Hukum Ekonomi Islam*, Jakarta: Sinar Grafiak, 2000, hlm. 4.

melakukan hubungan timbal balik dengan orang lain, supaya bisa melakukan interaksi dengan orang sekitarnya.²

Aristoteles merupakan ahli filsafat Yunani mengatakan dalam karyanya, bahwasanya kita manusia merupakan zoon politicon 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. Pada dasarnya selalu ingin bergaul dalam masyarakat. Karena sifatnya ingin bergaul satu sama lain, maka manusia disebut sebagai makhluk sosial.³

Hubungan sosial dalam kehidupan merupakan suatu cara 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, namun jika kita berinteraksi 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. Dalam kehidupan sehari-hari manusia melakukan interaksi sosial satu sama lainnya, karena manusia tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Begitu pula remaja yang saling berhubungan

²M. Arung Samudra, *Pendekatan Konseling pada remaja yang Mengalami Fobia Sosial* Palembang UIN Raden Fatah, 2016, hlm. 12.

³ Harimanto dan Winamo, *Ilmu Sosial&Budaya Dasar*, Jakarta: Timur.PT Bumi Aksara, 2012, hlm. 44.

dengan orang-orang sekitar baik itu orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Perkembangan manusia kebutuhan untuk berinteraksi sosial yang paling menonjol terjadi pada masa remaja, individu berusaha untuk menarik perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari teman sebaya.⁴

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 konselor. Seseorang yang tidak dapat melakukan interaksi dengan sempurna lebih cenderung menarik diri dari harus berinteraksi dengan orang lain, karena dalam hal ini ia merasakan ketidaknyamanan pada saat berinteraksi dengan orang lain, contoh ketika seseorang mengalami fobia sosial adalah ketika tampil dalam sebuah acara dan merasakan gugup yang sangat 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. Fobia sosial ini sangat berefek buruk pada seseorang yang mengalaminya, terutama berefek pada kehidupan sehari-harinya. Orang yang merasakan hal ini akan mendapatkan kenyamanan selama ia berada dalam situasi sosial dan mengharuskan dirinya untuk menutup diri terhadap lingkungannya.

Penyebab dari masalah ini yaitu faktor lingkungan, korban *bullying* dan faktor diri sendiri mempunyai kekurangan dan selalu merendahkan diri

⁴ Soekanto, dkk., *Remaja dan Permasalahannya*, Jakarta: Rajawali, 1989, hlm. 72.

sendiri, karena faktor tersebut ia mengalami trauma yang tidak diinginkan. Namun, penderita fobia sosial dapat melakukan terapi kognitif untuk meminimalisir gangguan pada dirinya.

Cognitive Behaviour Therapy digunakan sebagai terapi untuk penderita sosial karena setelah melihat dari semua pendekatan konseling hanya pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* yang mampu memberikan komponen kognitif yang baik bagi seseorang yang mengalami fobia sosial ini.⁵ *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 ilmuan mengatakan bahwa salah satu hal penting dalam *Cognitive Behaviour Therapy* yaitu untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif untuk kebaikan dirinya.

Seorang ilmuan, Antony dan Swinson menyampaikan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* dalam mengurangi fobia sosial terdapat tiga komponen penting, yaitu memasukkan didalamnya sebuah *Cognitive Behaviour Therapy*, *exposure* atau melakukan secara langsung keadaan sosial yang sangat mengerikan dan disertakan kepandaian dalam bersosial. Seseorang ilmuan, Oemarjoedi mengatakan bahwa teori *Cognitive Behaviour Therapy* hal yang sangat menyakinkan bahwa hal yang berkaitan dan membentuk sebuah jaringan Simulus Kognisi dan Respon adalah proses melakukan proses ini

⁵ Adib Asrori, “ Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.03,No. 01, Tahun 2015, hlm. 91.

manusia maupun untuk dapat berfikir, merasa dan bertindak secara lebih baik.⁶

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti melakukan bahwa, remaja yang ada di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas telah ditemukan gejala-gejala seperti, tidak mau melakukan hubungan interaksi secara timbal balik dengan seseorang yang baru dikenal, mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain, lebih cenderung 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 dan ketakutan yang berlebihan.⁷

Hal di atas didukung dengan hasil wawancara awal Asromaito salah satu remaja yang fobia sosial

“Saya mengalami ketakutan berlebihan dan saya takut untuk berinteraksi dengan orang lain atau di lingkungan di sekitar saya karena faktor diri sendiri mempunyai kekurangan seperti kekurangan fisik”.⁸

Kemudian hasil wawancara awal dengan putri salah satu remaja yang mengalami fobia social.

⁶ Yahya, AD, “ Pengaruh Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2, 2016, hlm. 134-135.

⁷ Observasi awal,(Desa Batu Sundung, selasa 19 Desember 2023, Pukul 09:00 WIB.)

⁸ Asromaito, *Salah Satu Remaja fobia sosial* , di Desa Batu Sundung, Wawancara, 07 Desember 2023, Pukul 10.00 WIB.

“Saya mengalami ketakutan berlebihan dan saya takut untuk berinteraksi dengan orang lain atau di lingkungan di sekitar saya karena korban *bullying*.⁹

Melihat permasalahan yang telah terjadi, maka peneliti ingin mengkaji lebih lanjut terhadap fenomena tersebut dengan judul Penelitian:

“ Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja Di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas”.

B. Fokus Masalah

Dengan keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti maka masalah dalam penelitian ini terfokus pada Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi fobia sosial pada remaja. Remaja yang mengalami fobia sosial telah ditemukan gejala-gejala seperti tidak mau melakukan hubungan interaksi secara timbal balik dengan seseorang yang baru di kenal, mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain.

C. Batasan Istilah

Agar tidak menimbulkan terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti membatasinya dengan defenisi yang dimaksud. Agar tidak menimbulkan makna ganda dalam memahami istilah penulis memberi batasan istilah sebagai berikut:

⁹ Putri, *Salah Satu Remaja Fobia Sosial* , di Desa Batu Sundung Wawancara, 07 Desember 2023, Pukul 14.00 WIB.

1. *Cognitive Behaviour Therapy.*

Cognitive Behavior Therapy adalah suatu pendekatan konseling yang digunakan untuk mentuntaskan masalah yang dialami konseli selama ia mengalami permasalahan tersebut. Pendapat seorang Oemarjoedi tentang *Cognitive Behavior Therapy* umumnya meyakinkan cara berfikir seseorang yang di bentuk melalui proses Stimulus Kognisi Respon (SKR), dan juga sangat berhubungan dengan jaringan stimulus kognisi dan respon. Manusia berfikir, suatu cara kognitif ini menjadi faktor utama sebagai peran menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.¹⁰

Adapun *cognitive behavior therapy* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengubah perilaku remaja, dengan pendekatan konseling yang digunakan untuk mentuntaskan masalah yang dialami konseli selama ia menghadapi permasalahan tersebut.

2. Fobia sosial

Fobia sosial adalah salah satu gangguan kesehatan mental, fobia sosial ini banyak terjadi pada anak remaja menuju dewasa, fobia sosial adalah salah satu mental *illness* yang dihadapi oleh banyak orang dewasa dan terutama pada remaja yang masih mengalami perubahan baik pada fisiknya maupun perubahan secara psikologis. Fobia sosial terjadi karena individu mengalami kecemasan terhadap lingkungan sosialnya, secara alamiah manusia merupakan makhluk sosial, yang akan berinteraksi dengan orang lain yaitu fungsi sosial yang bersifat alamiah dan tidak

¹⁰ 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. hlm. 135.

terelakkan. Ketika berinteraksi dengan orang lain individu mengalami perasaan yang tidak nyaman maka ialah kondisi yang sulit bagi individu. Kondisi seperti inilah yang dihadapi individu yang mengalami kecemasan sosial.¹¹

Adapun fobia sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gangguan kecemasan sosial, atau *social anxiety disorder* adalah jenis fobia sosial yang ditandai dengan rasa ketakutan atau kecemasan berlebihan saat berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

3. Remaja

Remaja berasal dari kata *adolense* yang berarti menunggu kedewasaan, istilah *adolense* memiliki pengertian luas yakni kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Remaja dari usia kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami perubahan dalam setiap aspek.¹²

Adapun remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja tengah yang berjumlah 5 orang yang berusia diantara 14-18 tahun yang mengalami Fobia sosial di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

D. Rumusan Masalah

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

¹¹ Wilis Sayekti. DKK, *Kecemasan Sosial* (Bandung : CV Semiotika, 2019). hlm. 12-13.

¹² Afrizal Nur Islami, “ Media Sosial dan Eksistensi Diri Remaja Berprestasi di Kota Palu”, Jurnal Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Tadulako, hlm. 5.

1. Bagaimana kondisi fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas ?
2. Bagaimana penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas?
3. Bagaimana hasil penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas?

E. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan permasalahan yang telah dirumuskan, maka tujuannya yaitu.

1. Untuk memahami dan mengetahui kondisi fobia sosial pada remaja di desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.
2. Untuk memahami dan mengetahui Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam mengatasi fobia sosial pada remaja di desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.
3. Untuk mengetahui hasil Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam mengatasi fobia sosial pada remaja di desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan manfaat yang baik secara teoretis maupun praktis, adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis

- a) Penelitian ini di harapkan memberikan kontribusi mengembangkan.

Ilmu pengetahuan, yang berkaitan dengan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja sebagai bahan masukan bagi peneliti lain agar bisa mengembangkan keilmuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam Bimbingan Konseling Islam.

- b) Sebagai penambahan bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary padangsidimpuan.

2. Secara praktis

- a). Menambah wawasan penulis tentang penerapan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja agar dapat diaplikasikan di lingkungan masyarakat.

- b). Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana Bimbingan Konseling Islam (S.Sos) dalam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

G. Sistematika pembahasan

Untuk sebuah penelitian tentunya berawal dari sebuah masalah yang akan di bahas. Maka untuk mempermudah penelitian ini agar sesuai dengan permasalahan yang ada, maka peneliti menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penelitian.

Bab II Tinjauan pustaka adalah membahas tentang kajian pustaka yaitu konseling *Cognitive Behavior Therapy* (pengertian konseling CBT, Tujuan konseling Cognitive Behavior Therapy, tahap-tahap CBT, Langkah-langkah dalam penerapan CBT), fobia sosial (pengertian fobia sosial, ciri-ciri fobia sosial, faktor-faktor fobia sosial, penyebab fobia, kondisi fobia sosial) dan remaja (pengertian, batas usia remaja, ciri-ciri).

Bab III Metodologi penelitian yang membuat penjelasan tentang lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian yang digunakan, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian analisis data, teknik keabsahan data.

Bab IV adalah bab yang merupakan temua umum dan temuan khusus hasil penelitian dan analisis yang merupakan deskripsi data dan analisis data. bab ini merupakan yang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam rumusan masalah.

Bab V adalah bab yang merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran sebagai tindak lanjut atau acuan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konseling *Cognitive Behaviour Therapy*

a. Pengertian konseling (CBT)

Konseling Cognitif Behavior Therapy atau terapi kognitif perilaku merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan dan sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut. Terapi ini memiliki asumsi bahwa perilaku individu kognitif yaitu pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu langkah yang dilakukan untuk mengubah perilaku bermasalah adalah dengan mengubah kognitifnya.¹

Menurut Aaron T. Beck sebagai mana yang dikutip oleh Setia Asyanti *Cognitive Behavior Therapy* adalah suatu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavioral Therapy*.²

Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* menfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* tidak hanya berkaitan dengan *positif thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Dalam konseling ini

¹Gerald Corey Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hlm. 197.

²Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi* (Surakarta: Muhammadiyah University Press 2019), hlm. 6.

belajar mengubah perilaku, menenangkan fikiran dan tubuh hingga merasa baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. *Cognitive Behaviour Therapy* didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku yang negatif.³

Berdasarkan penerapan definisi mengenai *Cognitive Behavior Therapy* di atas maka *Cognitive Behavior Therapy* adalah konseling yang menitik beratkan pada pemberian kognitif yang menyimpang akibat terjadinya yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun fisikis, *Cognitive Behavior Therapy* merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisis, pengambilan keputusan, bertindak dan memutuskan kembali.

b. Tujuan Konseling Cognitive Behavior Therapy

Tujuan dari konseling *Cognitive Behavior Therapy* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis (tidak dapat diubah) dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

³Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Untuk Anak* (Yogyakarta: Uad Press 2021), hlm. 4.

c. Fokus konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy merupakan konseling yang fokus pada restruksi atau merubah kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan masa lalu. Aspek kognitif dalam *Cognitive Behavior Therapy* yaitu: mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi, dan memfasilitasi konseling belajar mengenai dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek *Behavioral* dalam *Cognitive Behavior Therapy* yaitu hubungan yang salah antara permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah fikiran, menenangkan fikiran, dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berfikir lebih jelas⁴

d. Tahap-Tahap *Cognitive Behavior Therapy*

Dalam hal ini *Cognitive Behavior Therapy* tingkah laku yang bermasalah yaitu tingkah laku yang kurang ataupun tingkah laku yang baik. 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:

⁴Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi* (Jakarta: University Press 2019), hlm. 63.

1. Tahap Assesmen

Dalam hal ini melakukan assesmen ini tujuannya yaitu untuk menetapkan pada saat ini assesmen apa yang akan dilakukan oleh konseli. Assesmen ini dilakukan dan dilaksanakan untuk suatu kegiatan yang pasti akan dilaksanakan dan tujuan yang jelas dalam menentukan assesmen oleh konseli.

2. Tujuan yang ditetapkan

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

3. Implementasi dan Teknik

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

4. Evaluasi dan Akhiran

Pada tahap ini *Cognitive Behavior Therapy* ialah 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.⁵

⁵ Afifah Sabrina, “ Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik”, Lampung. UIN Raden Intan , 2020, hlm. 20.

e. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

1) Terstruktur dan Partisipasi aktif

Cognitive Behavior Therapy dilakukan secara struktur dan aktif memfokuskan pada masalah yang dialami remaja. *Cognitive Behavior Therapy* terdiri dari proses assessment, perumusan masalah, yang dialami remaja saat ini, monitoring, dan evaluasi, masalah ini harus didentifikasi terlebih dahulu sehingga menjadi lebih spesifik, dengan demikian dapat diselesaikan atau dikurangi.

2) Singkat

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* biasanya berlangsung singkat, sekitar 6-20 sesi untuk setiap masalah yang spesifik. Lamanya konseling *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung dipengaruhi oleh beban masalah yang dialami remaja itu sendiri.

3) Konseling *Cognitive Behavior Therapy* mengacu kepada teori.

Cognitive Behavior Therapy didasarkan pada model yang telah diuji secara empiris dapat disimpulkan dari penjelasan di atas *Cognitive Behavior Therapy* yakni terstruktur, partisipasi aktif, singkat dan mengacu kepada teori.

4) *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada kognitif dari respon emosional munculnya perasaan dan perilaku situasi dan peristiwa

keuntungan dari fakta ini bahwa seseorang dapat merubah pola fikir cara merasa berperilaku dengan baik.⁶

f. Indikasi *Cognitive Behavior Therapy*

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

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

g. Langkah-Langkah Dalam Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*

a. Sesi pertama (Awal)

- 1) Berdiskusi dengan klien serta menentukan diagnosi.
- 2) Periksa apa yang sedang dirasakan klien (mood).
- 3) Tetapkan tujuan dari terapi.
- 4) Lebih fokus terhadap masalah klien.
- 5) Pekerjaan rumah (PR) tetap dilakukan.
- 6) Meninjau pekerjaan rumah (PR).

h. Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy*

Lealy, berpendapat bahwa kelebihan *cognitive behavior therapy* sebagai berikut:

⁶Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling*, (Medan: Umsu Press 2021), hlm. 163.

- 1) Sukses mengalami masalah yang dirasakan oleh klien
- 2) Fokus, praktis dan efektif dalam mengatasi masalah tertentu.
- 3) Memfasilitasi klien agar tidak mempersulit dalam mengatasi masalahnya, dan
- 4) Dalam proses ini waktu yang digunakan konseli sangat pendek.⁷

Menurut Coorey *cognitive behavior therapy* memiliki kelemahan sebagai berikut:

- a) Pendekatan konseling dilakukan terlalu sederhana.
- b) Terlalu berlebihan menitik beratkan 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

2. Fobia Sosial

a. 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 maupun secara psikis. Fobia sosial ini terjadi karena seseorang yang mengalami ketakutan pada lingkungan sekitarnya. Ini terjadi karena pola pikir seseorang yang

⁷ Septinisa, “Pelaksanaan Pendidikan Konseli Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik”, Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Redan Intan Lampung, 2017. hlm. 25.

terlalu berfikir negatif terhadap lingkungannya. Pada permasalahan ini terapi yang diperlukan untuk konseling supaya ketakutan yang ia rasakan bisa hilang dan mengubah stigma negatifnya tentang lingkungan sosialnya. Maka yang harus diperlukan oleh seorang konselor adalah menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial yang dialami oleh remaja tersebut.

Fobia adalah kata yang berasal dari Bahasa Yunani ‘fhobos’ artinya adalah lari, panik dan takut yang begitu hebat. Fobia juga merupakan salah satu gangguan terhadap situasi tertentu dan terkadang ancamannya tidak sebanding dengan rasa takutnya. Gangguan yang terjadi pada fobia ialah tentang penilaian yang ada jauh melebihi ketakutan yang ada. Kartono mendefenisikan tentang fobia, ia mengatakan bahwa fobia ini merupakan suatu kecemasan atau ketakutan yang tidak rasional, abnormal dan tidak dapat dikendalikan. *World Dictionary Webster* juga ikut menjabarkan tentang fobia ini merupakan ketakutan yang tidak menentu, over, dan terfokus dengan hal-hal yang tertentu saja. Atinson dan kawan-kawan mengatakan bahwa fobia berasal dari kata fobia 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 di lingkungannya atau dimanapun ia berada. Ketika orang yang mengalami fobia sosial ini

berada di lingkungan sosialnya maka yang ia rasakan adalah kecemasan dan ketakutan. Misalnya orang yang mengalami fobia sosial ini mereka berada di tempat hajatan, perkumpulan sosial, bisa juga pada saat melakukan ujian praktek di sekolahnya yang mengharuskan mereka tampil di atas panggung. Pada dasarnya fobia sosial ini adalah suatu ketakutan dan kecemasan yang dialami seseorang ketika mereka menghadapi situasi sosial dan mengharuskan mereka 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. Adalah 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 seseorang yang mengalami fobia sosial terhadap lingkungannya.⁸

Dapat disimpulkan setelah melihat penjabaran di atas bahwa secara garis besar fobia sosial ini adalah ketakutan atau kecemasan

⁸ Atrup dan Dwi Fatmawati, "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk menangani penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Pinus*, Vol. 3, No. 2, Tahun 2018, hlm. 140.

yang dialami seseorang ketika berada di situasi sosial dan menyebabkan ketidaknyamanan yang ia rasakan ketika di lingkungan sosial. Fobia sosial juga sering terjadi ketika seseorang mengalami ketakutan yang berlebihan.

b. 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 di depan 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. Bisa saja ketika ia bertemu dengan orang yang baru dikenal dan ketika ingin berkenalan ia sudah merasakan gugup dan beranggapan orang tersebut akan melakukan kejahatan kepadanya dan berkeringat dingin atau tangan gemetar saat berhadapan dengan orang lain, detak jantung cepat, pusing, atau mual ketika berada di tempat umum, wajah memerah atau suara bergetar saat harus berbicara di depan orang dan kesulitan berbicara atau blank saat berada dalam interaksi sosial.

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

1. 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 memalukan interaksi sosial dengan orang disekitarnya, tidak percaya diri yang terlalu berlebihan sehingga menyebabkan ia tidak mampu bergaul dengan teman sebayanya. Merasa bahwa dirinya akan dipermalukan oleh orang disekitarnya atau ia merasa orang sekitarnya akan membully dirinya. Ini merupakan ciri-ciri fobia sosial secara emosional.

2. Secara Fisik

Secara fisik adalah, 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, suara dan badan gemetar, bahkan bisa sesak nafas.⁹

3. Perubahan Perilaku

Berbeda dengan penjelasan kedua di atas dari segi perubahan perilaku, penderita fobia sosial ini akan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan sendiri dan ia berusaha untuk menghindari interaksi dengan orang

⁹Nina Hertiwi Putri , Mengenal Ciri-ciri Fobia Sosial dan cara Menghadapinya 2020.

disekitarnya. Contohnya ketika ada keramaian dirumahnya, maka mereka akan melakukan dirumahnya lebih banyak menghabiskan waktunya dengan handphonanya dan berusaha menjauh dari keramaian. Karena mereka merasakan kenyamanan yang ada pada dirinya yaitu dengan sendiri.

Secara umum, penderita masalah ini berusaha menjauhi interaksi dengan lingkungannya, karena ketika mereka melakukan interaksi sosial yang mereka rasakan adalah ketidak nyamanan. Penderita fobia sosial ini bisa dikatakan sebagai orang yang mengalami fobia sosial adalah.

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

Fobia 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:

1. Faktor Lingkungan

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

2. Pengaruh Struktur Otak

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

3. 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.¹⁰

d. Penyebab Fobia

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

1. Apabila mendapatkan sesuatu yang sama, datangkanlah rasa takut yang berkepanjangan.
2. Rasa takut yang luar biasa yang dialaminya, shock berat dan perlakuan tidak menyenangkan.
3. Perlakuan buruk yang ekstrim.
4. Perlakuan nyata dan diikuti rasa tertekan yang teramat mendalam sehingga membuat ia susah melupakannya.

Setelah melihat penjabaran di atas bisa disimpulkan seseorang yang mengalami hal ini karena mendapatkan perlakuan yang tidak wajar, korban *bully*, mendapatkan perlakuan tidak baik di lingkungan sekitarnya sehingga membuat mereka sulit untuk melupakan semua kejadian yang dialaminya.¹¹

¹⁰ Nina Hertiwi Putri, *Mengenal Ciri-ciri Fobia Sosial dan cara Menghadapinya* 2020, hlm. 34.

¹¹ M. Arung Samudra, “ Pendekatan Konseling pada Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial “, Palembang : UIN Raden Fatah, 2016, hlm 56.

e. Kondisi Fobia Sosial

Kondisi fobia sosial adalah kondisi di mana seseorang merasa sangat cemas atau takut terhadap interaksi sosial dua arah, baik itu percakapan atau hubungan dengan orang lain. Ketakutan ini muncul karena perasaan bahwa dirinya akan di evaluasi, dinilai negatif, atau bahkan ditolak oleh orang lain. Dalam membangun hubungan timbal balik, karena perasaan takut akan penolakan atau dianggap tidak kompeten dalam berkomunikasi, dan interaksi sosial merupakan hubungan antara individu lain atau lebih, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain dan sebaliknya atau terjadi hubungan yang saling timbal balik.¹²

3. Remaja

Remaja menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sudah sampai umur untuk kawin, dewasa atau muda. Masa remaja adalah salah satu tahap dalam proses pertumbuhan seorang individu masa setelah masa anak-anak menuju masa dewasa yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.¹³ Adanya perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikologis.

Istilah adolescence yang di pergunakan saat ini, mempunyai arti yang sangat luas, yakni mencakup kematangan mental, sosial,

¹² Walgito, *Psikologi Sosial*: Suatu Pengantar, Yogyakarta: Andi Offset, 2007, hlm 65.

¹³ Arti Kata Remaja –Kamus Besar Indonesia (KBBI) Online, Diakses pada tanggal 04 November 2023, Pada Pukul 20.30 WIB.

emosional, pandangan ini diungkapkan oleh piaget dengan mengatakan, secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama.¹⁴

a. Jenis-Jenis Remaja

Batasan pada usia masa remaja ini, pada awal masa remaja yang berlangsung mulai dari umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Secara umum menurut tokoh-tokoh psikologi, remaja ini dapat dibagi menjadi tiga fase batasan umur, yaitu:

- 1) Pada fase remaja awal ini dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
- 2) Fase remaja madya ini pada rentang usia 15-18 tahun.
- 3) Fase remaja akhir dalam rentang usianya 18-21 tahun.

Dapat dikatakan bahwa bagian-bagian usia pada remaja itu dapat dijelaskan sebagai berikut, usia 12-15 tahun termasuk bagian remaja awal, usia 15-18 tahun bagian remaja tengah, dan remaja akhir usia 18-21 tahun. Dengan adanya untuk mengetahui bagian-bagian usia remaja kita akan lebih mudah mengetahui remaja

¹⁴ Hon W. Santrock, Adolescence Perkembangan Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm.23.

tersebut kedalam bagiannya, apakah termasuk remaja awal atau remaja tengah dan remaja akhir.¹⁵

b. Ciri-ciri Remaja

Ada beberapa ciri-ciri yang perlu kita ketahui mengenai masalah remaja ini. Adapun beberapa ciri-ciri tersebut adalah:

- 1) Sebuah peningkatan pada emosional yang mana terjadi dengan secara cepat.
- 2) Perubahan yang cukup cepat secara fisik yang mana juga dapat disertai dengan suatu kematangan pada seksual.
- 3) Suatu perubahan pada nilai, yang mana apa yang telah mereka anggap penting pada suatu masa kanak-kanak akan menjadi kurang penting sebab telah medekati tingkat dewasa.
- 4) Pada kebanyakan remaja biasanya bersikap *ambivalent* (memiliki perasaan campur aduk terhadap seseorang atau sesuatu, tidak dapat memilih antara dua tindakan) di dalam menghadapi sebuah perubahan yang dapat terjadi.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis dapat merujuk kepada buku, jurnal dan skripsi yang sudah membahas sebelumnya dan berkaitan dengan penelitian ini. Adapun skripsi-skripsi yang sudah terlebih dahulu membahas hal seputar penerapan *cognitive behavior therapy* untuk

¹⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 206.

mengatasi fobia sosial pada remaja sebagai acuan atau pedoman dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Weldi Hansa dengan judul skripsi “Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi fobia sosial (studi kasus pada klien “Y” di desa Pedamaran” Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa diterima dengan maksud terdapat fobia sosial studi kasus pada klien Y di desa Pedamaran¹⁶.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama mengatasi fobia sosial melalui *Cognitive Behavior Therapy*. Perbedaannya yaitu peneliti terdahulu lebih fokus membahas studi kasus tentang *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada Klien “Y. Sedangkan peneliti membahas *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja Di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

- b. Rama Kafailu Fani dan Reza Mukti “ *Penerapan Terapi Kognitif untuk Remaja yang Mengalami Fobia Sosial: studi pustaka*” hasil penelitian ini adalah menunjukan bahwa fobia sosial berasal dari ketakutan seseorang pada lingkungan sekitarnya. Terlalu berfikir

¹⁶ Weldi Hasana, Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi fobia sosial (studi kasus pada Klien “Y” Di Desa Pedamaran, Skripsi, 2022.

negatif dan cemas ketika ada seseorang yang mengetahui fobia yang dimilikinya.¹⁷

Persamaan Penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas Penerapan Terapi Kognitif untuk remaja yang mengalami fobia sosial. Serta perbedaannya yaitu peneliti terdahulu lebih fokus dalam membahas terapi kognitif untuk remaja yang mengalami fobia sosial. Sedangkan peneliti lebih fokus membahas *Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja Di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.*

- c. AD Yahya, Egalia “*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 68,5.¹⁸ Persamaan Penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Namun perbedaannya ialah skripsi ini memaparkan tentang perilaku agresif peserta didik. Sedangkan peneliti membahas Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja Di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

¹⁷ 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, hlm. 18.

¹⁸ Yahya, Egalia. “*Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIIID Di SMPN 9 Bandar Lampung*”. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* . Vol.03, No.2. Tahun 2016, hlm.143.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Batu Sundung Kec.a Barumun Barat Kab. Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara. Peneliti melakukan penelitian di lokasi tersebut dengan alasan karena peneliti melihat 5 orang remaja mengalami fobia sosial yang tidak mau berinteraksi dengan orang lain. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian Terhadap *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi Fobia pada remaja mulai bulan Oktober 2024 sampai bulan Februari 2025.

B. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan atau disebut dengan *action research*. Penelitian tindakan dapat dilakukan dengan baik secara individual maupun kelompok dengan harapan pengalaman tersebut dapat ditiru untuk memperbaiki kualitas kerja orang lain.

C. Informan Penelitian

Informan adalah orang yang memberikan informasi dan data tentang situasi dan kondisi penelitian. Dalam penelitian ini yang dimaksud informan adalah 5 orang remaja yang mengalami fobia sosial dan 5 orang orang tua remaja yang mengalami fobia sosial, 2 teman dekat remaja yang mengalami fobia sosial, di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas. Teknik yang digunakan untuk menentukan informan penelitian ini adalah *purposive sampling* adalah peneliti tidak memilih sampel secara acak, melainkan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. dilakukan dengan cara memilih anggota sampel dari populasi yang ditentukan oleh penelitian semata (subyektif).

D. Sumber Data

Data merupakan segala yang berhubungan dengan keterangan (informasi) berkaitan dengan tujuan penelitian. Tidak dapat disebutkan semua informasi atau keterangan digolongkan dalam data penelitian. Sebagian dari informasi yang dianggap berkaitan dengan penelitian saja menjadi data.

Subjek yang diperoleh menjadi sumber data dalam penelitian. Jika *interview* atau wawancara yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data, maka informan yang menjadi sumber data. Informan yang dimaksud adalah orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik berupa pertanyaan berbentuk tulisan

maupun lisan. Sumber data dibagi menjadi dua macam dalam penelitian. Hal ini akan mendukung informasi atau data yang di gunakan dalam penelitian ini sehingga mendapatkan informasi dan data yang akurat.

1. Data Primer

Data primer ini adalah hasil yang diperoleh secara langsung oleh peneliti.¹ Data primer ini disebut sebagai data orang pertama atau yang pertama memperoleh datanya yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian. Dan 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 remaja.

Adapun sumber data primer pada penelitian ini adalah berjumlah 5 orang remaja yang berusia 14-18 tahun yang mengalami fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

2. Data Sekunder

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

¹ Suryani dan Hendriadi, Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian bidang Manajemen dan Ekonomi Islam, Edisi Pertama (Jakarta: Prenamedia Group, 2015). hlm. 173.

Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah 5 orang tua remaja yang mengalami fobia sosial, 2 teman dekat remaja dan ketua naposo nauli bulung di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang diperoleh peneliti dalam menggali informasi terhadap permasalahan yang ia teliti dan dengan teknik pengumpulan 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.²

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.³ Berikut ini adalah penjelasan mengenai beberapa hal tentang teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengamatan dan pencatatan sesuatu objek dengan sistematika fenomena yang diselidiki.⁴ Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun berbagai proses biologis dan

² Zuhairi, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hlm. 40.

³ Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Jakarta :Prenadamedia Group, Cetakan Ke-4, 2015, hlm. 86.

⁴ Sukandar Rumidi, *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*, (Jakarta: Gajah Mada University Pres, 2002), hlm. 69.

psikologis.⁵ Penelitian ini menggunakan observasi peran serta dengan cara peneliti melibatkan diri dalam penerapan konseling individual. Adapun fungsi pengamatan dalam kelompok kegiatan, maka observasi dapat dibedakan dalam dua bentuk yaitu:

- a. *Participant observer*, yaitu suatu bentuk observasi dimana pengamat secara teratur dalam berpartisipasi dan terlibat dalam kegiatan yang diamati.
- b. *Non-participation observer*, yaitu suatu bentuk observasi dimana pengamat (peneliti) tidak terlibat langsung dalam kegiatan kelompok, atau dapat juga dikatakan pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamatinya.⁶

Jadi dalam penelitian ini jenis observasi yang digunakan adalah Participant dan *Non-participation*. Dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan kelompok, atau dapat juga dikatakan pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamatinya.

4. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan sumber informasi, di mana pewancara bertanya langsung tentang sesuatu objek yang diteliti dan telah diranjang sebelumnya.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 203.

⁶ Muri Yusuf, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan, (Jakarta: Prenadamedia, Group 2016), hlm. 384.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara hanya membuat garis besar yang akan ditanyakan dengan melakukan serangkaian komunikasi atau tanya jawab langsung dengan sumber data.⁷

5. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai dan terkait dengan fokus penelitian adalah sumber informasi yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi itu dapat berbentuk teks tertulis, gambar, maupun foto.⁸ Adapun dokumentasi yang akan dilakukan adalah pengambilan foto.

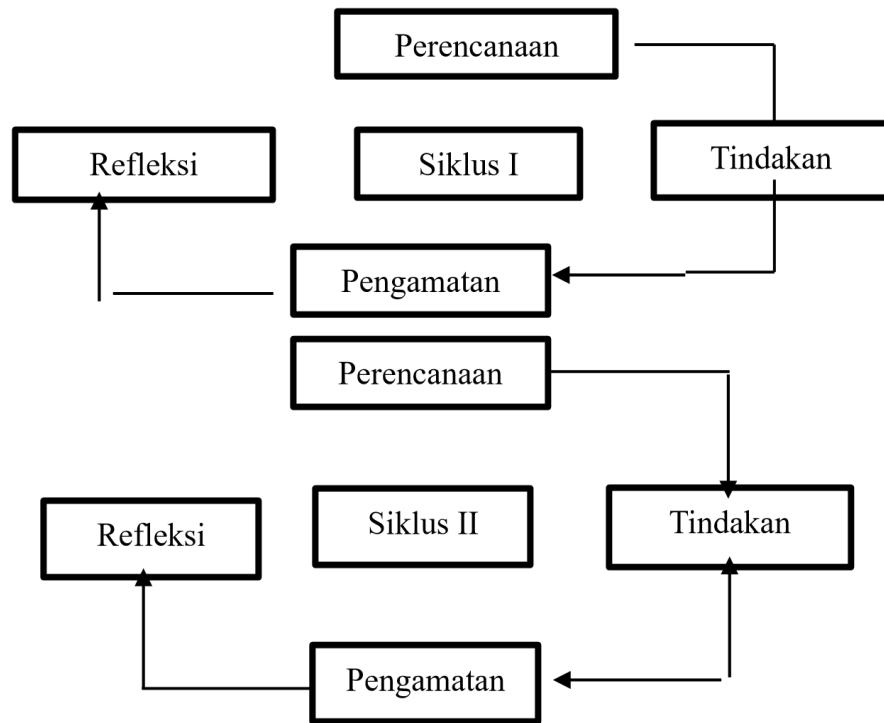
E. Rancangan Penelitian Tindakan

Kemmis dan Mc Taggart sebagaimana yang dikutip oleh Ahmad Nizar Rangkuti prosedur penelitian tindakan lapangan menggunakan 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Perencanaan ini dilakukan karena apabila siklus I tidak berhasil maka akan dilanjutkan ke siklus II. Kemmis dan Mc Taggart merupakan model penelitian yang terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi⁹.

⁷ Yusuf, A.M., Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan, (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 5.

⁸ Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan , hlm. 391.

⁹ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*. hlm. 234.



Gambar.1 Desain Pelaksanaan PTL Menurut Kemmis¹⁰

1. Siklus I

a. Pertemuan Pertama

1) Tahap Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya kepada remaja yang mengalami fobia sosial.
- b. Rencana pelaksanaan disusun oleh peneliti dan didiskusikan dengan remaja yang mengalami fobia sosial, ini berguna sebagai pedoman bagi remaja yang mengalami fobia sosial dalam melaksanakan kegiatan yang disesuaikan dengan materi yang akan diteliti oleh peneliti.

¹⁰ Andi Prastowo, hlm. 238.

c. Membentuk kelompok pada siklus 1, yaitu dengan diskusi kelompok dan ceramah yang melibatkan remaja yang mengalami fobia sosial.

2) Tahap Tindakan

Setelah perencanaan disusun maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan-tindakan nyata, tindakan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Peneliti membangun hubungan dengan remaja yang mengalami fobia sosial, yaitu mengajak remaja yang mengalami fobia sosial mengobrol dengan mengawali menanyakan kabar.
- b. Peneliti menanyakan masalah yang dialami remaja yang mengalami fobia sosial.
- c. Peneliti menyiapkan dan menjelaskan materi kepada remaja yang mengalami fobia sosial
- d. Peneliti membuat remaja yang mengalami fobia sosial menyadari perbuatannya.

3) Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada remaja yang mengalami fobia sosial. Observasi ini bertujuan untuk melihat keadaan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Setelah dilakukan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik.

4) Tahap Refleksi

Setelah diadakan tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil sementara dari penerapan konseling kelompok tersebut. Jadi jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada penelitian ini maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* pada siklus berikutnya.

b. Pertemuan Kedua

1) Tahap Perencanaan

Adapun perencanaan yang dilakukan pada siklus 1 pertemuan ke-2 ini adalah:

- a. Melanjutkan proses bimbingan kelompok pada remaja yang mengalami fobia sosial.
- b. Membuat rencana pelaksanaan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada remaja yang mengalami fobia sosial melalui bimbingan kelompok dalam memberikan motivasi dan menumbuhkan sikap sosial.
- c. Lebih efektif pemantauan terhadap materi yang akan disampaikan kepada remaja yang mengalami fobia sosial secara merata dengan cara memberikan arahan kepada remaja yang mengalami fobia sosial.

2) Tahap Tindakan

Adapun tindakan yang dilakukan pada pertemuan ke-2 ini adalah:

- a. Peneliti membuka pertemuan dengan membaca doa bersama.

- b. Peneliti menjelaskan materi lanjutan terkait dengan pemberian arahan kepada remaja mengenai perlunya hubungan timbal balik dengan orang lain.
- c. Peneliti menyimpulkan materi.
- d. Peneliti memberikan waktu kepada remaja yang mengalami fobia sosial untuk dapat meningkatkan sikap sosialnya dalam masyarakat.
- e. Peneliti menutup pertemuan dengan membaca hamdalah bersama.

3) Tahap Observasi

Observasi ini bertujuan untuk melihat bagaimana tingkat sikap remaja yang mengalami fobia sosial melalui penerapan *Cognitive Behavior Therapy*.

4) Tahap Refleksi

Setelah diadakan tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan *Cognitive Behavior Therapy* tersebut. Setelah di refleksikan akan dibandingkan dengan data observasi dan hasil perubahan dari remaja yang mengalami fobia sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2. Siklus II

Pada dasarnya siklus II dilaksanakan sama dengan tahap-tahap pada siklus I, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu di tingkatkan lagi sesuai hasil dari refleksi sebelumnya. Adapun tahap siklus II ini yaitu:

a). Pertemuan Pertama

Masalah pada siklus 1 akan di bahas pada siklus ll sampai semua dapat tuntas atau mencapai keberhasilan di pertemuan siklus ll ini yang dimulai dengan cara sebagai berikut:

1). Tahap Perencanaan

- a. Memberikan kesempatan kepada remaja yang mengalami fobia sosial untuk bermain.
- b. Peneliti memberikan pendalaman materi pada siklus pertama pertemuan kedua, penelitian menggunakan materi yang disusun oleh peneliti, dalam menumbuhkan sikap sosial.
- c. Peneliti menjelaskan materi *Cognitive Behavior Therapy* kepada remaja yang mengalami fobia sosial.
- d. Remaja yang mengalami fobia sosial diberikan waktu untuk memahami apa yang disampaikan oleh peneliti agar dapat mengubah sikap yang buruk menjadi lebih baik.
- e. Peneliti menyimpulkan materi *Cognitive Behavior Therapy* yang telah dilaksanakan.

2). Tahap Tindakan

Dari perencanaan yang telah di buat maka peneliti melakukan tindakan sebagai berikut:

- a. Peneliti membuka pertemuan dengan membaca do'a bersama remaja yang mengalami fobia sosial.
- b. Peneliti menjelaskan kembali materi lanjutan dari siklus 1 dengan cara memberikan kesempatan kepada remaja agar tidak membuat mereka bosan dan peneliti melakukan permainan.
- c. Peneliti melakukan wawancara kepada remaja mengenai materi yang disampaikan oleh peneliti kepada

remaja yang mengalami fobia sosial sejauh ini apakah saudari mengalami perubahan atau peningkatan melalui penyampaian materi yang diberikan oleh peneliti.

- d. Peneliti memberikan penilaian terhadap remaja yang mengalami fobia sosial yang telah mengikuti penerapan *Cognitive Behavior Therapy* mulai dari siklus 1 sampai siklus ll.
- e. Peneliti menyimpulkan hasil wawancara dari remaja yang mengalami fobia sosial.
- f. Peneliti menutup pertemuan dengan membaca hamdalah.

3). Tahap Observasi

Pelaksanaan tindakan pada pertemuan ke-1 dari siklus ll ini adalah dilaksanakan sesuai dengan penelitian yang dibuat. Yang kedua ini mengobservasi hasil wawancara bagaimana perbandingan saat pertemuan yang pertama dan kedua apakah ada peningkatan sikap sosialnya.

4). Tahap Refleksi

Pada tahap ini, berdasarkan hasil yang diberikan pada siklus ll pertemuan 1 maka hasil tersebut disajikan dalam tabel. Untuk menentukan hasil atau mencari hasilnya.

b) Pertemuan Kedua

1) Tahap perencanaan

- a. Penelitian memberikan nasehat-nasehat yang baik, tujuannya agar remaja lebih termotivasi untuk bersikap sosial.

- b. Peneliti memfokuskan dalam pemberian materi sikap sosial yang terkait dengan kegiatan masyarakat kepada remaja yang belum berubah sikapnya.
 - c. Peneliti menyimpulkan hasil observasi materi.
- 2). Tahap tindakan

Tindakan pada siklus ke II dilaksanakan waktu sekitar 75 menit setiap pertemuan dengan pokok bahasan tanggung jawab dalam bermasyarakat. Peneliti mempersiapkan proses pemberian materi berdasarkan perencanaan yang telah disusun.

Jadi materi yang dibawahkan tetap dari siklus I tetapi di siklus II lebih ditingkatkan, serta ikut ditambahkan kata-kata yang bisa mendorong remaja yang mengalami fobia sosial agar mereka mempunyai kemauan untuk mengikuti kegiatan yang ada dalam masyarakat.

- 3). Tahap Observasi

Pada pertemuan yang setelah dilakukan perencanaan dan tindakan maka penilaian terhadap data dirumuskan untuk alternatif keputusan melalui proses penerapan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

- 4). Tahap Refleksi

Adapun refleksi yang dilakukan pada siklus II pertemuan II ini adalah untuk menentukan hasilnya.

Adapun materi yang akan disampaikan kepada remaja yang mengalami fobia sosial sebagai berikut:

Tabel 1
Materi Konseling Terhadap Remaja yang Mengalami Fobia Sosial

No	Kondisi fobia sosial	Materi	Strategi
1	Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain.	<ul style="list-style-type: none"> – identifikasi situasi yang memicu kecemasan misalnya: berbicara dengan orang baru, ditatap, atau ditolak. – sadari bahwa rasa takut itu tidak selalu mencerminkan realitas, tapi seringkali muncul dari pikiran negatif yang berlebihan 	Role-Playing. Simulasi situasi sosial yang umum seperti pertemuan teman baru atau berbicara di depan umum untuk membangun rasa percaya diri.
2	Trauma akibat <i>Bullying</i> pada remaja	Sadari bahwa kamu sedang menyembuhkan luka, bukan Cuma “malu” Fobia sosial karena trauma bukan kelemahan, tapi bentuk mekanisme bertahan diri.	Mengajarkan nilai-nilai empati dan penghargaan terhadap perbedaan di lingkungan sekolah. Dengan dukungan yang tepat, pemahaman, dan upaya pencegahan, mereka dapat mengatasi pengalaman ini dan membangun

			kehidupan yang lebih positif.
3	Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri	<ul style="list-style-type: none"> –Ketakutan dikritik atau disalahkan karena dulu kamu sering dimarahi atau dianggap tidak cukup baik –Perasaan tidak aman di dekat orang lain karena orang yang seharusnya melindungi justru menyakiti. 	Menciptakan ruang yang aman secara emosional dan memberi edukasi tentang ciri-ciri hubungan sehat dan tidak sehat.

F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data yaitu:

1. Observasi

Observasi adalah sebuah kegiatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan peneliti harus turun langsung kelapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, kegiatan, pelaku, tujuan dan perasaan.¹¹ Observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- 1) Observasi partisipan adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan dimana peneliti benar-benar dalam kesehrusan responden.

¹¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Bandung: Alfabeta,2013). hlm. 145.

2) Observasi non partisipan adalah metode pengumpulan data yang digunakan tanpa melibatkan penulis sebagai partisipan.¹² Observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi non partisipan, yaitu peneliti tidak ikut terlibat dalam kegiatan yang sedang diamati.

2. wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikontribusikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam. Wawancara terbagi dua yaitu:

- 1) wawancara terstruktur adalah wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.
- 2) wawancara tidak tersruktur adalah wawancara yang berbeda dengan yang tersruktur, pertanyaan biasanya diajukan tidak tersusun, tetapi biasanya disesuaikan dengan keadaan dan ciri yang unik dari responden. Pertanyaan tanya jawab mengalir seperti percakapan sehari-hari.¹³

Jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara tak tersruktur yaitu wawancara yang digunakan sebagai teknik

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 140.

¹³ Wardi Bactiar, *Metologi Penelitian Dakwah* (Jakarta: Wacana Ilmu, 1997). Hlm. 72.

pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Dalam melakukan wawancara, selain harus membawa instrumen sebagai pedoman untuk wawancara, maka pengumpulan data juga dapat digunakan alat bantu sebagai tafe recorder, gambar, brosur, dan material lain yang dapat membantu melaksanakan wawancara menjadi lancar.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan setiap pertanyaan tertulis yang disusun oleh seorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting, di dalam melakukan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti, buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.¹⁴

G. Teknik Pengecekan dan Keabsahan Data

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak dilakukan ialah memeriksa melalui sumber lain. Ada empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori. Penelitian pengumpulan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek keredibilitas

¹⁴ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarja: Zifatma Publisber,2015), hlm. 104.

data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Keabsahaan data diterapkan dalam rangka membuktikan temuan hasil penelitian dengan kenyataan yang diteliti di lapangan. Pemeriksaan keabsahaan data ini, didasarkan atas kriteria tertentu, yaitu: derajat kepercayaan, ketergantungan dan kepastian.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pemeriksaan dengan memanfaatkan penggunaan sumber, yang berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu yang berbeda. Pada penelitian yang ini digunakan untuk menjamin validasi data temuan yang diperoleh, penelitian melakukan beberapa upaya yang menanyakan langsung kepada subjek. Hal ini dapat dicapai dengan cara:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
3. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang
4. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.¹⁵

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif kualitatif. Cara ini dipilih karena sesuai dengan sasaran

¹⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 91.

penelitian yang intinya adalah untuk mengetahui bagaimana fobia sosial pada remaja dalam mengatasi takut berhubungan timbal balik dengan orang lain melalui penerapan *Cognitive Behavior Therapy*.

Teknik analisis data bukan hanya merupakan tindak lanjut logis dari pengumpulan data tetapi juga merupakan proses yang tidak terpisahkan dengan pengumpulan data dimulai dengan menelaah seluruh data tersedia dari berbagai sumber, yaitu informasi kunci dari hasil wawancara, dari hasil pengamatan dilapangan atau observasi dan hasil dari studi dokumentasi.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berlangsung dengan proses pengumpulan data. Analisis data terdiri dari tiga kegiatan yang bersamaan yaitu: reduksi data, penyajian data dan simpulan atau varivikasi.¹⁶

¹⁶ Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosyda karya, 2013), hlm. 177.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Letak Geografis Desa Batu Sundung

Desa Batu Sundung adalah salah satu desa yang terletak di Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas. Desa Batu Sundung memiliki luas + 4 H, berjarak 2 km arah timur dari Parnaapa Jae dan kondisi iklim Desa Batu Sundung adalah iklim tropis dan curah hujan sedang, letak Desa Batu Sundung berbatas dengan:

- a. Sebelah timur berbatasan dengan Desa Parnaapa Jae
- b. Sebelah barat berbatasan dengan Desa Sidong dong
- c. Sebelah selatan berbatasan dengan Desa Bire
- d. Sebelah utara berbatasan dengan Desa Sigiring-giring¹

2. Data Penduduk Berdasarkan jumlah penduduk

Keadaan penduduk Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas berjumlah 333 jiwa yang terdiri dari 180 laki-laki dan 153 perempuan dan terdiri dari 89 keluarga, adapun penjelasannya sebagaimana tercantum pada tabel berikut:

Tabel IV. 1

Jumlah penduduk Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat

No	Jenis kelamin	jumlah
1	Laki-laki	180 jiwa
2	perempuan	153 jiwa

Sumber: Data Desa Batu Sundung Tahun 2025

¹ Pak Maratohong, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 3 Februari 2025, Pukul 11.07 Wib

Sedangkan agama masyarakat di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas adalah seluruhnya beragama islam.

3. Data Penduduk Berdasarkan agama yang dianut

Selanjutnya jumlah agama yang dianut masing-masing oleh penduduk masyarakat Desa Batu Sundung tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel IV. 2
Agama masyarakat Desa Batu Sundung

NO	AGAMA	JUMLAH
1	Islam	333 jiwa
2	Kristen	0
3	Total	333 jiwa

4. Keadaan Penduduk Berdasarkan mata pencaharian

Berdasarkan data administrasi Desa Batu Sundung bahwa mata pencarian penduduk Desa Batu Sundung lebih banyak berprofesi sebagai petani di banding wiraswasta dan Pegawai Negeri Sipil (PNS).

Tabel IV.3
Keadaan Mata Pencarian Masyarakat Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat

No	Mata Pencarian	Jumlah
1	Petani	180 orang
2	Wiraswata	3 orang
3	PNS	3 orang
4	Honor	18 orang
5	Pendidikan	129 orang
	Jumlah	333 jiwa

Data di atas menunjukan bahwa sebagian besar penduduk Desa Batu Sundung memiliki mata pencaharian sebagai Petani 180 orang, Wiraswasta 3 orang, PNS 3 orang, honor 18 orang dan pendidikan 129 orang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas penduduk Desa Batu Sundung adalah Petani.

B. Temuan Khusus

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat bersama para Remaja peneliti mengidentifikasi bahwa beberapa remaja belum mengetahui apa itu *Cognitive Behavior Therapy* namun tanpa sadar telah menerapkannya dan beberapa remaja belum mengetahui dan menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* itu. Adapun data remaja yang menjadi acuan bagi peneliti sebagai berikut:

Tabel IV. 4

Data remaja yang mengalami fobia sosial di Desa Batu Sundung

No	Nama	Usia
1	Asromaito	15 tahun
2	Putri	14 tahun
3	Fitri	15 tahun
4	Rosyati	16 tahun
5	Siti	14 tahun

Selanjutnya berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa orang tua yang mengalami fobia sosial, peneliti mengidentifikasi bahwa fobia sosial dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

Data orang tua yang mengalami fobia sosial yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah:

Tabel IV. 5
Data orang tua dari remaja yang mengalami fobia sosial di Desa Batu Sundung

No	Ayah	usia	Ibu	Usia	Pekerjaan
1	Panjang harahap	45	Ratna siregar	40	Petani
2	Aridan siregar	49	Dewi harahap	45	Petani
3	Saipul rambe	56	Minta siregar	50	Petani
4	Arjun	40	Rina	36	Petani
5	bangsawan	50	Delila hasibuan	39	Petani

Sumber: Data diolah tahun 2025

1) Kondisi Fobia Sosial Pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

- a. Kondisi Fobia Sosial pada Remaja yang mengalami takut berhubungan timbal balik dengan orang lain di Desa Batu Sundung

Adapun kondisi fobia sosial pada remaja yang mengalami takut berhubungan timbal balik dengan orang lain di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat:

1. Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain.

Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, atau yang lebih dikenal dengan istilah fobia sosial, adalah kondisi di mana seseorang merasa sangat cemas atau takut terhadap interaksi sosial dua arah, baik itu percakapan atau hubungan dengan orang lain.

Ketakutan ini muncul karena perasaan bahwa dirinya akan di

evaluasi, dinilai negatif, atau bahkan ditolak oleh orang lain. Dalam konteks ini, individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi atau membangun hubungan timbal balik, karena perasaan takut akan penolakan atau dianggap tidak kompeten dalam berkomunikasi.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja Asromaito mengatakan bahwa:

Saya sering merasa cemas dan takut kalau harus berinteraksi dengan orang lain, terutama kalau saya merasa mereka akan menilai saya atau berpikir buruk tentang saya. Rasanya seperti ada yang mengawasi setiap kata yang saya ucapkan, dan saya takut melakukan kesalahan.²

Seiring wawancara dengan remaja rosyati mengatakan bahwa:

Saya takut mereka nggak suka sama saya, atau merasa saya aneh. Kadang saya khawatir kalau saya nggak bisa memenuhi harapan mereka atau nggak bisa bicara dengan baik, jadi saya lebih memilih untuk diam saja.³

Selanjutnya wawancara dengan remaja Fitri yang mengatakan bahwa:

Saya jadi sering menghindari pertemuan atau acara sosial, karena saya khawatir akan menjadi pusat perhatian atau salah ngomong. Bahkan, di sekolah, saya sering memilih untuk duduk sendiri dari pada berbicara dengan teman-teman.⁴

Hal ini sejalan dengan wawancara peneliti dengan rahma yang mengatakan bahwa: “teman saya namanya Asromaito. Dia sudah lama mengalami fobia sosial, dan aku mulai sadar setelah beberapa waktu, karena dia lebih sering menghindari dari situasi

² Asromaito, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 4 Februari 2025, Pukul 14,15 Wib.

³ Rosyati, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 4 Februari 2025, Pukul 14,45 Wib.

⁴ Fitri, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 4 Februari 2025, Pukul 15,20 Wib.

sosial. Misalnya, kalau ada acara besar atau kumpul teman, dia lebih memilih untuk tidak datang. Aku rasa dia merasa sangat cemas kalau harus berinteraksi langsung dengan banyak orang.⁵

Selanjutnya wawancara peneliti dengan orang tua remaja mengatakan bahwa:

Saya khawatir dia jadi terisolasi anak seumuran dia kan harusnya punya teman, bisa bersosialisasi. Tapi fitri seperti menutup diri. Kadang saya mikir, mungkin kami kurang peka sebagai orang tua. Tapi kami juga nggak mau memaksa.⁶

Kesimpulan dari wawancara di atas peneliti dapat diketahui bahwa remaja takut berhubungan timbal balik dengan orang lain. Ketakutan akan penilaian negatif, ketidakpercayaan diri, dan kecemasan berlebihan terhadap interaksi sosial tampak mempengaruhi perilakunya sehari-hari.⁷

2) Trauma akibat *Bullying* pada remaja

Trauma akibat *bullying* pada remaja adalah kondisi psikologis yang muncul akibat pengalaman negatif yang dialami remaja ketika mereka menjadi korban intimidasi, pelecehan, atau perundungan. *Bullying* dapat berupa tindakan fisik, verbal, sosial, atau bahkan *cyberbullying* (perundungan melalui teknologi atau media sosial), yang memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan emosional remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja Putri mengatakan bahwa:

⁵ Rahma, Teman Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 4 Februari 2025, Pukul 15,45 Wib.

⁶ Ratna, Orang Tua Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 4 Februari 2025, Pukul 16,10 Wib.

⁷ Observasi di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 4 Februari 2025, Pukul 18,07 Wib.

Rasanya sangat sakit, apabila di desa ini kan lingkungannya kecil, jadi setiap orang tahu apa yang terjadi. Aku merasa nggak punya tempat aman. Setiap kali aku pergi ke sekolah atau jalan-jalan di desa, aku selalu khawatir mereka bakal mengolok-olok aku lagi. Lama-kelamaan, aku jadi merasa malu keluar rumah. Aku lebih suka diam di rumah dan menghindari bertemu orang lain. Bahkan, aku mulai nggak suka berinteraksi dengan teman-temanku sendiri, karena aku takut mereka ikut-ikutan menertawakan aku.⁸

Selanjutnya wawancara dengan Siti yang mengatakan bahwa:

Aku sering dibuli oleh beberapa teman di sekolah. Mereka sering mengolak-olak penampilanku karena aku nggak seperti teman-teman yang lain. Aku nggak pandai bergaul dan lebih suka menyendiri. Mereka bilang aku aneh dan suka dijadikan bahan tertawaan. Di desa kami, kan, semua orang saling mengenal, jadi kalau ada gosip, semua orang cepat tahu. Itu yang bikin aku merasa nggak nyaman banget.⁹

Hal ini sejalan dengan wawancara peneliti dengan teman sebaya remaja, Patima mengatakan bahwa:

Temanku, adalah korban bullying yang cukup lama. Aku ingat, dia sering dijadikan bahan olok-an oleh beberapa teman sekelas karena penampilannya yang dianggap berbeda. Bullying itu bermula dari ejekan kecil, tapi lama-lama berkembang jadi lebih parah, bahkan sampai mereka menyebarkan rumor tentangnya yang nggak benar.¹⁰

Selanjutnya wawancara peneliti dengan orang tua remaja mengatakan bahwa:

Awalnya halus sekali. Dia mulai jarang bicara, suka bolos sekolah dengan alasan sakit perut atau pusing. Kami pikir itu hanya kelelahan biasa. Tapi lama-lama kami lihat dia mulai takut ke luar rumah. Bahkan cuma untuk beli sesuatu ke warung sebelah saja dia

⁸ Putri, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 5 Februari 2025, Pukul 14.20 Wib.

⁹ Siti, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 5 Februari 2025, Pukul, 15.08 Wib.

¹⁰ Patima, Teman , Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 5 Februari 2025, Pukul, 15.55 Wib.

menolak. Dia bilang, “Takut ketemu orang.” Itu membuat saya khawatir.¹¹

Kesimpulan Hasil observasi yang peneliti dapat adalah trauma akibat bullying pada remaja hanya sekedar penampilan diri yang berbeda dengan orang lain. luka fisik, tetapi juga luka emosional yang dapat memengaruhi perkembangan mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian serius terhadap dampak bullying.

- 3). Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan takut untuk berhubungan timbal balik dengan orang lain.

Kekerasan dalam didikan orang tua baik itu kekerasan fisik, verbal, emosional, maupun psikologis dapat berdampak serius terhadap perkembangan anak, seorang anak yang sering dimarahi dengan kata-kata kasar setiap kali membuat kesalahan mungkin tumbuh menjadi remaja yang selalu takut salah dan tidak berani berbicara di depan umum. Terutama dalam hal kemampuan mereka menjalin hubungan timbal balik yang sehat dengan orang lain.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan remaja Siti mengatakan bahwa:

Di rumah saya tinggal sama ibu dan ayah. Tapi sering kali suasannya nggak tenang. Ibu saya sering marah, dan kalau marah suka melempar barang atau memukul.¹²

Adapun hasil wawancara peneliti dengan remaja Fitri mengatakan bahwa:

Rumah buat orang lain mungkin tempat yang aman tapi buat saya, itu tempat yang paling menakutkan. Setiap langkah kaki ayah di lorong

¹¹ Ratna, Orang Tua Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 5 Februari 2025, Pukul, 16. 15 Wib.

¹² Siti, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 10 Februari 2025, Pukul 10.06 Wib.

rumah bikin saya deg-degan. Saya nggak pernah tahu, dia bakal pulang dalam keadaan mabuk atau marah karena hal kecil.¹³

Adapun hasil wawancara peneliti dengan Rosniati yang mengatakan bahwa:

Rumah aku tuh..ya, nggak kayak rumah orang lai. Ayah aku gampang marah. Kadang hal kecil aja bisa bikin dia marah besar, terus mukul atau banting barang. Aku sama ibu udah biasa diem aja supaya nggak makin parah.¹⁴

Hal ini sejalan dengan wawancara peneliti dengan Yanti mengatakan bahwa:

Iya aku tahu, Rosniati sering cerita kalau ayahnya suka marah-marah dan kadang kasar sama ibunya. Kadang aku lihat ibu rosniati bawa bekas luka dan wajahnya terlihat lelah.¹⁵

Selanjutnya wawancara peneliti dengan orang tua remaja mengatakan bahwa:

Saya hancur. Sebagai ibu, saya merasa gagal. Harusnya saya bisa lindungi anak saya. Tapi saya juga takut kalau saya lawan, semua bisa jadi lebih buruk. Saya cuma bisa peluk anak saya malam itu dan bilang, "Maaf,ya, Nak."¹⁶

Hasil observasi yang peneliti dapat bahwa kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan takut berhubungan timbal balik dengan orang lain di Desa Batu Sundung mengamati perilaku sosial remaja yang tumbuh dalam lingkungan rumah dengan pola asuh keras dan kekerasan verbal\ fisik , serta dampaknya terhadap kemampuannya membangun hubungan timbal balik secara sosial.¹⁷

¹³ Fitri, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 11 Februari 2025, Pukul 09.49 Wib.

¹⁴ Rosniati, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 15 Februari 2025, Pukul 16.20 Wib.

¹⁵ Yanti, Teman Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 15 Februari 2025, Pukul 16.50 Wib.

¹⁶ Dewi, orang tua Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 19 Februari 2025, Pukul 10.11 Wib.

¹⁷ Observasi di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 19 Februari 2025, Pukul 17.20 Wib.

Analisa peneliti terhadap fobia sosial pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas adalah saat berinteraksi sosial mereka terlalu fokus pada citra diri yang mereka pikir dipersepsikan orang lain akibatnya mereka menghindari atau membatasi hubungan timbal balik karena khawatir akan penilaian atau penolakan sosial, dan peneliti membantu mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional tentang penilaian orang lain terhadap situasi sosial yang menakutkan, termasuk membangun hubungan, dapat mengurangi kecemasan secara bertahap.

Tabel IV.6
Kondisi Pra Konseling Fobia Sosial Pada Remaja

No	Nama	Fobia Sosial pada Remaja		
		Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain	Trauma akibat bullying pada remaja	Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri
1	Asromaito	√	—	—
2	Fitri	√	—	—
3	Rosniati	√	—	√
4	Putri	—	√	√
5	Siti	—	√	√
Jumlah		3 Orang	2 Orang	3 orang
100%		100 %	100 %	100%

Berdasarkan tabel di atas kondisi fobia sosial yang dialami remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas terdapat 5 orang yang mengalami fobia sosial. Asromaito mengalami fobia takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, Fitri mengalami fobia takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, Rosniati mengalami fobia takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan

suka menyendiri, Putri mengalami trauma akibat bullying pada remaja dan mengalami kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri dan Siti mengalami fobia trauma akibat bullying pada remaja dan mengalami kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri.

2. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

Cognitive Behavior Therapy merupakan segala tindakan yang dapat membantu remaja mengatasi fobia sosial mereka, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dengan efektif, dan untuk membantu seseorang mengatasi ketakutan berhubungan timbal balik dengan orang lain, seperti dalam hal hubungan interpersonal atau ketakutan untuk membuka diri kepada orang lain. Ketakutan ini sering kali berakar pada keyakinan dan pikiran negatif yang tidak realistik, yang dapat menghalangi seseorang untuk membangun hubungan yang sehat. *Cognitive Behavior Therapy* adalah membantu individu untuk mengubah pola pikir yang menghalangi hubungan yang sehat dan timbal balik, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Batu Sundung, peneliti akan melakukan tindak lapangan dengan dua siklus yang bertujuan untuk membantu individu untuk mengubah pola pikir yang menghalangi hubungan yang sehat dan timbal balik, serta meningkatkan kepercayaan

diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Adapun siklus yang sudah ditentukan sebagai berikut:

a. Siklus 1

1). Pertemuan pertama

Siklus pertama dilakukan dengan 2 kali pertemuan dalam satu minggu, dimana dalam setiap pertemuan di sore hari selepas remaja pulang sekolah. Dalam siklus pertama ini dilakukan 2 minggu sehingga pertemuannya menjadi 4 kali pertemuan dalam siklus pertama. Adapun tahapan pada siklus pertama adalah:

a). Tahap Perencanaan

perencanaan adalah tindakan atau proses menentukan apa yang akan dicapai. Dalam hal ini perencanaan yang akan dicapai adalah membuat para remaja yang belum mengetahui *Cognitive Behavior Therapy* menjadi tahu. Perencanaan yang akan dilakukan yaitu:

- (1). Peneliti melakukan observasi di tempat penelitian.
- (2). Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada para remaja.
- (3).Peneliti mempersiapkan rencana pelaksanaan Bimbingan Konseling tentang *Cognitive Behavior Therapy*.

b). Tindakan

Tindakan adalah kegiatan yang akan dilakukan peneliti setelah Perencanaan disusun Pada Siklus 1 pertemuan minggu pertama dilaksanakan pada tanggal 6 dan 7 januari 2025 dengan durasi waktu 30

menit dan berkumpul di rumah Asromaito. Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Peneliti melaksanakan bimbingan dengan cara memberikan materi yang telah dirancang oleh peneliti. Sebelum masuk ke inti pembicaraan, cara mengatasi takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan trauma korban bullying pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri. Adapun tindakan yang harus remaja lakukan adalah mengajak remaja agar mau untuk menyapa terlebih dahulu dan mengajak remaja memulai dari berbicara dengan satu orang dan lalu bergabung dengan kelompok kecil dan membangun harga diri remaja melalui afirmasi positif artinya menunjukan bahwa mereka memiliki hal berharga untuk dibagikan ke orang lain, contohnya seperti kamu punya cerita, pikiran dan perasaan yang layak didengar. Jangan simpan sendiri. Berani berinteraksi bukan soal jadi yang paling popular. Tapi tentang jadi dirimu sendiri, dan mau berbagi ruang dengan orang lain. Kamu nggak sendirian. Kami di sini mendukungmu.

c). Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukannya tindakan. Adapun masalah yang dialami oleh para remaja yang peneliti lihat yaitu remaja belum sepenuhnya bisa berinteraksi dengan orang lain.

d). Refleksi

Setelah dilakukan tindakan dan observasi maka akan didapat hasil penerapan *Cognitive Behavior Therapy* tersebut. Akan tetapi dari penerapan minggu pertama ini belum ada perubahan yang didapat. Remaja masih seperti sebelumnya. Jika masih ditemukan hambatan dan belum mencapai keberhasilan maupun perubahan maka dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga, memperbaiki proses konseling pada siklus berikutnya.

Untuk menentukan hasil presentase dalam perubahan konseling terhadap remaja yang mengalami fobia sosial dengan cara: Presentase= hasil : jumlah informan X 100. Adapun hasil penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada siklus 1 minggu pertama pada remaja yang mengalami fobia sosial sebagai berikut:

**Tabel IV.7
Hasil penerapan siklus 1 pertemuan pertama**

No	Nama	Fobia Sosial pada Remaja		
		Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain	Trauma akibat <i>bullying</i> pada remaja	Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri
1	Asromaito	√	—	—
2	Fitri	√	—	—
3	Rosniati	√	—	√
4	Putri	—	√	√
5	Siti	—	√	√
Jumlah		3 orang	2 orang	3 orang
100%		100%	100%	100%

Dari tabel di atas dalam siklus 1 pada pertemuan pertama belum ada perubahan, oleh karena itu peneliti melanjutkan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pertemuan kedua pada siklus 1.

2). Pertemuan kedua siklus 1

Pada dasarnya siklus 1 pertemuan kedua sama halnya dengan pertemuan minggu pertama yaitu perencanaan, tindakan. Observasi dan refleksi. Halnya saja perbaikan tindakan yang diperlukan ditingkatkan lagi. Adapun tahapannya sebagai berikut:

a). Perencanaan

(1). Melanjutkan proses konseling dengan menjelaskan materi yang telah disiapkan sendiri.

(2). Menumbuhkan sikap saling percaya dan mau mendengarkan keluh kesah dari masing-masing remaja.

b). Tindakan

Pada siklus 1 pertemuan minggu kedua dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2025 dengan durasi 30 menit titik kumpul rumah Asromaito. Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Peneliti menanyakan kembali kabar remaja. Mengulas kembali materi yang lewat tentang waktu dan menambah materi tentang sikap perilaku yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain yaitu *Cognitive Behavior Therapy* membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif terkait interaksi sosial dan tentang materi trauma akibat korban *bullying* yaitu terapi individu atau kelompok dapat membantu

korban bullying dapat berdampak signifikan pada perkembangan emosional dan sosial remaja dan materi tentang kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri pemahaman awal tentang pengalaman kekerasan dan membangun kepercayaan dan hubungan sehat.

c). Observasi

observasi dilakukan setelah proses tindakan, bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukannya tindakan. Berdasarkan observasi menunjukkan ada perubahan dari sebelumnya yaitu para remaja sudah mulai bisa menerapkan berinteraksi dengan orang baru walaupun masih belum sepenuhnya.

d). Refleksi

Setelah dilakukan tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan tersebut, yaitu remaja sudah bisa berinteraksi dengan orang baru. Dan remaja trauma akibat bullying pada remaja belum bisa menerapkan sepenuhnya.

Untuk menentukan hasil presentase dalam perubahan konseling terhadap remaja dengan cara:

Presentase= hasil : jumlah informal X 100. Adapun hasil dari penerapan pada minggu kedua sebagai berikut:

Tabel IV.8
Hasil Penerapan Siklus1 Pertemuan Kedua

No	Nama	Fobia Sosial Pada Remaja		Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri
		Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain	Trauma akibat bullying pada remaja	
1	Asromaito	√	—	—
2	Fitri	—	—	—
3	Rosniati	√	—	√
4	Putri	—	√	—
5	Siti	—	√	√
Jumlah		2 Orang	2 Orang	2 Orang
100%		66,67%	100%	66,67%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat perubahan remaja dalam menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* mengalami perubahan yang lebih baik dimana remaja yang mengalami fobia sosial takut berhubungan timbal balik dengan orang lain berubah 1 orang (33,33%) dan belum mengalami perubahan 2 orang (66,67%). Dan trauma akibat bullying pada remaja belum ada perubahan.Sementara untuk kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri berubah berjumlah 1 orang (33,33%) dan belum mengalami perubahan 2 orang (66,67%) .Oleh karena itu dilanjutkan kembali penerapan pada siklus ke II.

b. Siklus II

1). Pertemuan pertama

Tidak jauh berbeda dengan siklus I, siklus II memiliki tahapan-tahapan yang sama dengan siklus I yaitu perencanaan, tindakan, observasi

dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu ditingkatkan lagi. Adapun tahapan pada siklus II ini sebagai berikut:

a). perencanaan

- (1). Penelitian melakukan observasi hasil dari pertemuan pertama dan pertemuan kedua.
- (2). Sebelum proses pemberian materi dimulai, peneliti mengadakan bincang seru dengan remaja.
- (3). Peneliti mempersiapkan kembali materi yang akan disampaikan seperti dampak buruk dari trauma kibat *bullying* pada remaja.

b). Tindakan

pada siklus II pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 20 dan 21 januari dengan durasi waktu 30 menit. Titik kumpul di rumah remaja Asromaito. Tindakan yang dilakukan yaitu:

peneliti mengulas kembali materi yang telah lewat dan menggali kembali kondisi *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja. Setelah itu peneliti mendengarkan bagaimana cara remaja dalam berinteraksi dengan orang lain. Tidak lupa peneliti menanyakan tantangan yang remaja hadapi dalam menghadapi orang baru.

c). Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan, yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja yang mengalami fobia sosial setelah dilakukannya tindakan. Dalam hal ini perubahan

remaja sudah terlihat seperti remaja paham bagaimana cara agar berinteraksi dengan orang lain.

d). Refleksi

Setelah diadakannya tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan. Jika masih ditemukannya hambatan dan belum mencapai keberhasilan maupun perubahan maka dijadikan pertimbangan untuk melakukan refleksi. Disini remaja sudah mulai menemui seperti teman-teman yang lain sudah berani berinteraksi dengan orang baru.

Untuk menentukan hasil presentase dalam perubahan konseling terhadap remaja dengan cara:

Presentase = hasil : jumlah informan X 100. Adapun hasil dari penerapan konseling pada siklus II pada minggu pertama sebagai berikut:

**Tabel IV.9
Hasil Penerapan Siklus II Pada Pertemuan Pertama**

No	Nama	Fobia Sosial pada Remaja		Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri
		Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain	Trauma akibat <i>bullying</i> pada remaja	
1	Asromaito	√	—	—
2	Fitri	—	—	—
3	Rosyanti	√	—	√
4	Putri	—	√	—
5	Siti	—	—	√
Jumlah		2 Orang	1 Orang	2 orang
100%		66,67%	50%	66,67%

Berdasarkan tabel di atas dalam siklus II pada pertemuan pertama kondisi fobia sosial takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri tidak mengalami perubahan dari siklus 1 pertemuan kedua , sedangkan kondisi fobia sosial trauma akibat bullying pada remaja mengalami perubahan berjumlah 1 orang (50%) dan yang belum mengalami perubahan berjumlah 1 orang (50%).

2). Pertemuan Kedua

a). Perencanaan

- (1) Peneliti melakukan observasi dari hasil pertemuana sebelumnya.
- (2) Mempersiapkan kembali materi yang lebih mengenakan ke relung hati remaja.
- (3) Peneliti menanyakan kepada remaja tentang perubahan apa saja yang sudah dirasakan remaja yang mengalami fobia sosial.

b). Tindakan

pada siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 28 dan 29 januari 2025 dengan durasi waktu 30 menit dan titik kumpul dirumah Asromaito. Adapun tindakan yang dilakukan yaitu:

Melanjutkan konseling dan berbicang-bicang tentang kegiatan sehari-hari antara remaja diwaktu pulang sekolah. Melanjutkan materi yang menyentuh relung hati remaja seperti apa harapan remaja kedepannya, dengan cara menceritakan sebuah cerita dan menanyakan apa saja perubahan yang dirasakan setelah dilakukannya penerapan. Setelah itu dilanjutkan memberikan arahan kepada remaja agar sering-sering melakukan hobby sebagai terapi pemulihan dari trauma yang di alami.

c). Observasi

Observasi yang dilakukan setelah proses tindakan yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan yang dirasakan oleh para remaja setelah dilakukannya tindakan. Dalam hal ini perubahan remaja semakin terlihat dalam berinteraksi dengan orang lain. Seperti trauma akibat *bullying* pada remaja sudah berkurang.

d). Refleksi

Setelah dilakukan tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan. Dan jika masih ditemukan hambatan dan belum mencapai keberhasilan maupun perubahan maka dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi. Dalam siklus ini perubahan dalam menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja banyak perubahan.

Untuk menentukan hasil presentase dalam perubahan konseling terhadap remaja dengan cara:

Presentase = hasil : jumlah informan X 100. Adapun pertemuan kedua sebagai berikut:

Tabel IV.10
Hasil Penerapan Siklus II Pertemuan Kedua

No	Nama	Fobia Sosial Pada Remaja		Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri
		Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain	Trauma akibat <i>bullying</i> pada remaja	
1	Asromaito	√	—	—
2	Fitri	—	—	—
3	Rosniati	—	—	√
4	Putri	—	—	—
5	Siti	—	√	—
Jumlah		1 Orang	1 Orang	1 orang
100%		33,33%	50%	33.33%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat perubahan pada remaja dalam menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* mengalami perubahan yang lebih baik dimana remaja yang mengalami takut berhubungan timbal balik dengan orang lain berhasil berubah menjadi 2 orang remaja (66,67%) dan yang tidak mengalami perubahan ada 1 orang remaja (33,33%). Sementara untuk trauma akibat *bullying* pada remaja berubah berjumlah 1 orang (50%) dan yang tidak mengalami perubahan 1 orang remaja (50%). dan untuk kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri berubah berjumlah 2 orang (66,67%) dan yang tidak mengalami perubahan 1 orang (33,33%). Dalam terapi ini mereka

menyadari takut berhubungan timbal balik dengan orang lain itu tidak baik untuk masa depan yang akan datang.

3. Hasil Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas.

Untuk melihat keberhasilan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap remaja dalam mengatasi fobia sosial yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, trauma akibat korban bullying pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kembali pada remaja , orang tua remaja dan teman dekat remaja. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan remaja dan orang tua remaja diketahui keberhasilan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap remaja yang mengalami fobia sosial takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, trauma akibat *bullying* pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, yaitu:

Wawancara peneliti dengan Asromaito mengatakan baahwa:

Setelah mengikuti saran dari Masari saya berusaha mengatasi dengan cara tarik nafas dalam-dalam dan di ulangi sampai saya merasa tidak gugup lagi dan memotivasi diri saya sendiri supaya saya lebih percaya diri, mencoba mengesampingkan pikiran-pikiran yang membuat saya cemas, dan curhat ke orang tua dan meminta nasehat dari mereka.¹⁸

Wawancara peneliti dengan remaja rosyanti yang mengatakan bahwa:

Saya mencoba untuk percaya diri, berpikir secara positif dan biasanya saya meminta nasehat pada teman-teman saya dan saya mengandalkan diri saya

¹⁸ Asromaito, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 19 Februari 2025, Pukul 13.30 Wib.

sendiri, biasanya tarik nafas dalam-dalam terus buang, dan mencoba berpikir secara positif berkaitan apa yang menyebabkan saya merasa cemas.¹⁹

Wawancara peneliti dengan remaja fitri mengatakan bahwa:

Saya mencoba mengatasi dengan mempercayakan semua pada Allah SWT dan diri saya sendiri, meningkatkan kepercayaan diri saya dan kadang meminta masukan-masukan dari teman.²⁰

Hal tersebut sejalan dengan wawancara peneliti bersama ibu Ratna mengatakan bahwa:

Setelah mengikuti kegiatan sama masari sekarang anak saya udah bisa berinteraksi dengan orang lain dan trauma anak saya sudah ada perubahan.²¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja, orang tua dan teman sesuai dengan hasil observasi peneliti bahwa remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan trauma akibat *bullying* pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri, agar menjadi tenang di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas sudah banyak mengalami perubahan.

Berikut tabel hasil perubahan remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, trauma akibat *bullying* pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri.

¹⁹ Rosyanti, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 20 Februari 2025, Pukul 15.10 Wib.

²⁰ Fitri, Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 20 Februari 2025, Pukul 15.40 Wib.

²¹ Ibu Ratna, Ibu Remaja, Wawancara di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Kabupaten Padang Lawas, 21 Februari 2025, Pukul 14.20 Wib.

Tabel IV.11
Kesimpulan Hasil Perubahan Siklus I dan Siklus II

No	Kondisi Fobia Sosial	Jumlah Perubahan Per Siklus								
		Siklus 1						Siklus II		
		Pra Siklus	Sik 1 Per te mu an 1	0%	Sik 1 Pert emuan II	0%	Sik II Pert emua 1	0%	Sik II Pertem ua II	keberha silan
1	Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain	3	0	0%	1	33,33%	1	33,33%	1	33,33%
2	Trauma akibat <i>Bullying</i> pada remaja	2	0	0%	0	0%	1	50%	0	50%
3	Kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri	3	0	0%	1	33,33%	1	33,33%	1	33,33%

Berdasarkan tabel di atas, peneliti melakukan konseling pada siklus I dan siklus II, Perebuhan remaja setelah dilakukan konseling semakin terlihat. Takut berhubungan timbal balik dengan orang lain yang awalnya 3 orang remaja setelah dilakukan konseling mengalami perubahan 2 orang remaja (66,67%) dan tidak mengalami perubahan 1 orang remaja (33,33%) dan remaja Trauma akibat *Bullying* pada remaja yang awalnya 2 orang remaja setelah dilakukan konseling mengalami perubahan 1 orang remaja (50%) dan

tidak mengalami perubahan 1 orang remaja (50%) dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri yang awalnya 3 orang remaja setelah dilakukan konseling berubah 2 orang remaja (66,67%) dan yang belum mengalami perubahan ada 1 (33,33%) orang remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa perubahan sikap pada subjek Asromaito, dari siklus I pertemuan pertama sampai siklus II pertemuan kedua belum ada perubahan takut berhubungan timbal balik dengan orang lain. Fitri yang tadinya takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, sekarang ia sudah berani menyapa terlebih dahulu dan memulai dari berbicara dengan satu orang dan lalu bergabung dengan kelompok kecil. Rosniati mengalami fobia sosial takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan mengalami fobia sosial kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri, Rosniati sudah ada perubahan di kondisi takut berhubungan timbal balik dengan orang lain sedangkan di kondisi kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri belum ada perubahan, Putri awalnya mengalami trauma akibat bullying pada remaja sekarang ia sudah mulai merasa cukup baik dengan diri sendiri dan bisa mengingat kejadian masa lalu tanpa merasa panik, sedih berlebihan, atau marah dan Putri mengalami kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri sekarang ia sudah merasa cukup baik mulai ngobrol lagi sama satu-dua orang yang aku percaya, Siti awalnya mengalami trauma akibat bullying pada remaja belum ada perubahan dan Siti mengalami

kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri ia sudah mulai merasa cukup baik sudah mau bergaul dengan orang lain.

C. Analisis Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada remaja yang mengalami fobia sosial di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat yang memiliki fobia sosial, penelitian menunjukan bahwa tingkat fobia sosial pada remaja cenderung cukup tinggi, terutama pada kelompok usia 15-18 tahun.

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap remaja yang mengalami fobia sosial dilakukan dengan 2 siklus, setiap siklus ada 2 kali pertemuan dalam satu minggu. Dalam siklus pertama dilakukan 2 sehingga pertemuan menjadi 4 kali pertemuan dalam siklus pertama. Perubahan anak remaja dalam menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* tidak langsung berubah dan membutuhkan waktu secara bertahap-tahap. Dalam proses penerapan peneliti memberikan materi-materi tentang banyak hal seperti dampak dari takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan mengajak remaja agar menjadi anak yang kuat mental dan bisa bergaul dengan orang lain.

Hasil penelitian setelah dilakukannya penerapan menunjukkan bahwa remaja mulai dari siklus I pertemuan I dan pertemuan II serta siklus II pertemuan I dan pertemuan II remaja sudah mulai berubah. Remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain pada awalnya 3 orang remaja menjadi 1 orang remaja serta remaja yang trauma akibat *bullying* pada remaja yang awalnya 2 orang remaja menjadi 1 orang remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri yang awalnya 3 orang remaja menjadi 1 orang remaja.

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* ini tidak seutuhnya berhasil karena semua perubahan ini tergantung pada diri individu masing-masing, peneliti hanya bisa membantu saja seperti memberi materi seputar *Cognitive Behavior Therapy* yang jarang di ketahui para remaja. Berubah atau tidaknya sampai ke depannya anak remaja tersebut yang lebih tau apa yang terbaik untuk dirinya sendiri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial Pada Remaja Di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi fobia sosial pada remaja sebelum dilakukannya penerapan adalah takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, trauma akibat *bullying* pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri. Kondisi fobia sosial pada remaja yaitu tidak mau melakukan hubungan interaksi secara timbal balik dengan seseorang yang baru dikenal, mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain, lebih cenderung menutup diri, ketika berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain suka menggerakkan badan dan jari-jarinya, suka menyendiri dan menghindari keramaian dan ketakutan yang berlebihan.
2. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain dan trauma akibat *bullying* pada remaja di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas, peneliti melakukan dua siklus dengan dua kali pertemuan setiap siklusnya dengan menyampaikan materi-materi pada setiap pertemuan. Adapun materi yang

disampaikan yaitu menjelaskan dampak-dampak dari fobia sosial takut berhubungan timbal balik dengan orang lain, trauma akibat *bullying* pada remaja dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan takut untuk berhubungan timbal balik dengan orang lain. Kemudian setiap pertemuan peneliti mengamati hasil perubahan perilaku remaja di setiap siklus.

3. Hasil Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja yang dilakukan dari siklus I pertemuan I sampai siklus II pertemuan II Di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas sudah mulai berubah yaitu: perubahan pada remaja yang takut berhubungan timbal balik dengan orang lain berhasil sebanyak 2 orang (66,67%) dan tidak berhasil 1 orang (33,33%) dan trauma akibat *bullying* pada remaja berhasil sebanyak 1 orang (50%) dan tidak berhasil sebanyak 1 orang (50%). dan kekerasan dalam didikan orang tua yang mengakibatkan suka menyendiri berhasil sebanyak 2 orang (66,67%) dan tidak berhasil sebanyak 1 orang (33,33%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas sebagai berikut:

1. Dengan diadakannya penelitian ini di Desa Batu Sundung Kec. Barumun Barat Kab. Padang Lawas dapat membuka wawasan para remaja terkhusus para remaja agar bisa berinteraksi dengan orang lain.

2. Penelitian ini digunakan sebagai masukan kepada remaja agar mulai menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi fobia sosial pada remaja.
3. Penelitian ini memberikan gambaran tentang *Cognitive Behavior Therapy* dimana cara untuk mengatasi fobia sosial pada remaja dalam berinteraksi dengan orang lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas maka peneliti merasa perlu menyampaikan saran sebagai usaha untuk perubahan yang lebih baik kedepannya. Adapun saran yang peneliti sampaikan adalah:

1. Hendaknya remaja membiasakan diri untuk selalu yakin pada diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, lebih terbuka dan akrab pada orang lain, berpikir positif, berperilaku sopan, dan ramah, dan menerapkan hal-hal positif baik dirumah maupun di lingkungan masyarakat, dengan demikian, remaja diharapkan dapat mengatasi dan mengurangi fobia sosial yang dialami.
2. Kepada orang tua remaja supaya dapat menjadi panutan untuk remaja dan memberikan perhatian lebih kepada remaja dan untuk orang tua remaja supaya menjadi motivator dan penasihat untuk remaja dalam kehidupannya.
3. Kepada peneliti selanjutnya karena ini adalah sebuah penelitian yang berbeda dan tentunya supaya bisa mengenal dan paham mengenai teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan mengembangkan penelitian ini

dengan pendekatan dan teknik lain agar dapat membantu mengatasi fobia sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- AD dan Yahya, (2016) “Pengaruh Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2.
- AD, Egalia, Yahya, (2016) “Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2.
- Adib Asrori, (2015) “ Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.03, No. 01.
- Adolescence, Santrock dan Hon W, (2002) *Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga
- Ariska Reni, (2019) “*Pengaruh Cognitive Behavior Therapy* kecemasan terhadap penderita Stroke Di Ruang Flamboyan RSUD Jombang”, *Skripsi Stikes Insan Cendikia Medika*.
- Arti Kata Remaja –Kamus Besar Indonesia (KBBI) Online, Diakses pada tanggal 04 November 2023, Pada Pukul 20.30 Wib.
- Asroni dan Adib, (2015) “ Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapa*, Vol. 03, No. 01.
- Departemen Agama, (2003) *Al-Qur an dan Terjemahnya*, Jakarta: Yayasan Penyelenggaraan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur an.
- Dwi Fatmawati dan Atrup, (2018) “Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk menangani penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama”, *Jurnal Pinus*, Vol. 3, No. 2.
- Egalia dan Yahya, (2016) “*Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIIID Di SMPN 9 Bandar Lampung*”. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* . Vol.03, No.2.
- Hansa Weldi, (2022) Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi fobia sosial (studi kasus pada klien “Y” di Desa Pedamaran, *Skripsi*.
- Hendriadi dan Suryani, (2015) Metode Riset Kuanlitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian bidang Manejemen dan Ekonomi Islam, Edisi Pertama (Jakarta: Prenamedia Group).

Hertiwi Putri Nina, *Mengenal Ciri-ciri Fobia Sosial dan cara Menghadapinya* 2020.

Hurlock, Elizabeth B, (2003) *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga.

Kasandra Oemarjoedi, A., (2015) *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media. Khurun Aini Dewi, (2019) “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*”, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39. No. 1.

Lubis K. Suhrawardi, (2000) *Hukum Ekonomi Islam*, Jakarta: Sinar Grafiak.

M.Yusuf, A, (2014) Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan, Jakarta: Kencana, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.

Muhammad Reza Ginanjar Mukti, Indah Farih Ululi dan Fani Rama Kapailu, (2021) “*Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial : Sebuah Kajian Keputusan*”. *Jurnal Homepage*. Vol. 1, No. 1.

Nur Islami Afrizal, “Media Sosial dan Eksistensi Diri Remaja Berprestasi di Kota Palu”, *Jurnal Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Tadulako.*

Oemarjoedi dan Kasandra, (2003) *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media.

Oemarjoedi. (2016) Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 03, No. 2.

Prastowo, Andi, *Memahami Metode-Metode Penelitian* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. Rumidi Sukandar, (2002) *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*, Jakarta: Gajah Mada University Pres.

Sabrina Afifah, (2020) “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik”, Lampung. UIN Raden Intan.

Samudra M. Arung, (2016) *Pendekatan Konseling pada remaja yang Mengalami Fobia Sosial*. Palembang UIN Raden Fatah.

Sayekti Wilis, DKK, (2019) *Kecemasan Sosial* Bandung : CV Semiotika.

Septinisa, (2017) "Pelaksanaan Pendidikan Konseli Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik", Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Redan Intan Lampung.

Setyosari Punaji, (2015) *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, Jakarta :Prenadamedia Group, Cetakan Ke-4.

Shaleh, Sirajuddin, (2017) *Analisis Data Kualitatif*, Bandung : Pustaka Ramadhan

Soekanto, dkk. (1989) *Remaja dan Permasalahannya*, Jakarta: Rajawali.

Sugiyono, (2015) *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.

Winamo dan Harimanto, (2002) *Ilmu Sosial&Budaya Dasar*, Jakarta: Timur.PT Bumi Aksara.

Yusuf dan Muri , (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia.

Zuhairi, (2016) *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Jakarta: Rajawali Pers.

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara dengan remaja

1. Apa yang membuat anda merasa takut saat berinteraksi dengan orang lain?
2. Kapan pertama kali kamu merasa seperti itu? Apa yang terjadi saat itu?
3. Situasi seperti apa yang membuat kamu paling cemas atau tidak nyaman?(misalnya berbicara di depan umum atau bertemu orang baru).
4. Ketika kamu berada dalam situasi yang membuat cemas, apa yang terjadi pada tubuhmu? (misalnya berkeringat, gemtar, detak jantung cepat atau mual).
5. Apa yang kamu pikirkan saat merasa cemas di situasi sosial? Apakah kamu khawatir yang lain akan menilai atau mengkritik kamu?
6. Bisakah anda menceritakan suatu waktu ketika anda merasa tidak ingin ikut serta dalam kegiatan masyarakat?
7. Apa alasan utama anda tidak mau ikut serta dalam kegiatan masyarakat?
8. Apakah rasa cemas ini pernah membuat kamu tidak bisa melakukan sesuatu yang kamu ingin lakukan?
9. Apakah kamu pernah merasa sangat sedih atau putus asa karena kesulitan berinteraksi dengan orang lain?
10. Apakah kamu merasa lebih baik sendirian dari pada berinteraksi dengan orang lain?
11. Perubahan apa yang kamu rasakan setelah diberi penerapan *Cognitive Behavior Therapy*?

B. Wawancara dengan orang tua remaja yang mengalami fobia sosial

1. Kapan pertama kali ibu/ bapak menyadari bahwa anak ibu/bapak menunjukkan tanda-tanda kecemasan dalam situasi sosial?
2. Apa saja gejala atau perilaku yang ibu/bapak perhatikan pada anak ibu/bapak? (misalnya: tidak mau bergaul, gugup saat berbicara di depan orang, menghindari pertemuan sosial).
3. Apakah ada perubahan signifikan dalam kebiasaan sehari-hari anak ibu/bapak, seperti menjadi lebih tertutup atau tidak ingin keluar rumah?

4. Bagaimana perasaan ibu/bapak sebagai orang tua melihat anak ibu/bapak mengalami kecemasan sosial? Apakah ibu/bapak merasa khawatir, frustasi, atau tidak tahu harus berbuat apa?
5. Apakah ibu/bapak pernah mencari bantuan profesional, seperti konselor sekolah, psikolog, atau terapis untuk membantu anak ibu/bapak?
6. Bagaimana pihak sekolah mendukung anak ibu/bapak dalam mengatasi fobia sosial? Apakah ada intervensi khusus yang diberikan oleh guru atau konselor sekolah?
7. Apakah anak ibu/bapak mengalami kesulitan bergaul dengan teman-teman sebaya? Bagaimana interaksi mereka dengan teman-temannya di luar sekolah?

C. Wawancara dengan teman yang mengalami fobia sosial

1. Apakah kamu pernah melihat Asromaito merasa gugup atau cemas saat berinteraksi dengan orang lain? Jika ya, dalam situasi apa itu terjadi?
2. Apakah ada momen di mana Asromaito tampak tindak nyaman saat berada di sekitar teman-teman atau di situasi sosial tertentu?
3. Apakah kamu merasa Asromaito cenderung menghindari kegiatan sosial, seperti tidak datang ke acara pertemuan, atau kegiatan bersama?
4. Bagaimana menurutmu, apakah kecemasan sosial Asromaito mempengaruhi hubungan kalian atau interaksi mereka dengan teman lainnya?
5. Apa yang biasanya kamu lakukan ketika melihat Asromaito tampak cemas atau tidak nyaman di lingkungan sosial?
6. Apakah kamu pernah mencoba membantu Asromaito merasa lebih nyaman? Jika ya, bagaimana reaksinya?
7. Apakah Asromaito pernah menghindari kegiatan yang biasanya kalian lakukan bersama karena merasa cemas atau takut?
8. Apakah Asromaito pernah tampak sangat cemas saat di sekolah, misalnya saat harus berbicara di depan kelas?
9. Menurutmu, bagaimana perasaan Asromaito tentang dirinya sendiri ketika berada di lingkungan sosial? Apakah dia merasa lebih percaya diri saat

berada dengan teman-teman terdekat dibandingkan dengan kelompok yang lebih besar

10. Apa yang menurutmu bisa membantu Asromaito agar lebih nyaman dalam situasi sosial? Apakah kamu berpikir dia akan terbantu jika mendapatkan dukungan lebih dari teman-teman atau lingkungan sosial?

DOKUMENASI

Dokumentasi Dengan Remaja di Desa Batu Sundung





Dokumentasi Dengan Ibu Remaja di Desa Batu Sundung





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPuan
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Silitang Kota Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: uinsyahada.ac.id

Nomor : 195 /Un.28/F/TL.01/02/2025 Februari 2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Mohon Bantuan Informasi
Skripsi Mahasiswa

YTH. Kepala Desa Batu Sundung, Kec. Barumun Barat
Di tempat

Dengan Hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan menerangkan bahwa :

Nama : Masari Pohan
NIM. : 2030200056
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Desa Batu Sundung, Kec. Barumun Barat, Kab. Padang Lawas

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan judul "**Penerapan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengatasi Pobia Sosial pada Remaja di Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat**".

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Kepala Desa Batu Sundung, Kec. Barumun Barat untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapan terimakasih.





PEMERINTAH KABUPATEN PADANG LAWAS
KECAMATAN BARUMUN BARAT
DESA BATU SUNDUNG

Kode Pos
22755

Batu sundung, 04 Maret 2025

Nomor : 190400061
Sifat : -
Lampiran : -
Perihal : Penyampaian Surat Permohonan Bantuan
Informasi Skripsi Mahasiswa

Kepada Yth,

Saudara Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Syahada Padangsidimpuan
di-
Padangsidimpuan

Dengan hormat,menindak lanjuti Surat dari Saudara Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syahada Padangsidimpuan Nomor : 195/Un.28/F/TL.01/02/2025 Februari 2025 , perihal Bantuan, Informasi Skripsi Mahasiswa sebagai berikut :

Nama : **Masari Pohan**
NIM : 2030200056
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Alamat : Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat
Kabupaten Padang Lawas

Bersama ini kami Kepala Desa Batu Sundung Kecamatan Barumun Barat Menerima Permohonan izin Pengambilan data dan informasi yang dibutuhkan oleh Mahasiswa yang di maksud.

Demikian surat ini disampaikan atas perhatian Saudara kami ucapan terima kasih.

Kepala Desa Batu Sundung
Kecamatan Barumun Barat

