



**MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PASCA PERCERAIAN MELALUI
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS**

**Oleh
MAULIA RUSDIYANA
NIM 201531032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**



**MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PASCA PERCERAIAN MELALUI
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TEKNIK
*DESENSITISASI SISTEMATIS***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

MAULIA RUSDIYANA

NIM 201531032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Perceraian bukan sebagai suatu kegagalan. Perceraian merupakan akhir dari sebuah cerita. Dalam sebuah cerita, semuanya memiliki akhir dan permulaan.”
(Olga Kurylenko).



Persembahan:

1. Ayah Alm. Ahmad Sakowi, dan Ibu Siti Maslikah. Terima kasih telah menjadi orangtua terhebat. Selalu mendukung dan mendoakan anaknya untuk menjadi yang terbaik menurut kalian.
2. Suami Sucipto Pranowo terima kasih telah hadir dalam hidupku. Memberikan cinta dan semangat dalam menjalani hidup, dan bersama dalam mengasuh buah hati tercinta Keisyia Sabella Ramadhina.
3. Mertua Bapak Tujiman; Ibu Erna Nuraini. Terima kasih telah menerima saya sebagai menantu dan menjadi bagian keluarga besar di keluarga ini. Terima kasih atas doa dan semangatnya dalam menyelesaikan studi.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

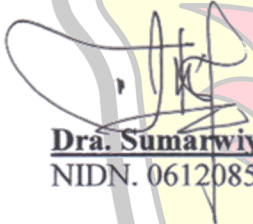
Skripsi oleh Maulia Rusdiyana (NIM. 201531032) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2021
Pembimbing I



Indah Lestari, M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

Pembimbing II



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0612085802

Mengetahui
Ka. Progd Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 061116401



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Maulia Rusdiyana (NIM. 201531032) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2021
Tim Penguji


Indah Lestari, M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

Ketua


Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0612085802

Anggota


Dr. Santoso, M.Pd
NIDN. 0629086201

Anggota


Nur Mahardika, M.Pd
NIDN. 0630088901

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Sosial pada Wanita Pasca Perceraian di Kabupaten Jepara melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik Desensitisasi Sistematis” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian.
3. Indah Lestari, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

6. Narasumber yang tidak dapat saya sebutkan namanya. Terima kasih atas informasi dan bantuannya selama proses penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



Kudus, Agustus 2021
Penyusun

Maulia Rusdiyana
NIM 201531032

ABSTRACT

Rusdiyana, Maulia. 2021. ***Overcoming Social Anxiety Post Divorce through Cognitive Behavior Therapy Approach Systematic Desensitization Technique***. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program Faculty of Teacher Training and Education Muria Kudus University. Adviser: (i) Indah Lestari, M.Pd., Kons. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

The objectives of this research are: (1) To describe the factors that influence social anxiety in post-divorce women. (2) Describe the application of the Cognitive Behavior Therapy approach to systematic desensitization techniques in reducing social anxiety in post-divorce women.

Social anxiety is a condition in which feelings are followed by feelings of worry, fear, or restlessness when faced with certain conditions in the general public. This causes a person to be motivated to take an action to anticipate things that he does not want. Counseling Cognitive Behavioral Therapy focuses on the thoughts and behavior of the counselee. Negative thoughts will cause the counselee to have negative feelings and behaviors, and vice versa.

This study uses a case study qualitative research design. The research subject is a woman with the initials DSP. Data collection techniques are interviews, observations, and home visits. Analysis of the data used is descriptive qualitative data analysis.

The results showed that the counselee had been able to accept his condition and the consequences of divorce which became his life choice. As a result of the counseling process, the counselee begins to take a stand. The counselee's attitude is silent, but also dares to take a stand if someone tries to discredit her status as a widow. The counselee's attitude towards the environment is still well established, although the counselee has not been able to change the bad stigma of society towards widows.

The conclusions from the results of the study are: (1) The factors that influence social anxiety in the counselee are the paradigm of the people around the counselee: the home environment; The counselee's work environment still views women with widow status as objects that must be considered excessively. (2) After the counseling process, the counselee begins to focus on pursuing his goals, as well as getting closer to God and making the divorce process a place to interpret himself. Suggestions: (1) The counselee should not ignore other people's perceptions of the status that is being carried. (2) The family should accompany the psychological development of the counselee after the divorce. (3) Further research should develop instruments and more in-depth data analysis so that the data obtained will be more comprehensive. As well as extracting data from other parties, it is necessary to enrich the research findings.

Keyword: *Social Anxiety, Cognitive Behavior Therapy, Desensitisasi Sistematis.*

ABSTRAK

Rusdiyana, Maulia. 2021. *Mengatasi Kecemasan Sosial Pasca Perceraian melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Desensitisasi Sistematis*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Indah Lestari, M.Pd., Kons. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

Tujuan diselenggarakannya penelitian ini yaitu: (1) Mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada wanita pasca perceraian. (2) Mendeskripsikan penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan sosial pada wanita pasca perceraian.

Kecemasan sosial merupakan suatu kondisi di mana perasaan diikuti dengan perasaan khawatir, takut, atau tidak tenang saat menghadapi suatu kondisi tertentu di khalayak umum. Hal ini menyebabkan seseorang akan termotivasi untuk melakukan sebuah tindakan untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkannya. Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* berfokus pada pikiran dan perilaku konseli. Pikiran-pikiran negatif akan menyebabkan konseli mempunyai perasaan dan perilaku negatif, dan begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian kualitatif studi kasus. Subjek penelitian seorang perempuan berinisial DSP. Teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan *home visit*. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli telah mampu menerima kondisi diri dan konsekuensi dari perceraian yang menjadi pilihan hidupnya. Hasil dari proses konseling konseli mulai mengambil sikap. Sikap konseli adalah diam, tetapi juga berani mengambil sikap apabila ada pribadi yang mencoba mendiskreditkan statusnya sebagai janda. Sikap konseli terhadap lingkungan tetap dijalin dengan baik, meski konseli belum mampu merubah stigma buruk masyarakat terhadap janda.

Simpulan dari hasil penelitian yaitu: (1) Faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada konseli yaitu paradigma orang sekitar konseli: lingkungan rumah; lingkungan kerja konseli yang masih memandang perempuan dengan status janda sebagai objek yang harus diperhatikan secara berlebihan. (2) Setelah proses konseling, konseli mulai fokus mengejar cita-cita, serta semakin banyak mendekati diri kepada Allah dan menjadikan proses perceraian sebagai lahan untuk memaknai diri. Saran: (1) Konseli hendaknya tidak mengacuhkan persepsi orang lain atas status yang tengah disandang. (2) Keluarga hendaknya mendampingi perkembangan psikis konseli pasca perceraian. (3) Penelitian selanjutnya hendaknya menyusun instrumen dan analisis data yang lebih mendalam agar data yang diperoleh menjadi lebih komprehensif. Serta melakukan penggalan data pada pihak lain perlu untuk memperkaya temuan penelitian.

Kata Kunci: *Kecemasan Sosial, Cognitive Behavior Therapy, Desensitisasi Sistematis*.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Kecemasan Sosial Pasca Perceraian.....	10
2.1.1.1 Pengertian Kecemasan Sosial Pasca Perceraian	10
2.1.1.2 Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Sosial Pasca Perceraian...	11
2.1.1.3 Aspek-aspek Kecemasan Sosial Pasca Perceraian	14
2.1.1.4 Ciri-ciri Kecemasan Sosial Pasca Perceraian	14
2.1.2 Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15
2.1.2.1 Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15

2.1.2.2 Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	17
2.1.2.3 Prinsip-prinsip Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	19
2.1.2.4 Tahapan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	27
2.1.3 Desensitisasi Sistematis.....	29
2.1.3.1 Pengertian Desensitisasi Sistematis	29
2.1.3.2 Tujuan Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis	30
2.1.3.3 Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	31
2.1.3.4 Mengatasi Kecemasan Sosial Pasca Perceraian melalui Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik Desensitisasi Sistematis	36
2.2 Penelitian yang Relevan	37
2.3 Kerangka Berpikir.....	39
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian.....	41
3.2 Data dan Sumber Data.....	43
3.3 Pengumpulan Data.....	44
3.4 Analisis Data.....	50
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.2 Pembahasan	79
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	84
5.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86