

**MODEL KONSELING BEHAVIORAL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SOSIAL PADA TOKOH UTAMA
FILM THE BOX**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

NASIATUL MUAMALAH

NIM. 3517047

**PROGAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**MODEL KONSELING BEHAVIORAL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SOSIAL PADA TOKOH UTAMA
FILM THE BOX**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

NASIATUL MUAMALAH

NIM. 3517047

**PROGAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nasiatul Muamalah
NIM : 3517047
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“MODEL KONSELING BEHAVIORIAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA TOKOH UTAMA FILM THE BOX”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 28 September 2023 .
Yang Menyatakan,



NASIATUL MUAMALAH
NIM. 3517047

NOTA PEMBIMBING

CINTAMI FARMAWATI

Dusun V Rt/Rw 002/005 Desa Purwosari Kec. Comal Kab. Pematang

Lamp : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Nasiatul Muamalah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Nasiatul Muamalah

NIM : 3517047

Judul : **MODEL KONSELING BEHAVIORAL UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SOSIAL PADA TOKOH UTAMA DALAM FILM
THE BOX**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 28 September 2023

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M.Psi.
NIP. 19860815 201903 2 009



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NASIATUL MUAMALAH**

NIM : **3517047**

Judul Skripsi : **MODEL KONSELING BEHAVIORAL UNTUK
MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA TOKOH
UTAMA FILM THE BOX**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 1 November 2023 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Nadhifatur Zulfa, M.Pd.
NIP. 198512222015032003

Penguji II

Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 26 Juli 2024

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PERSEMBAHAN

Dengan rasa cinta dan tanda terima kasih, saya persembahkan skripsi ini kepada:

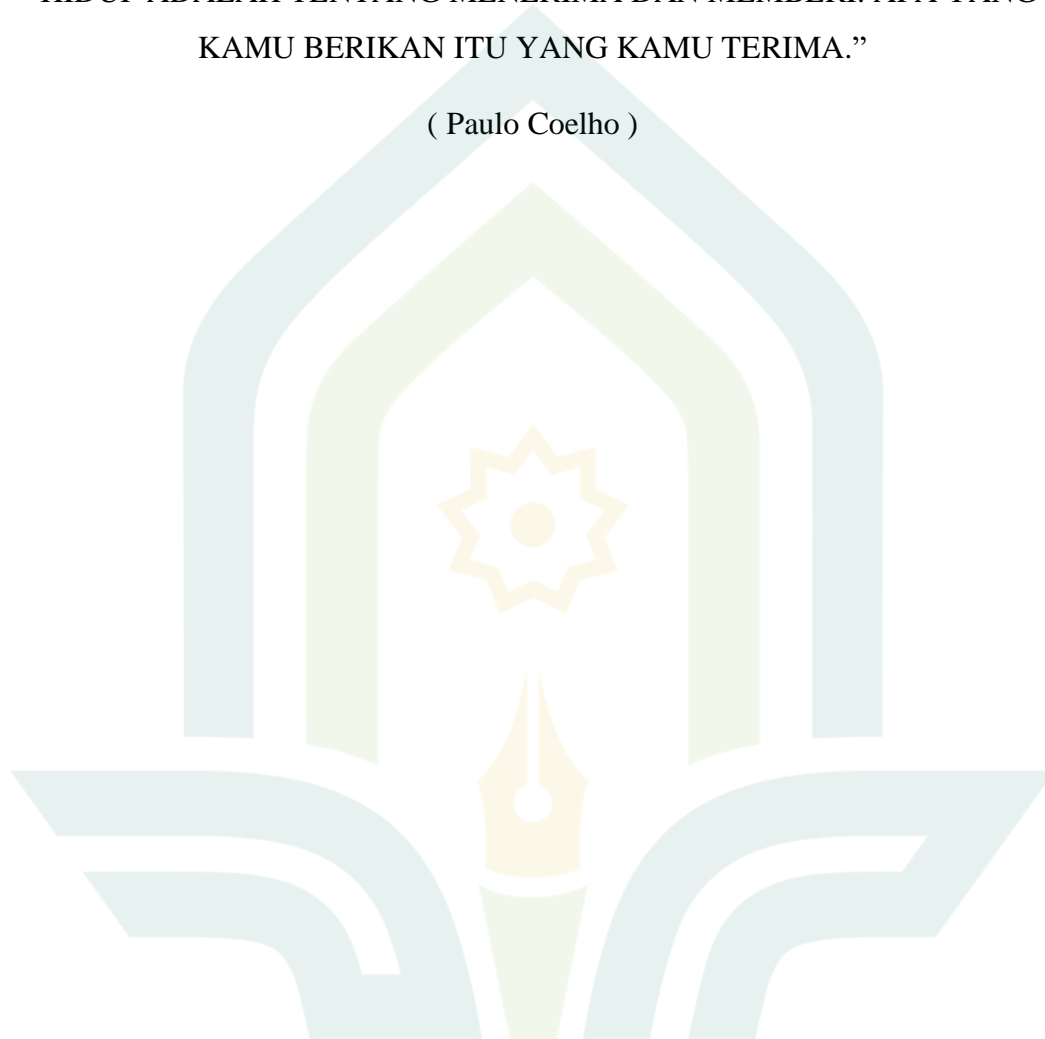
1. Kedua Orang Tua serta keluarga yang selalu mendo'akan saya, tidak pernah menyerah menunggu saya menyelesaikan tugas akhir ini, memberikan hal terbaik untuk saya, dan selalu mendukung hal-hal yang ingin saya lakukan dan jalani. Terimakasih Bapak, Ibu, Kakak, Adik-adik saya serta Om dan Tante.
2. Ibu Cintami Farmawati M.Psi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan saran, bimbingan dan pengarahan selama proses pembuatan dari awal hingga akhir dalam penyelesaian skripsi ini dengan penuh kesabaran serta selalu memberikan semangat dan motivasi agar bertanggung jawab segera mungkin menyelesaikan skripsi. Terimakasih ibu Cinta, hanya kata ini saja yang bisa saya sampaikan, semoga ibu selalu bahagia dan sehat selalu.
3. Mukhammad Makhfud dan Eni Setiawati, sahabat serangkai yang meski kini telah jauh di kota lain tapi tetap selalu mendukung, meotivasi, dan membangkitkan semangat, serta memberikan do'a yang terbaik. Terimakasih karena kalian sudah sabar menunggu, dan tidak pernah lelah mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap teman skip: Kiki, Amala, Dian, Icha, Mila, Farah, Mia, Kafita, Lulu, Irfa, Fina. Terima kasih banyak untuk warna dan rasa yang diberikan selama menumpuh kuliah di UIN.
5. Nasiatul Muamalah, diriku sendiri. Terimakasih karena kamu tidak menyerah ditengah jalan. Terimakasih karena sudah berjuang selama beberapa tahun ini. Tidak peduli dengan omongan orang yang mencela karena selesai tidak tepat waktu. Terimakasih karena sudah bisa membuat orang tuamu bangga dengan menyelesaikan skripsi ini. Dan tetaplah bahagia serta selalu lakukan apapun hal yang ingin kamu lakukan.

MOTTO

“LIFE IS ABOUT TAKE AND GIVE. WHAT YOU GIVE IS WHAT YOU
TAKE.”

“HIDUP ADALAH TENTANG MENERIMA DAN MEMBERI. APA YANG
KAMU BERIKAN ITU YANG KAMU TERIMA.”

(Paulo Coelho)



ABSTRAK

Muamalah, Nasiatul. NIM 3517047. 2023. Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Dalam Film The Box. Skripsi Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Cintami Farmawati, M.Psi.

Kata kunci: Model Konseling Behavioral, Kecemasan sosial.

Kecemasan sosial adalah perasaan takut dan khawatir terhadap pandangan orang lain, penilaian orang, dan ulasan negatif yang diberikan orang lain kepada individu tersebut. Di Indonesia sendiri, kasus kecemasan sosial sudah bisa dipandang umum, namun seiring banyaknya kasus kecemasan sosial, belum banyak yang menangani hal itu. Banyak masyarakat yang masih menyepelekan hal tersebut. Dalam film the box, yang bercerita tentang seorang musisi yang mengalami kecemasan sosial dalam hal ini demam panggung. Selama proses mengatasi kecemasan sosial, tokoh di film the box menerapkan model konseling behavioral. Dan karena hal ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Dalam Film The Box”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : 1) Bagaimana Kecemasan Sosial Tokoh Utama Dalam Film The Box sebelum dan sesudah menerapkan model konseling behavioral?; 2) Bagaimana Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Tokoh Utama Dalam Film The Box?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial pada tokoh utama dalam film the box. Manfaat penelitian ini yaitu teoritis dan praktis.

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library Research*). Dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi, penyajian data dan kesimpulan.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa gambaran kecemasan sosial pada tokoh utama dalam film the box meliputi, faktor penyebab kecemasan, gejala dan aspek kecemasan sosial. Sedangkan model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial pada tokoh utama dalam film the box meliputi beberapa model, yaitu latihan asertif, modeling, desensitisasi sistematis, penguatan positif, teknik aversi. Setelah menerapkan model konseling behavioral, Ji Hoon mampu mengatasi kecemasan sosialnya, dan mampu tampil di depan orang lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur dihaturkan kepada Allah SWT. yang telah mencurahkan karunia, rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Dalam Film THE BOX”. Sholawat serta salam dihaturkan pula pada Nabi Muhammad SAW., semoga kita senantiasa mendapatkan syafaat dihari akhir kelak. Amiin..

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada beberapa pihak, diantaranya :

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. KH. Sam'ani Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Dr. Maskhur, M. Ag, selaku Ketua Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd., Selaku Sekretaris Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid

Pekalongan sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.

5. Cintami Farmawati, M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi. Banyak ilmu yang penulis dapatkan selama proses bimbingan skripsi, terutama dalam metodologi penelitian dan teknik analisisnya. Beliau juga senantiasa mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi, sehingga penulis selalu bersemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan terhadap segala hal yang saya lakukan.
7. Teman-teman mahasiswa BPI angkatan '17. Selaku teman seperjuangan saya dalam menempuh pendidikan di UIN Gusdur ini.
8. Para staff UIN Gusdur yang telah membantu menyiapkan, menyediakan, serta mengelola segala kegiatan di kampus.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta semoga bermanfaat bagi semua pihak.

Pekalongan, 28 September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metode Penelitian.....	17
G. Sistematika Penulisan	21
BAB II KONSELING BEHAVIORAL DAN KECEMASAN	
SOSIAL	23
A. Konseling Behavioral	23
1. Definisi Konseling Behavioral	23
2. Karakteristik konseling behavioral.....	24
3. Tujuan Konseling Behavioral	24
4. Model Konseling Behavioral	25
B. Kecemasan Sosial.....	31
1. Definisi Kecemasan Sosial	31
2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Sosial	31
3. Gejala-gejala Kecemasan Sosial	32
4. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	35
5. Jenis – jenis Kecemasan	37
6. Level Kecemasan	38

BAB III	GAMBARAN UMUM KONSELING BEHAVIORAL	
	UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA	
	TOKOH JI HOON DALAM FILM THE BOX	39
A.	GAMBARAN UMUM.....	39
1.	Profil Film The Box	39
2.	Profil Pemain Film The Box.....	40
3.	Synopsis Film The Box	43
B.	KECEMASAN SOSIAL PADA TOKOH UTAMA FILM THE BOX	46
1.	Faktor penyebab kecemasan sosial pada tokoh utama.	46
2.	Gejala kecemasan sosial pada tokoh utama.....	48
3.	Aspek kecemasan sosial	52
C.	MODEL KONSELING BEHAVIORAL DALAM FILM THE BOX	56
BAB IV	ANALISIS MODEL KONSELING BEHAVIORAL	
	UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA	
	TOKOH UTAMA FILM THE BOX	68
A.	Analisis Gambaran Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Film The Box	68
1.	Faktor lingkungan internal keluarga.....	68
2.	Faktor emosi yang terpendam.....	69
B.	Analisis Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Dalam Film The Box	73
BAB V	PENUTUP	78
A.	Kesimpulan	78
1.	Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Film The Box	78
2.	Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Film The Box	78
B.	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1.....	39
Gambar 3. 2.....	47
Gambar 3. 3.....	48
Gambar 3. 4.....	48
Gambar 3. 5.....	49
Gambar 3. 6.....	49
Gambar 3. 7.....	50
Gambar 3. 8.....	50
Gambar 3. 9.....	51
Gambar 3. 10.....	51
Gambar 3. 11.....	52
Gambar 3. 12.....	53
Gambar 3. 13.....	54
Gambar 3. 14.....	54
Gambar 3. 15.....	55
Gambar 3. 16.....	56
Gambar 3. 17.....	56
Gambar 3. 18.....	57
Gambar 3. 19.....	57
Gambar 3. 20.....	58
Gambar 3. 21.....	58
Gambar 3. 22.....	58
Gambar 3. 23.....	60
Gambar 3. 24.....	60
Gambar 3. 25.....	61
Gambar 3. 26.....	61
Gambar 3. 27.....	62
Gambar 3. 28.....	62
Gambar 3. 29.....	63
Gambar 3. 30.....	63
Gambar 3. 31.....	64
Gambar 3. 32.....	64
Gambar 3. 33.....	64
Gambar 3. 34.....	65
Gambar 3. 35.....	66
Gambar 3. 36.....	67
Gambar 3. 37.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Observasi
- Lampiran 2 Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULLUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mental saat ini sangat mengkhawatirkan, di mana semakin banyak manusia yang mengalami masalah terkait kesehatan mental. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta dari 267 juta jiwa di Indonesia hidup dengan “gangguan mental emosional” atau kondisi Gangguan kesehatan mental.¹ Salah satu gangguan kesehatan mental adalah kecemasan sosial. Dan menurut WHO (World Healthy Organisation) kasus kecemasan sosial di Indonesia mencapai 3,3% dari populasi penduduk Indonesia atau setara dengan 3 juta jiwa.² Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berhubungan dengan ketakutan terhadap situasi dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan, mencakup beberapa situasi, seperti berbicara di depan umum, menarik diri dari percakapan dengan orang yang tidak dikenal atau figur otoritas, menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda, serta makan dan minum di depan sekelompok orang.³

¹ Widiya A Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami”, *Jurnal Kajian Islam dan Hukum Islam*, UIN Antasari, Vol. 2, No. 1, Juni 2019, hlm. 90

² <https://pijarpsikologi.org/blog/direktori-psikologi-social-anxiety-disorder>

³ Elfina Putri Nanda Hasibuan, dkk, “Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (Lsas) Pada Remaja Akhir Di Bandung”, *Jurnal Psikologi* 2011, hlm. 3

Individu dengan kecemasan sosial secara umum merasa takut akan rasa malu dan evaluasi negatif dengan penyebab yang bervariasi. Beberapa individu dengan Kecemasan sosial khawatir bahwa orang lain akan melihat kecemasan yang ada dari dirinya, seperti pipi memerah, tangan atau suara yang gemetar, atau berkeringat. Sementara individu dengan kecemasan sosial lainnya takut bahwa mereka akan berbicara dengan canggung, membuat kesalahan dan melakukan tindakan yang dapat mempermalukan diri mereka, mereka akan melarikan diri dari situasi tersebut tanpa ada penjelasan. Individu dengan kecemasan sosial menyadari bahwa ketakutannya berlebihan dan tidak masuk akal.⁴

Kecemasan sosial pada individu timbul saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu tidak sama dengan orang lain, maka ia akan mendapat label negatif oleh orang lain dan akan berpikir bahwa ia melakukan suatu hal yang memalukan didepan orang lain. Kecemasan sosial disebabkan oleh kesadaran terhadap reaksi sosial seperti kritikan, ketidaksesuaian dengan standart, evaluasi negatif dan penghakiman. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku melarikan diri atau menghindar dari situasi sosial karena mereka berpikir pada situasi tersebut akan berpotensi mendapatkan evaluasi atau penilaian negatif oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung

⁴ Elfina Putri Nanda Hasibuan, dkk, “*Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (Lsas) Pada Remaja Akhir Di Bandung*”, *Jurnal Psikologi* 2011, hlm. 4

memiliki pergaulan yang terbatas dan menunjukkan keterampilan yang buruk, dan kurang beradaptasi.⁵

Gejala yang dialami orang dengan gangguan ini antara lain: Intensitas rasa cemas setiap kali berada di keramaian, menghindari keramaian atau lingkungan sosial, gejala fisik seperti jantung berdegup cepat, berkeringat, gemetar, rasa malu berlebih, otot tegang, perut sakit, bahkan bisa jadi sampai diare. Kecemasan tersebut ditimbulkan karena adanya perilaku individu yang menjadi masalah sehingga perlu penanganan yang tepat melalui perubahan perilaku. perubahan-perubahan itu dipilih sesuai kebutuhan masalah yang dihadapi individu dengan tujuan untuk melihat perubahan perilaku.⁶ Dengan melihat gejala, penyebab dan dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan sosial, maka sudah sepatutnya kecemasan sosial diatasi dengan benar. Menurut Abdul Saman, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan sosial adalah dengan konseling behavioral.

Konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian perilaku manusia terbentuk dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan. Pendekatan behavioral ini digunakan untuk melakukan kegiatan psikoterapi yang bersumber pada

⁵ Ni Wayan Yuli Anggreni, "Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar", *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.4, No.1, 2017, hlm. 217

⁶ Abdul Saman, dkk, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal", Juli 2017, hlm. 231

aliran behaviorisme, yaitu suatu aliran yang menitikberatkan peranan lingkungan, peranan dunia luar sebagai faktor penting dimana seseorang dipengaruhi, seseorang belajar.⁷

Salah satu film yang bercerita tentang seseorang yang mengalami kecemasan sosial adalah film *The Box*. Film *The Box* bercerita tentang seorang tokoh utama yang bermimpi menjadi musisi, namun memiliki kecemasan sosial akibat trauma yang ia alami saat masih kanak-kanak. Gangguan ini akan muncul saat ia menjadi pusat perhatian orang-orang. Sedangkan untuk menjadi seorang musisi yang profesional, ia harus berada di tengah keramaian, dan menjadi pusat perhatian.⁸ Di dalam film ini terdapat beberapa model konseling behavioral yang digunakan dalam mengatasi masalah tokoh utama. Dan penulis tertarik untuk melihat model manakah yang sekiranya efektif dalam mengatasi kecemasan sosial tokoh utama tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merujuk penelitian terdahulu yang juga membahas tentang konseling behavioral “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii B Smp Negeri 07 Bandar Lampung”, namun penelitian yang akan penulis lakukan adalah dengan metode library reasearch atau studi pustaka dengan film *The Box* sebagai sumber datanya.

⁷ Sulthon, “Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, Juli-Desember 2016, hlm. 51

⁸ <https://id.bookmyshow.com/blog-hiburan/2021/04/05/sinopsis-film-the-box-chanyeol-exo-jadi-musisi-yang-demam-panggung/>

Karena itu, judul penelitian penulis adalah “Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Kecemasan Sosial Tokoh Utama Dalam Film The Box?
2. Bagaimana Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Tokoh Utama Dalam Film The Box?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk Mengetahui Kecemasan Sosial Tokoh Utama Dalam Film The Box.
2. Untuk Mengetahui Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Tokoh Utama Dalam Film The Box.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis maupun praktis bagi seluruh pembaca, di antaranya:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi masukan bagi pengembangan ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam, khususnya penelitian mengenai model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penyuluh agama islam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan bimbingan penyuluhan islam dengan mengambil poin-poin yang sesuai dengan ajaran islami.
- b. Bagi sutradara, dengan mengarahkan film ini mampu memberikan wawasan tentang bagaimana mengembangkan karakter dengan kecemasan sosial secara lebih realistis dan mendalam.
- c. Bagi producer, film ini menjadi karya yang memberikan kesan positif terhadapnya dan menjadi motivasi untuk membuat karya yang seperti ini lagi.
- d. Bagi actor, film ini mampu memberikan pengalaman yang berharga, serta pandangan positif dari penonton untuk dirinya, mengembangkan keahlian akting yang bertolak belakang dengan pribadi sang aktor.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, khususnya mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu rujukan awal bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teori

a. Model Konseling Behavioral

Konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar, karena perilaku manusia terbentuk dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan.⁹

Pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.¹⁰

Menurut Corey, ada beberapa model konseling behavioral yang dapat digunakan, antara lain:

- 1) Desensitisasi sistematis, digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu.
- 2) Latihan asertif, teknik ini mengajarkan individu bahwa menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar, serta mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif,

⁹ Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2016, hlm. 52

¹⁰ Rika Damayanti dan Tri Aeni, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii B Smp Negeri 07 Bandar Lampung", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1, Mei 2016, hlm. 99-100.

pasif, dan asertif. Prosedur yang digunakan adalah permainan peran.

- 3) Terapi aversi, Teknik ini digunakan untuk meredakan gangguan-gangguan tingkah laku yang spesifik. Apabila tingkah laku yang tidak diharapkan muncul, maka klien akan dipisahkan dari penguatan positif. Terapi aversi bisa melibatkan penarikan penguatan positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.
- 4) Penguatan positif, Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan langsung setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Penggunaan penguatan positif diharapkan guna memunculkan tingkah laku yang diinginkan.
- 5) Percontohan (*Modelling*), Dalam percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Jadi, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada.¹¹

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah kegiatan pemberian bantuan kepada individu untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 208-219

maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

b. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.¹²

La Greca dan Lopez mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial, yaitu:

1) Ketakutan akan evaluasi negatif.

Kecemasan sosial terjadi ketika individu merasa khawatir tentang bagaimana mereka dipandang dan dinilai oleh orang lain.

2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing.

Penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika individu melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain.

¹² Darma Syarullah Ekajaya dan Jufriadi, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Muaro Padang", *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No. 1, Januari 2019, hlm. 96

- 3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Senada dengan penghindaran sosial dan distress yang dialami dalam situasi yang baru atau dengan orang asing, penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, namun pada aspek umum individu cenderung diam dan malu bahkan dengan kelompok yang familiar dan takut menerima undangan teman-temannya untuk bergabung atau melakukan hal-hal bersama dengan mereka.¹³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah keadaan dimana individu merasakan ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial yang membuat individu tersebut merasa cemas karena takut akan mendapat penilaian negatif dari orang lain.

2. Penelitian yang relevan

Penelitian tentang konseling behavioral dan kecemasan sosial bukanlah penelitian yang langka dan sudah banyak ditemukan penelitian terdahulu. Untuk itu perbedaan antar penelitian harus di jelaskan agar tidak terjadi kesamaan dalam hasil penelitiannya, maka perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah:

¹³ Agus Jatmiko, "Sense Of Place Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendetang", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 2, November 2016, hlm. 225

Penelitian jurnal bimbingan dan konseling Vol. 2 No. 2 Juli-Desember 2016 IAIN Kudus yang ditulis oleh Sulthon dengan judul “Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral”. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa perilaku yang menyimpang yang dilakukan banyak anak disebabkan karena pengaruh dari luar atau teman sebaya. Perilaku siswa yang menyimpang atau mengalami kenakalan dapat diperbaiki dengan perilaku yang baik melalui pemberian stimulus yang baik dengan memperkuat perilaku adaptif dan memperlemah perilaku yang menyimpang dengan pengkondisian yang tetap. Konseling behavior merupakan upaya untuk mengatasi kenakalan siswa dengan menggunakan Teknik desensitisasi sistemik, pelatihan asertif dan *time out*.¹⁴ Penelitian diatas mempunyai tema yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu tentang konseling behavioral. Perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah penelitian milik Sulthon meneliti tentang mengatasi kenakalan remaja pada siswa melalui pendekatan konseling behavioral. Sedangkan penelitian penulis untuk mengatasi kecemasan sosial. Di mana kenakalan remaja dan kecemasan sosial adalah dua hal yang berbeda.

Penelitian jurnal bimbingan konseling Vol. 3 No. 1 Mei 2016 IAIN Raden Intan Lampung yang ditulis oleh Rika Damayanti dan Tri Aeni dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik

¹⁴ Sulthon, “Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2016

Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii B Smp Negeri 07 Bandar Lampung”. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa Perilaku agresif adalah bentuk perilaku yang dapat menyakiti orang lain dengan tujuan untuk pemeliharaan hidup. Dalam kehidupannya peserta didik yang mengalami berbagai permasalahan dalam hidup salah satunya adalah perilaku agresif. Konseling behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik smpn 7 bandar lampung merupakan upaya yang efektif untuk mengatasi perilaku agresif pada siswa.¹⁵ Penelitian diatas mempunyai tema yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu tentang konseling behavioral. Perbedaannya yaitu penelitian ini difokuskan pada efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif. Sedangkan penulis meneliti model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial. Dimana perilaku agresif dan kecemasan sosial merupakan gangguan yang berbeda, dan metode yang digunakan penulis adalah library research.

Penelitian Jurnal Psikologi pada 9 Juli 2017 Universitas Negeri Makassar yang ditulis Abdul Saman, dkk dengan judul “Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal”. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi mengatasi

¹⁵ Rika Damayanti dan Tri Aeni, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii B Smp Negeri 07 Bandar Lampung”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1, Mei 2016

kecemasan Sosial pada siswa melalui pendekatan behavioral rehearsal dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial. Hasil pembahasannya adalah mengatasi kecemasan sosial dapat dilakukan melalui pendekatan behavioral rehearsal dengan cara latihan/rollplaying melalui cara: mempraktekkan perilaku dicontohkan melalui modelling, membangun motivasi klien melalui strategi-strategi reinforcement (penguatan) positif, memberikan umpan balik konkrit terfokus; melakukan Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara reguler.¹⁶ Penelitian diatas mempunyai tema yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu tentang kecemasan sosial. Perbedaannya yaitu penelitian milik Abdul Saman, dkk mengambil objek penelitian siswa dan menggunakan pendekatan behavioral rehearsal . Sedangkan penulis mengambil objek sebuah film dengan meneliti model-model konseling behavioral.

Penelitian Jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1 April 2015 Universitas Merdeka Malang yang ditulis oleh Fitria Rachmawaty dengan judul “Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pola asuh terhadap kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan sosial pada remaja tidak hanya dibentuk dari lingkungan sekolah, namun lingkungan ketika berada di rumah seperti peran dari orang tua sangat

¹⁶ Abdul Saman, dkk, “*Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal*”, *Jurnal Psikologi*, 9 Juli 2017

erat kaitannya dengan kecemasan sosial pada remaja. Orang tua yang memproteksi secara berlebihan cenderung melakukan penolakan pada anak secara signifikan meningkatkan kecemasan sosial pada anak. Penolakan-penolakan yang sering dilakukan oleh orang tua membentuk keyakinan pada remaja bahwa yang dilakukannya kemungkinan besar mengalami penolakan yang berulang. Sikap orang tua yang fleksibel seperti pola pengasuhan demokratis akan menciptakan psikologis anak secara sehat. Gaya pengasuhan orang tua adalah sikap yang diekspresikan terhadap anak. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan sosial remaja dapat dipengaruhi langsung oleh pola asuh otoriter.¹⁷ Penelitian diatas mempunyai tema yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu tentang kecemasan sosial. Perbedaannya yaitu penelitian milik Fitria Rachmawaty meneliti tentang peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. Sedangkan penulis menggunakan model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial.

Skripsi karya Eli Ermawati prodi Bimbingan Konseling Islam, jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dengan judul “Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental Dalam Film Fix You / Soul Mechanic Karya Yoo Hyun Ki”. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang proses terapi psikodrama dalam mengatasi

¹⁷ Fitria Rachmawaty, “Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja”, *Jurnal Psikologi* Vol. 10 No. 1 April 2015

gangguan mental. Dalam film *fix you* dijelaskan bagaimana seorang konselor menggunakan terapi psikodrama untuk menyembuhkan pasien yang menderita gangguan mental. Dan juga bagaimana tahapan-tahapan terapi ini dijalankan, dijelaskan dengan rinci dalam film tersebut.¹⁸ Persamaan antara penelitian penulis dengan ini adalah sama-sama mengambil objek sebuah film sebagai sumber datanya. Perbedaannya adalah penelitian ini mengambil terapi psikodrama yang ada dalam film, sedangkan penulis meneliti model konseling behavioral.

3. Kerangka Berpikir

Kecemasan sosial adalah keadaan dimana individu merasakan ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial. Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang berlebihan sedang diteliti oleh orang lain dan menghindari kegiatan sosial yang membangkitkan rasa takut atau cemas.¹⁹

La Greca dan Lopez mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial, yaitu : Ketakutan akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau

¹⁸ Eli Ermawati, "*Psikodrama sebagai Terapi Gangguan Mental dalam Film Fix You/ Soul Mechanic Kerya Yoo Hyun Ki*", Skripsi Bimbingan Konseling Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022

¹⁹ Sulthon, "*Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral*", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2016, hlm. 52

berhubungan dengan orang asing, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.²⁰

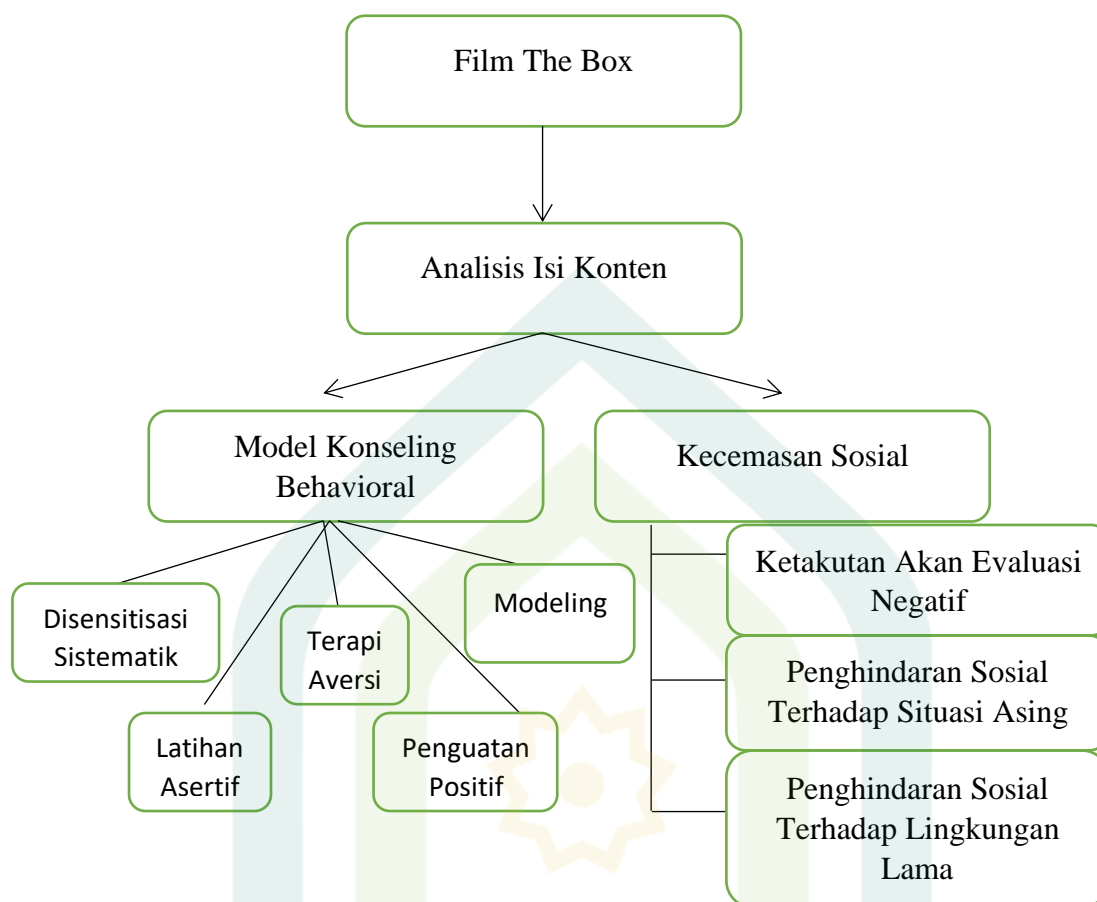
Oleh karena itu perlu adanya konseling behavioral agar rasa takut atau cemas yang berlebihan menjadi wajar.

Konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar.²¹ Adapun model konseling behavioral yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan social diantaranya, Desensitisasi sistematis, Latihan asertif, Terapi aversi, Perkuatan positif, Percontohan (*Modelling*).²²

²⁰ Agus Jatmiko, "Sense Of Place Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendatang", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 2, November 2016, hlm. 225

²¹ Darma Syarullah Ekajaya dan Jufriadi, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Muaro Padang", *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No. 1, Januari 2019, hlm. 96

²² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 208-219



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam skripsi ini adalah penelitian pustaka (*library research*). Penelitian pustaka (*library research*) yaitu merupakan penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Salah satu ciri dari penelitian pustaka adalah peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka dan bukan pengetahuan langsung dari

lapangan atau sanksi-mata berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.²³

Sedangkan pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yaitu metode penelitian yang sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah. Pendekatan kualitatif merupakan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisa dengan pendekatan induktif.²⁴ Serta dalam penelitian ini menekankan analisis konten atau isi, yaitu penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau terdapat dalam media massa.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data dari penelitian dimana data tersebut diperoleh.²⁵ Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah tokoh utama film *The Box* yaitu Ji Hoon, yang mengalami kecemasan sosial akibat trauma masa kecil.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah masalah yang akan diteliti.²⁶ Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian penulis adalah Film

²³ Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hal. 21

²⁴ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 34

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm.102

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm.105

The Box adalah film perjalanan musikal Korea Selatan tahun 2021 di sutradarai oleh Yang Jung-Woong.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai data utama penelitian. Data penelitian berasal dari film The Box karya Yang Jung Woong pada tahun 2021.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu sumber data yang menjadi pendukung data-data primer dalam melengkapi tema penelitian ini adalah jurnal maupun buku-buku yang relevan dan mendukung serta dapat memberikan penjelasan tentang data yang akan dikaji.

4. Metode pengumpulan data

a. Dokumentasi

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data melalui peninggalan tertulis terutama berbentuk arsip dan termasuk buku-buku tentang pendapat, teori, dalil, konsep, atau hukum-hukum yang berhubungan dengan masalah penelitian.²⁷ Metode dokumentasi digunakan selain mempunyai kesesuaian dengan pendekatan yang digunakan oleh penulis, juga karena metode

²⁷ Hadawi Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2010), hal. 141

dekumentasi ini mempunyai sifat utama data yang tidak terbatas pada ruang dan waktu, sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam.²⁸

Sedangkan dalam penelitian ini, soft copy film *The Box* yang di download dari internet digunakan untuk dokumentasi.

b. Observasi

Observasi adalah mengamati suatu hal yang akan diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung, guna mengumpulkan data untuk diteliti.²⁹ Observasi dalam penelitian ini adalah observasi non-peserta, di mana peneliti hanya mengamati daripada mengambil bagian dalam kegiatan seperti yang dilakukan oleh kelompok yang diteliti.³⁰ Observasi dilakukan dengan menonton film *The Box* dan membaca sinopsis di aplikasi Viu.

5. Pengolahan dan Analisis Data

Berikut pengolahan dan analisis data pada penelitian ini yaitu:

a. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting untuk dicari tema dan polanya. Berkaitan dengan tema ini, setelah data-data

²⁸ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 141

²⁹ Lusi Liani, *Psikodrama Sebagai Metode Konseling Kelompok pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu*, 2020, hal. 45

³⁰ Rahmat Kristiyantono, *Teknik Praktis Riset Dan Komunikasi*, Cet.I (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 112

terkumpul yaitu yang berkaitan dengan kecemasan sosial yang dialami oleh tokoh utama pada film *The Box* yaitu Ji Hoon.

b. Penyajian data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data, penyajian data adalah menguraikan data dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan penyajian data ini adalah memudahkan pemahaman terhadap apa yang diteliti dan bisa segera dilanjutkan penelitian ini berdasarkan penyajian yang telah dipahami. Dengan menyajikan data, akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi.

c. Kesimpulan

Langkah ketiga yaitu mengambil kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian ini mengungkapkan temuan berupa hasil diskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih kurang jelas dan apa adanya kemudian diteliti menjadi lebih jelas dan diambil kesimpulan. Kesimpulan ini untuk menjawab rumusan masalah yang dirumuskan di awal.³¹

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini merupakan urutan penulisan yang berkaitan dengan pembahasan penelitian dari awal hingga akhir. Peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

³¹ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hlm. 98.

Bab I, Pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, Landasan teori, terdiri dari dua subbab yaitu: Sub bab pertama, berisi model konseling behavioral yang meliputi pengertian konseling behavioral, tujuan konseling behavioral, fungsi konseling behavioral, dan model konseling behavioral. Sub bab kedua, berisi kecemasan sosial yang meliputi pengertian kecemasan sosial, faktor penyebab terjadinya kecemasan sosial, gejala-gejala kecemasan sosial, dan aspek-aspek kecemasan sosial.

Bab III, Gambaran Umum dan Hasil Penelitian. Gambaran umum berisi tentang film The Box. Hasil penelitian terdiri dari dua subbab, yaitu subbab pertama berisi mengenai bagaimana model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan masalah pada tokoh utama. Subbab kedua berisi bagaimana kecemasan tokoh utama dalam film The Box.

Bab IV, Analisis Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Tokoh Utama dalam Film The Box.

Bab V, Penutup, meliputi kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Film The Box

Kecemasan sosial adalah perilaku ketakutan yang berlebih terhadap lingkungan sekitar. Kecemasan sosial yang terjadi pada tokoh utama dalam the box meliputi faktor penyebab, gejala dan aspek kecemasan sosial. Penyebab tokoh utama mengalami kecemasan sosial ada faktor internal dan eksternal. Gejala yang dialami tokoh utama ketika mengalami kecemasasn sosial adalah berkeringat dingin, pingsan, tidak mampu berbicara dan mengingat masalah. Sedangkan aspek atau indikator yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

2. Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Film The Box

Model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial pada tokoh utama dalam film the box meliputi beberapa model yaitu, latihan asertif, *modelling*, disensitisasi sistematis, penguatan positif, dan teknik aversi. *Box* yang digunakan dalam film the box ini termasuk dalam latihan asertif. Sebelum menerapkan model konseling behavioral,

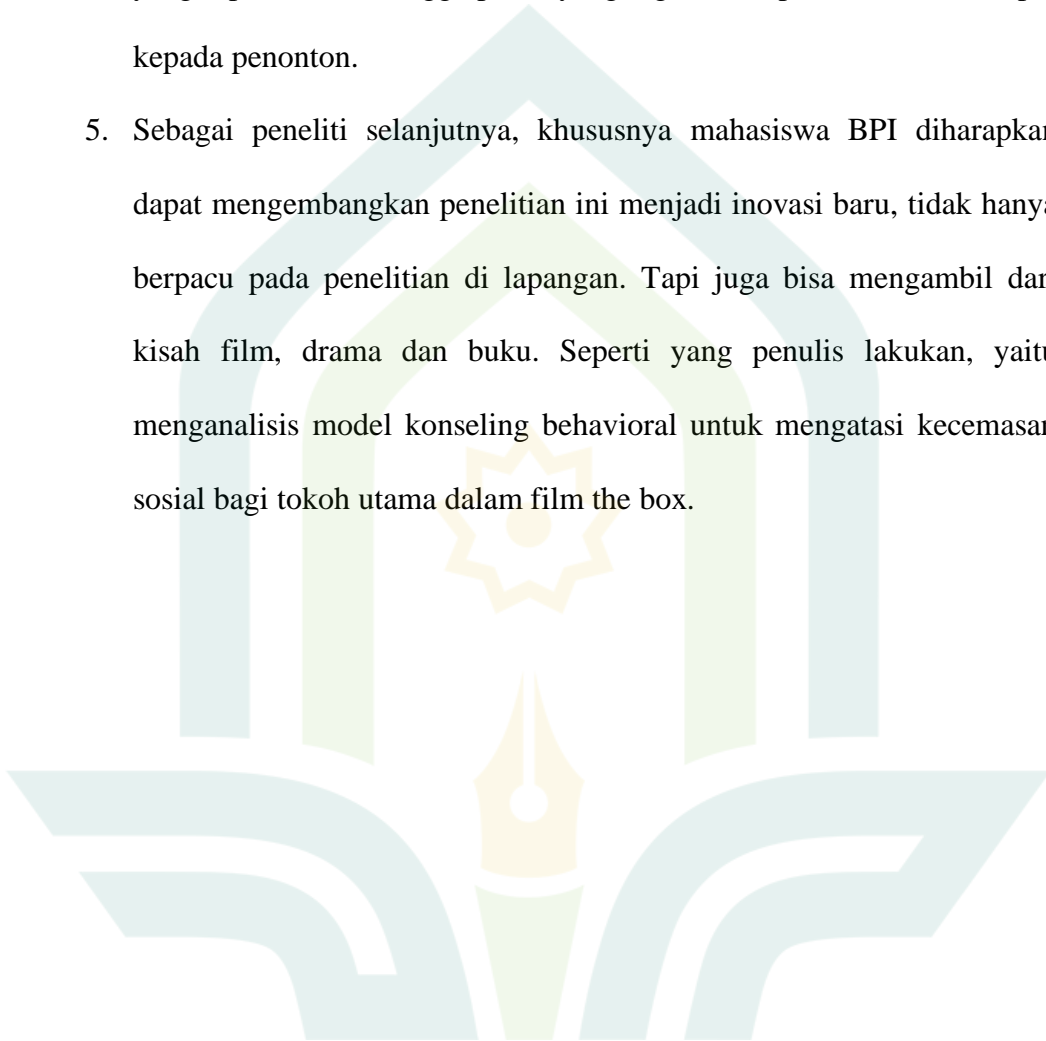
Ji Hoon kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Dia selalu ingin menjadi musisi namun, juga takut akan pemikiran orang lain, takut pandangan orang lain, dan takut jika orang lain tidak menyukai musiknya. Sehingga ia bersembunyi dalam kotak loket karcis parkir, sampai dia bertemu dengan Min Soo yang membawanya melihat dunia luar. Setelah menerapkan model konseling behavioral, Ji Hoon mulai merasakan dunia luar, dia mulai bernyanyi untuk orang lain meski awalnya dengan *box* atau kotak. Seiring dengan model-model konseling behavioral tersebut digunakan, Ji Hoon berangsur-angsur bisa mengendalikan kecemasan sosialnya. Dia sudah bisa menikmati musik, dan mulai bernyanyi di luar kotak.

B. Saran

Dari hasil analisis penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis menyarankan:

1. Sebagai Penyuluh Agama Islam, akan lebih baik jika bisa mengembangkan model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial. Karena jika dilihat dari data yang ada, banyak kasus didunia nyata tentang kecemasan sosial yang tidak ditangani dengan tepat, atau bahkan disepelekan. Dengan begitu kita dapat membantu orang lain.
2. Sebagai sutradara, diharapkan dapat mampu menghasilkan lebih banyak film yang mampu memotivasi penonton.

3. Sebagai produser, diharapkan mampu membuat karya-karya yang seperti ini lagi, dimana film yang mengangkat kisah-kisah sesuai dengan realita yang ada.
4. Sebagai aktor yang baik, diharapkan mampu membangkitkan karakter yang diperankan sehingga pesan yang ingin disampaikan bisa tersampai kepada penonton.
5. Sebagai peneliti selanjutnya, khususnya mahasiswa BPI diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menjadi inovasi baru, tidak hanya berpacu pada penelitian di lapangan. Tapi juga bisa mengambil dari kisah film, drama dan buku. Seperti yang penulis lakukan, yaitu menganalisis model konseling behavioral untuk mengatasi kecemasan sosial bagi tokoh utama dalam film the box.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Saman, dkk. 2017. "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal". *Jurnal Psikologi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Achmadi, Abu & Cholid Norobuku. 2008. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aeni Tri & Rika Damayanti. 2016. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii B Smp Negeri 07 Bandar Lampung". *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 3. No. 1. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung.
- Anggreni, Ni Wayan Yuli. 2017. "Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar". *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 4. No. 1.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- B.J. Sadock & V.A. Sadock & Ruiz P. 2014. "*Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatric: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*". Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Corey Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Ekajaya, Darma Syarullah dan Jufriadi. 2019. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Muaro Padang". *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No. 1.
- Elfina Putri Nanda Hasibuan, dkk. 2011. "Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (Lsas) Pada Remaja Akhir Di Bandung". *Jurnal Psikologi*. Universitas Padjadjaran
- Erford, Bradley. 2017. "*Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*". Person Education, Inc.

<https://id.bookmyshow.com/blog-hiburan/2021/04/05/sinopsis-film-the-box-chanyeol-exo-jadi-musisi-yang-demam-panggung/>

<https://www.orami.co.id/magazine/profil-chanyeol-exo?page=all>

[https://asianwiki.com/Kim_Ji-Hyun_\(1982\)](https://asianwiki.com/Kim_Ji-Hyun_(1982))

- Jatmiko, Agus. 2016. "Sense Of Place Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pemandang". *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 3 No. 2. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung
- Jufriadi & Darma Syarullah Ekajaya. 2019. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang". *Jurnal Psikologi*. Vol. 12. No. 1. Padang: Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang
- J. Jiwo. 2012. "*Social Anxiety Disorder (social fobia)*"
- Komalasari, Wahyu & Karsih. 2011. "*Teori dan Teknik Konseling*". Jakarta: Indeks.
- Kristiyantono, Rahmat. 2006. "Teknik Praktis Riset Dan Komunikasi". Cet.I Jakarta: Kencana.
- Liani, Lusi. 2020. "Psikodrama Sebagai Metode Konseling Kelompok pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu"
- Louise S. R. 2012. "*Basic Concept of Psychiatric-Mental Health Nursing, Vitalsource Printed Access Code*", Philadelphia, Pennsylvania, Amerika: Lippincott Williams & Wilkins.
- M.C. Townsend & Morgan. 2017. "*psychiatric Mental Health Nursing: Concept of Care in Evidence-Based Practice*". Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Nawawi, Hadawi. 2010. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Putri, Adisty Wismani, dkk. 2015. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)". *Prosiding Ks: Riset & PKM*. Vol. 2. No. 2. Universitas Padjadjaran.

- Rachmawaty Fitria. 2015. "Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja". *Jurnal Psikologi* Vol. 10 No. 1. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung.
- Radiani, Widiya A. 2019. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami". *Jurnal Kajian Islam dan Hukum Islam*. Vol. 2. No. 1. 2019. UIN Antasari.
- S.L. Videbeck. 2019. "*Psychiatric-mental Health Nursing*". Philadelphia, Pennysilvania, Amerika: Lippincott Williams & Wilkins.
- Soedarmadji, Boy, Dr. Hartono, M.Si. 2012. "*Psikologi Konseling: edisi revisi*". Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sulthon. 2016. "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral". *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 2. No. 2. Kudus: IAIN Kudus.
- Sutja, A. 2016. "*Teori dan Aplikasi Konseling Dari Psikoanalisis Sampai Gestalt*". Yogyakarta: Writing Revolution.
- Zed, Mestika. 2004. *Metodologi Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

