

**COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA
AVOIDANT PERSONALITY DISORDER**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Profesi Psikologi**



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2018**

TESIS

**COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA
AVOIDANT PERSONALITY DISORDER**

Margaretha Novita Dewi Cahyaningrum

12.92.0055

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi**



Magister Profesi Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

A handwritten signature in black ink, appearing to read "hmu".

Dr. Endang Widyorini, M.S., Psikolog

Ketua Program

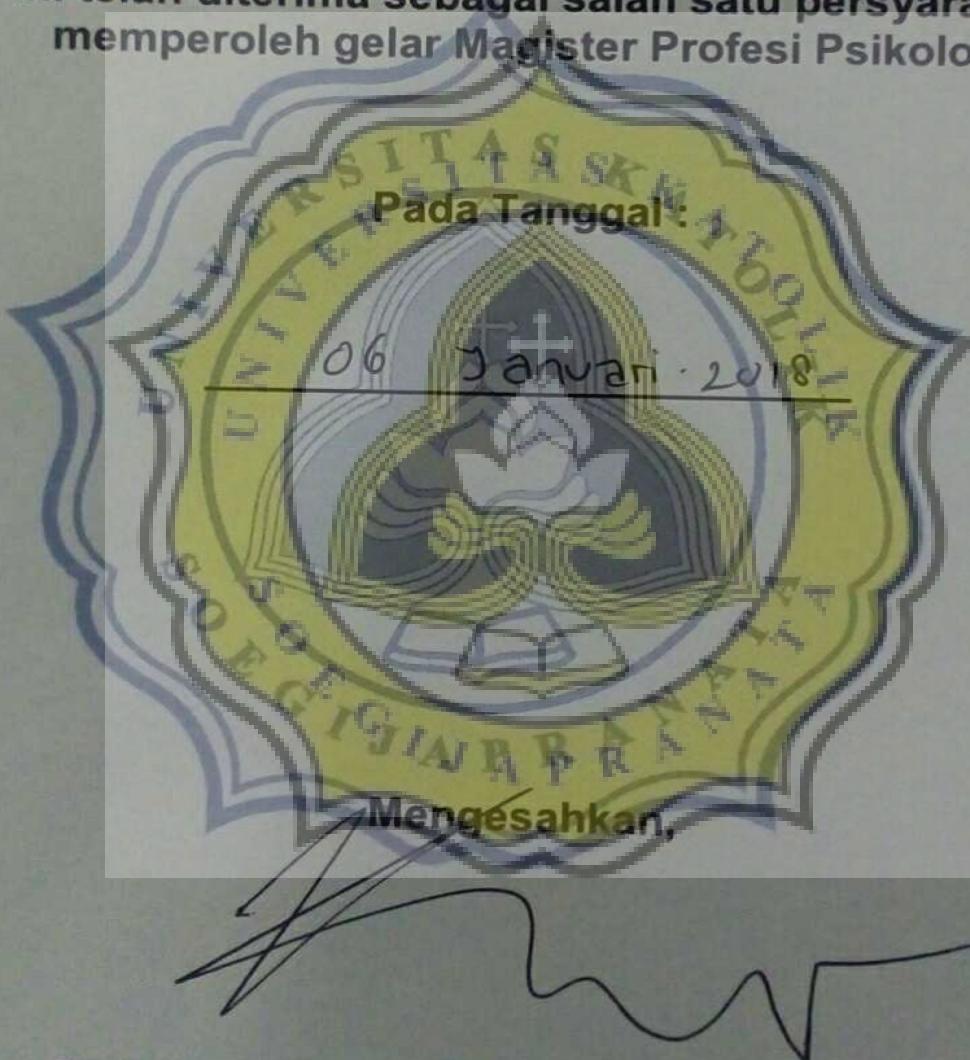
TESIS

**COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA
AVOIDANT PERSONALITY DISORDER**

Margaretha Novita Dewi Cahyaningrum

12.92.0055

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi



Prof. Dr. Kwartarini W, S.Psi., M.Si, Psikolog

Dewan Penguji HIMPSI

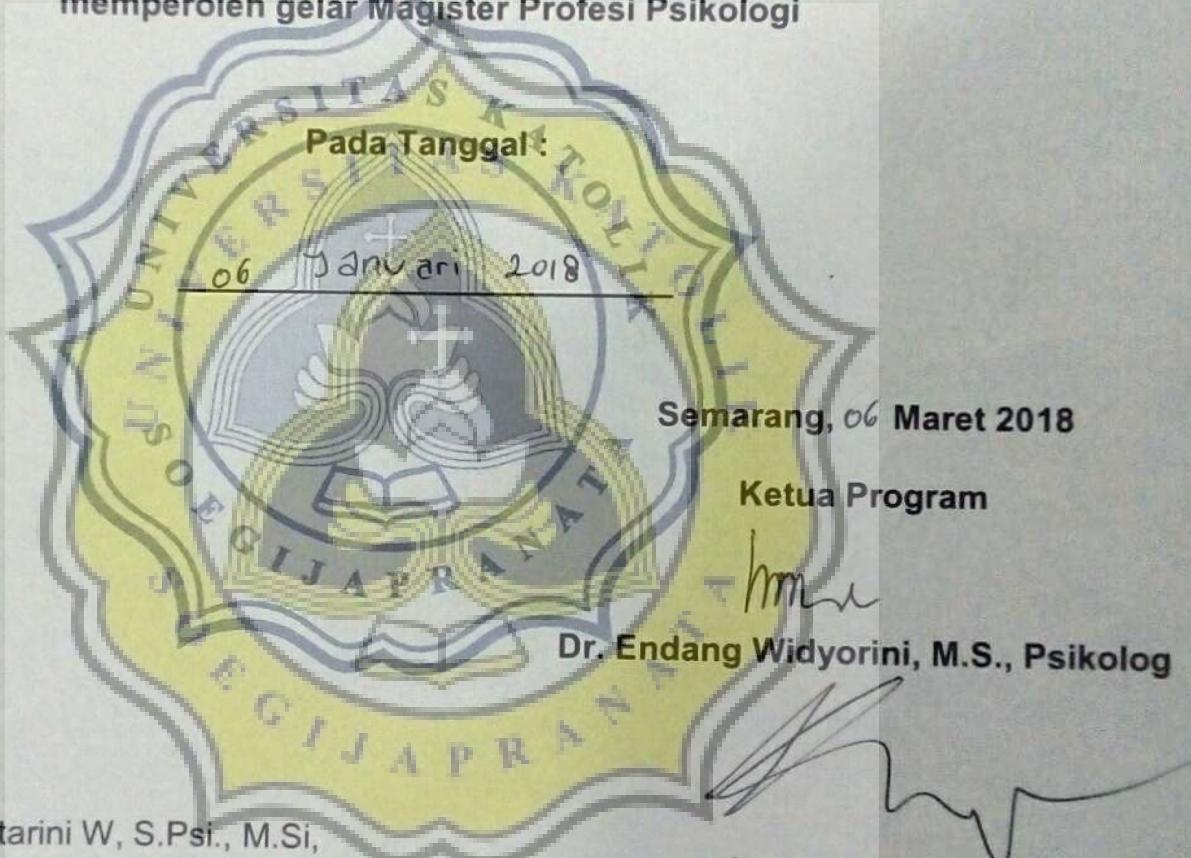
TESIS

**COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA
AVOIDANT PERSONALITY DISORDER**

Margaretha Novita Dewi Cahyaningrum

12.92.0055

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi



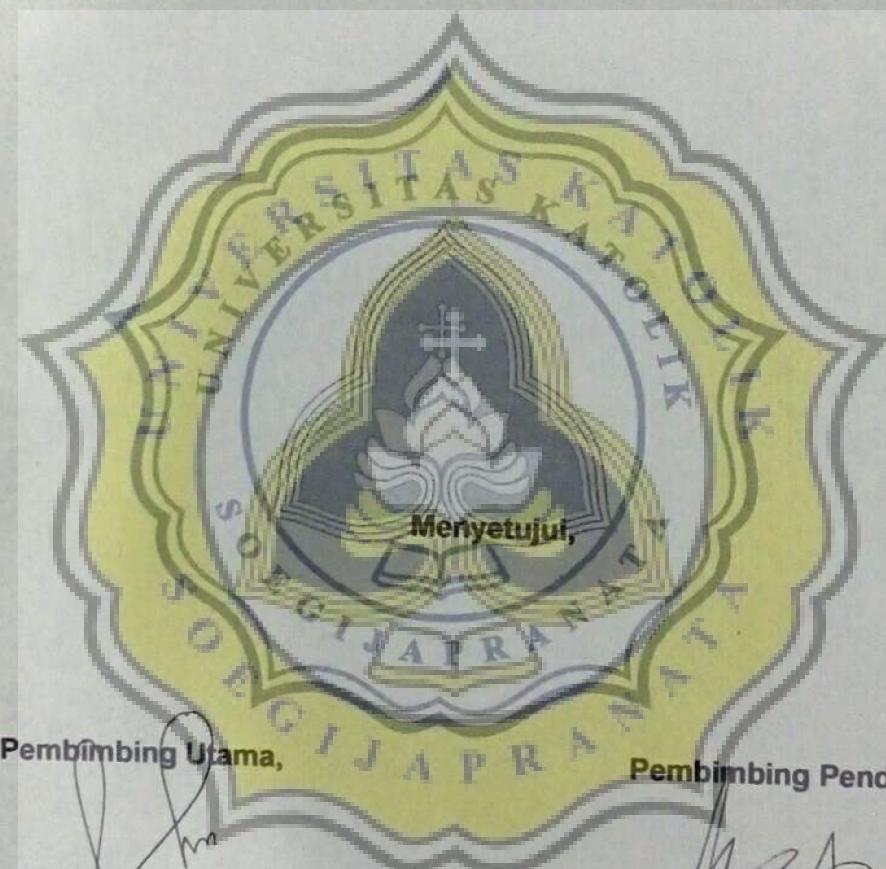
Dewan Penguji :

1. Prof. Dr. Kwartarini W, S.Psi., M.Si,
Psikolog
2. Dr. Y. Bagus Wismanto, MS
3. Erna Agustina, S.Psi., M.Si, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI GEJALA AVOIDANT PERSONALITY DISORDER

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi**



Pembimbing Utama,

Christine Wibowo, S.Psi., M.Si,
Psikolog

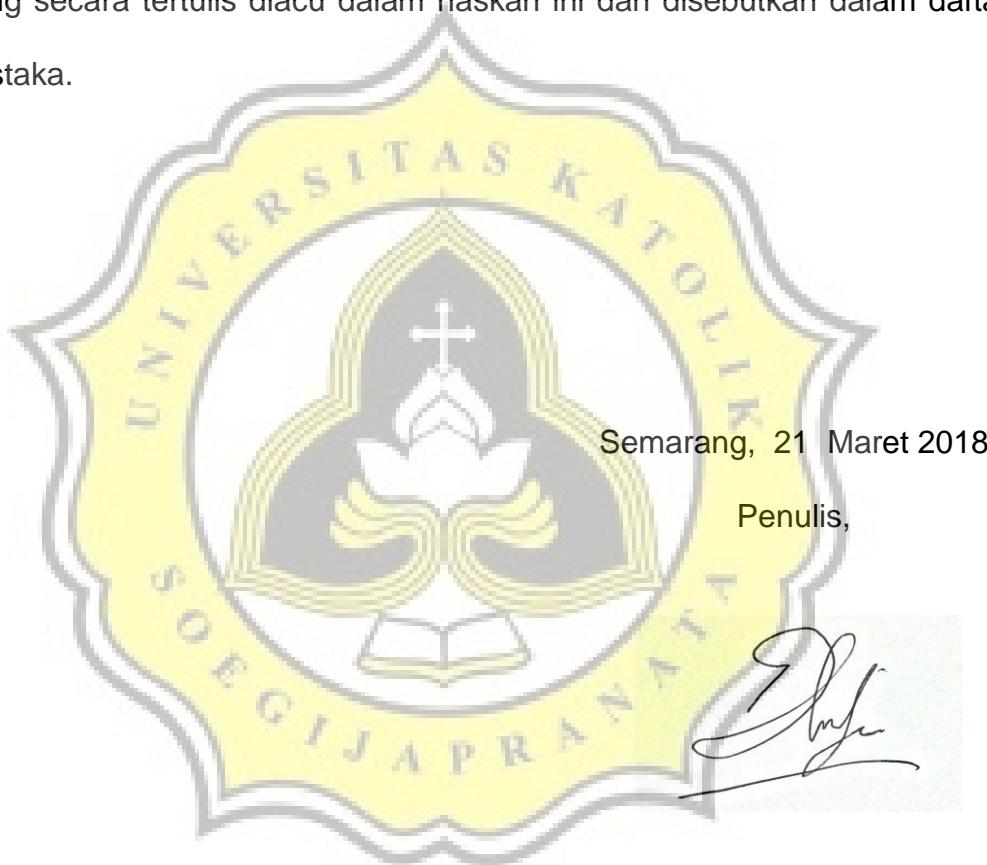
Pembimbing Pendamping,

Drs. George Hardjanta, M.Si,
Psikolog

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Haryanto".

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



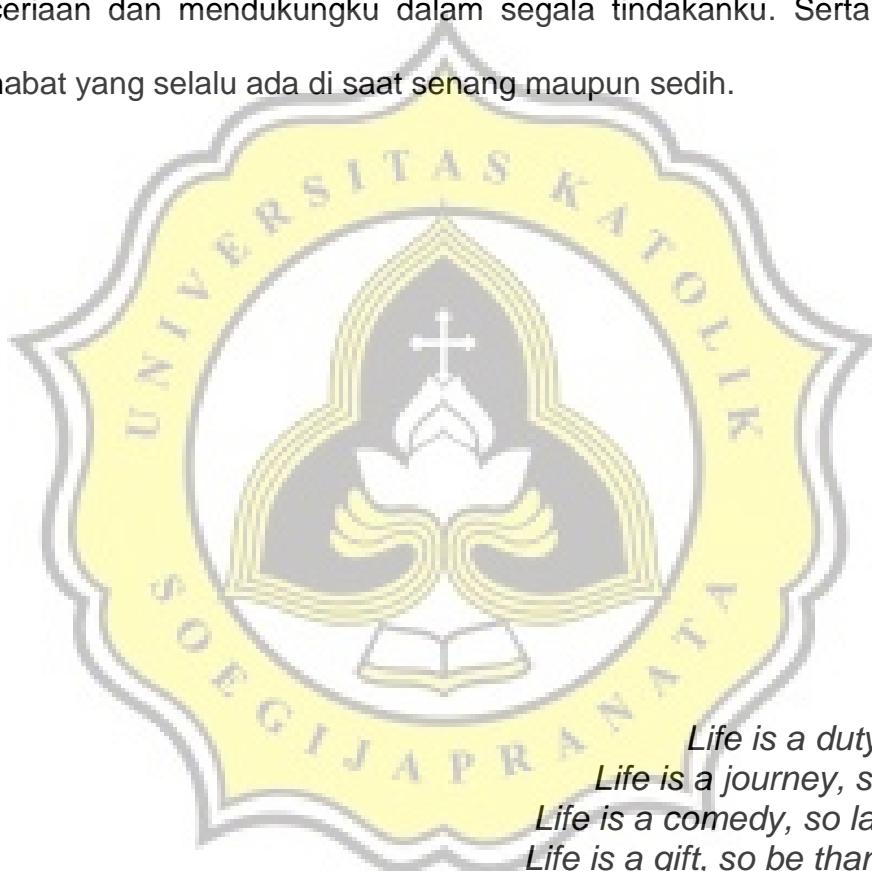
Margaretha Novita Dewi C

12.92.0055

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karya ini peneliti persembahkan kepada :

Bunda Maria dan Yesus Kristus yang selalu memberkati dan memberikan jalan yang terbaik. Ibu, kakak, dan keponakanku yang selalu memberi keceriaan dan mendukungku dalam segala tindakanku. Serta sahabat-sahabat yang selalu ada di saat senang maupun sedih.



Motto

*Life is a duty, so do it
Life is a journey, so enjoy it
Life is a comedy, so laugh for it
Life is a gift, so be thankful for it*

(Mother Theresa)

Hidup bisa diumpamakan sebuah *puzzle*. Setiap peristiwa apapun itu merupakan satu keping *puzzle* dan setiap kepingan itu menjadikan manusia utuh.

(Peneliti)

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan ucapan syukur kepada bunda Maria dan Yesus Kristus yang selalu menjaga, melindungi, dan memberikan jalan yang terbaik bagi peneliti. Serta memberikan harapan dan keyakinan bagi peneliti bahwa segala sesuatu akan menjadi baik adanya.

Penyelesaian tesis ini membutuhkan proses yang tidak sebentar dan tidak mudah. Banyak pihak yang terlibat dalam proses penyelesaiannya, baik sebagai pihak yang memberikan dukungan, bimbingan, pengarahan, dan bantuan. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada :

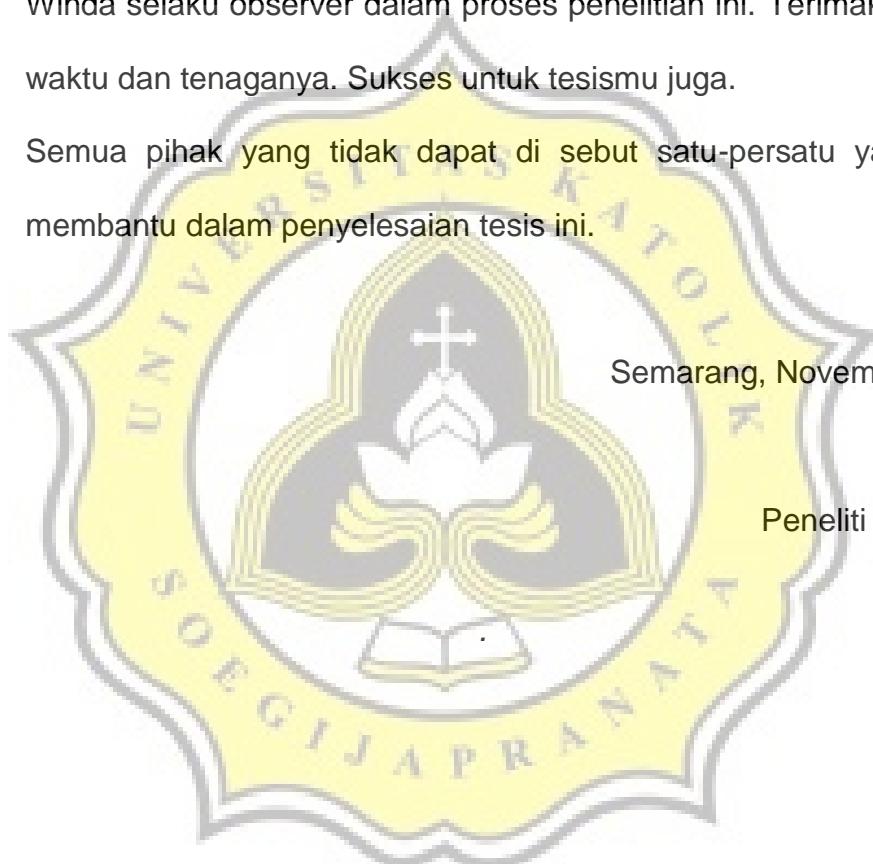
1. Dr. Endang Widyorini, MS selaku kepala program studi paska sarjana profesi fakultas psikologi Unika Soegijapranata yang telah meluangkan waktu untuk menampung keluh kesah dan mengusahakan bantuan untuk peneliti dan mahasiswa lainnya.
2. Ibu Christine Wibowo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing pertama yang telah menjadi pengarah, pengajar, rekan diskusi, sekaligus penyemangat peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Drs. George Hardjanto, M.Si selaku dosen pembimbing ke dua yang selalu sukses memberi pencerahan pada peneliti dan dengan sangat sabar serta teliti membimbing peneliti.
4. Bapak Kuriake Kharismawan, S.Psi selaku terapis dalam tesis ini yang telah meluangkan waktu di sela-sela kegiatan beliau yang

sangat padat. Terima kasih telah berbaik hati menjadi rekan diskusi dan meminjamkan rumah sebagai tempat jalannya terapi.

5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, khususnya dosen-dosen klinis dewasa yang telah memberikan bekal ilmu bagi peneliti selama kuliah.
6. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi dan perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu kelancaran administrasi dan referensi buku.
7. Subjek yang telah bersedia berproses bersama peneliti dan berani melawan diri sendiri sehingga terus melanjutkan proses terapi meskipun seringkali rasa cemas dan rasa ingin menyerah itu muncul. Percayalah bahwa usaha tidak pernah mengkhianati hasil.
8. Ibu dan kakak-kakak peneliti yang selalu memberi dukungan dan kasih sayang pada peneliti.
9. Sahabat berbagi suka dan duka : Vivi (ucilita), Angel, Nadia (dusrip), Fani (Fofok), David, dan Richard (Om), yang selalu menjadi penyemangat tersendiri bagi peneliti. Terimakasih untuk kekonyolan, celaan, teguran, pengertian, semangat, perjuangan, kepercayaan dan kebersamaan yang diberikan pada peneliti. Semoga kebersamaan ini akan bertahan lama.
10. Tim, rekan diskusi, dan partner kerja terbaik : Kak Pita, Kak Wening, Valle, ci Lily, dan Kandy. Terimakasih untuk proses dan petualangan

yang sudah dijalani bersama peneliti dan atas kesempatan boleh menjadi bagian dari hidup kalian.

11. Teman-teman seperjuangan : Debby, Kak Roro, Mbak Beta, Sari, Mbak Mitta, Mbak Tami, Mbak Ari. Terimakasih untuk dukungan dan semangatnya.
12. Winda selaku observer dalam proses penelitian ini. Terimakasih atas waktu dan tenaganya. Sukses untuk tesismu juga.
13. Semua pihak yang tidak dapat di sebut satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.



Semarang, November 2017

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan	vi
Halaman Persembahan	vii
Ucapan Terimakasih	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Skema	xiv
Daftar Grafik	xv
Abstrak	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	13
C. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Avoidant Personality Disorder</i>	14
B. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	21
C. Dinamika	29
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penilitian	38
B. Identifikasi Variabel	38

C. Definisi Operasional	39
D. Subjek Penelitian	40
E. Metode pengumpulan Data	41
F. Prosedur Penelitian	43
G. Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan Penelitian	47
B. Hasil Analisis Data	51
C. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Avoidat Personality Disorder	41
Tabel 2. Rancangan Intervensi	43
Tabel 3. Agenda Pelaksanaan Penilitian	47
Tabel 4. Pelaksanaan Intervensi	49



DAFTAR SKEMA

Skema 1. Paradigma Gangguan Kepribadian Cemas Menghindar 36



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Skor Skala Cemas Menghindar 56



ABSTRAK

Nama Peneliti	: Margaretha Novita Dewi C, S.Psi
Program Studi	: Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi (Klinis dewasa)
Judul Penelitian	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk Mengurangi Gejala <i>Avoidant Personality Disorder</i> .

Individu *avoidant personality disorder* adalah individu yang memiliki kecemasan ekstrim terhadap kritikan dari orang lain, sehingga mereka cenderung menghindari interaksi sosial yang berpotensi memunculkan kritikan pada individu tersebut. Permasalahan utama pada gangguan ini adalah terbentuknya *irational belief* pada diri individu tersebut. Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk menangani gangguan ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Subjek dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 25 tahun dan memenuhi kriteria cemas menghindar sesuai dengan yang tertera di DSM-5™. Rancangan penelitian menggunakan *single-case-design* dengan prosedur penelitian A-B-A. Analisis data yang digunakan berupa uji statistik *Wilcoxon signed ranks test* serta analisis grafik yang dilengkapi dengan hasil observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gejala cemas menghindar pada subjek dengan angka signifikansi p (*1-tailed*) = $0.0355 < 0.05$, serta konsep diri yang lebih positif dan meningkatnya keberanian subjek dalam menghadapi lingkungan sosial setelah menjalani proses CBT.

Kata kunci: *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Avoidant Personality Disorder*, DSM-5™

ABSTRACT

Researcher's name : Margaretha Novita Dewi C, S.Psi
Majors : Postgraduate Program Faculty of Psychology (Clinical Adult)
Research's Title : *The Affect of Cognitive Behavioral Therapy to reduce symptoms of Avoidant Personality Disorder*

Individual with avoidant personality disorder, usually have extreme anxiety to criticism of other, so they choose to avoid social interactions which potentially leads to criticism of the individual. However they need acceptance from others. One of that therapy that can treat this problem is Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Subject in this study is a women 25th years old and has avoidant personality disorder's symptoms according to criteria in DSM 5. Design of this study is single-case-design and the procedure is A-B-A. The technique of data analysis of this study are Wilcoxon signed ranks test and graphic analysis that support by observation and interview with subject. The result of this study show that the subject's symptoms of avoidant personality disorder is decrease with number of significance $p(1\text{-tailed}) = 0.0355 < 0.05$, subject has more positive self-esteem, and she becomes more daring to build social interaction.

Key words: Cognitive Behavioral Therapy, Avoidant Personality Disorder, DSM-5™.