

**Self-Help Web untuk Mengatasi Kecemasan Sosial  
pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan  
Teknik *Cinematherapy***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**Anisa Riskyana Mustaqim**

**1106617067**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2022**

**Self-Help Web untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada  
Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik  
Cinematherapy**

Anisa Riskyana Mustaqim

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *self-help website* (*website* bantuan diri) untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 menggunakan teknik *cinematherapy*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Design Based Research* (DBR). Pada tahapan analisis dan eksplorasi, dilakukan studi kondisi menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale* kepada 65 mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 dengan hasil sebanyak 29% mahasiswa memiliki kecemasan sosial ringan, 40% mahasiswa memiliki kecemasan sosial sedang, 22% mahasiswa ditandai memiliki kecemasan sosial, 6% mahasiswa memiliki kecemasan sosial berat dan 3% mahasiswa memiliki kecemasan sosial sangat berat. Pada tahapan desain dan konstruksi, dilakukan penyebaran angket kebutuhan media untuk mengembangkan desain dan pembuatan media *self-help web* dengan nama 'Metanoya'. Pada tahapan evaluasi dan refleksi, dilakukan uji ahli sebanyak tiga kali, yaitu uji ahli materi dengan hasil skor 91% kategori sangat layak, uji ahli media 58% kategori cukup layak, dan uji ahli film dengan skor 91% kategori sangat layak. Menurut para ahli, materi yang dipaparkan sangat baik, namun desain *website* masih dapat dikembangkan dan dibuat lebih baik lagi. Uji coba terbatas dilakukan dengan hasil media yang dikembangkan membantu mencapai tujuan yang ditetapkan pengguna terkait isu kecemasan sosialnya

Kata kunci : Kecemasan sosial, *cinematherapy*, *self-help web*

*This study aims to develop a self-help website to overcome social anxiety in 2017-2019 FIP UNJ students using cinematherapy techniques. The method used in this research is the Design-Based Research (DBR) method. In the analysis and exploration stages, a condition study was carried out by using the Liebowitz Social Anxiety Scale for 65 students of FIP UNJ 2017-2019, with the results that 29% of students had mild*

*social anxiety, 40% of students had moderate social anxiety, 22% of students were marked as having social anxiety, 6% of students have severe social anxiety and 3% of students have very severe social anxiety. At the design and construction stage, a media needs questionnaire was distributed to develop the design and manufacture of a self-help web media under the name Metanoya. At the evaluation and reflection stage, the expert test has done as much three times, namely the material expert test with a score of 91% in the very appropriate category, the media expert test with 58% in the moderate category, and the film expert test with a score of 91% in the very appropriated category. According to experts, the material presented is magnificent, but the website design can still be developed and made even better. Limited trials have been done with developed media results helping to achieve user-defined goals related to social anxiety issues.*

*Keywords: social anxiety, cinematherapy, self-help web*

## Halaman Persetujuan Sidang Skripsi

Judul : *Self-Help Web* untuk Mengatasi  
Kecemasan Sosial pada Mahasiswa  
FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan  
Teknik *Cinematherapy*

Nama Mahasiswa : Anisa Riskyana Mustaqim

Nomor Registrasi : 1106617067

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing

Pembimbing Akademik



Hilma Fitriyani, M.Pd.

NIDN. 0008078309



Prof. Dr. Awaluddin Tjalla,  
M.Pd

NIP. 196011121985031001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,  
Kons.

NIP. 197908192005012002

## Halaman Persetujuan dan Pengesahan Panitia Sidang Skripsi

### Halaman Persetujuan dan Pengesahan Panitia Sidang Skripsi

Judul : *Self-Help Web* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik *Cinematotherapy*  
Nama Mahasiswa : Anisa Riskyana Mustaqim  
Nomor Registrasi : 1106617067  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 21 Februari 2022

Dosen Pembimbing

Hilma Fitriyani, M.Pd.  
NIDN.0008078309

Pembimbing Akademik

Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd.  
NIP.196011121985031001

### Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggungjawab)*		09 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		09 Maret 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons. (Ketua Penguji)***		02 Maret 2022
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Anggota)****		02 Maret 2022
Dra. Meithy Intan Rukia Luawo, M.Pd (Anggota)****		02 Maret 2022

Catatan:

\*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

\*\*Pembantu Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji



## Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi

### Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Anisa Riskyana Mustaqim

Nomor Registrasi : 1106617067

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Self-Help Web untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik Cinematherapy"** adalah:

1. Penelitian ini dibuat, dikembangkan, dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2021 sampai Februari 2022
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh peneliti lain dan bukan jiplakan karya tulis orang lain serta bukan terjemahan karya tulis orang lain

Jakarta, 15 Februari 2022



Pembuat Pernyataan

Anisa Riskyana Mustaqim

## Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.uni.ac.id](http://lib.uni.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ANISA RISKYANA MUSTAQIM  
NIM : 1106617067  
Fakultas/Prodi : FIP/BIMBINGAN DAN KONSELING  
Alamat email : Anisarisryanam@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

SELF-HELP WEB UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA  
MAHASISWA FIP UNTJ 2017-2019 MENGGUNAKAN TEKNIK CINEMATHERAPY

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 MARET 2022

Penulis

(ANISA RISKYANA MUSTAQIM)  
nama dan tanda tangan

### **Lembar Persembahan**

Dengan rasa syukur yang amat dalam, saya mempersembahkan karya ini bagi orang-orang yang saya hormati dan sayangi :

1. Allah SWT, Tuhan semesta alam atas dengan karunia, rahmat-Nya yang memberikan saya kemudahan, kesehatan serta kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini
2. Amin Mustaqim selaku ayah, Tursiyah selaku ibu dan Ashiva Lailya Mustaqim selaku adik yang telah memberikan dukungan serta doa tanpa henti baik secara moril ataupun materil serta para sahabat yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini
3. Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dan membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini
4. Seluruh dosen dan staff prodi Bimbingan dan Konseling, yang telah membantu dan mengajarkan saya banyak hal selama masa perkuliahan dan membantu saya selama proses pengerjaan penelitian ini
5. Mbah Parsum, mbah Mut, baba Tuin dan mama Nani selaku kakek dan nenek penulis yang selalu mendukung dan mengutamakan pendidikan penulis hingga akhir hayatnya
6. Super Junior Cho Kyuhyun selaku pemberi dukungan dan menghibur penulis setiap saat sehingga penulis semangat dalam menyelesaikan penelitian ini
7. Ida, Fadhillah, Nabila, Fatma, Dinan, Danty, Mutia, Dinda dan Amanda selaku teman dan sahabat penulis, serta



teman-teman lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu dan telah membantu serta memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini

8. Anisa Riskyana Mustaqim, selaku diri sendiri, terimakasih sudah bertahan dan tidak menyerah dalam mengerjakan serta menyelesaikan penelitian ini



## Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “*Self-Help Web* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik *Cinematherapy*”

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik. Dr. Murni Winarsih, M.Pd selaku Wakil Dekan II Bidang Umum dan Keuangan. Dr. RA Murti Kusuma W.S.IP, M.Si. selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.Kons selaku Koordinator Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta. Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd selaku Pembimbing Akademik. Dedih Nur Fajar Paksi, M.Sn. selaku Dosen Ahli Film Institut Kesenian Jakarta. Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen ahli materi dan Wening Cahyawulan, M.Pd selaku dosen ahli media. Demikian penelitian ini dibuat, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca

Jakarta, 14 Februari 2022



Penulis

Anisa Riskyana Mustaqim

## DAFTAR ISI

<i>Self-Help Web</i> untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik <i>Cinematherapy</i> .....	
ABSTRAK .....	i
Halaman Persetujuan Sidang Skripsi .....	iii
Halaman Persetujuan dan Pengesahan Panitia Sidang Skripsi .....	iv
Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi .....	v
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis .....	vi
Lembar Persembahan .....	vii
Kata Pengantar .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Bagan .....	xii
Daftar Rumus .....	xii
Daftar Lampiran .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Manfaat / Kegunaan Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS .....	9
A. Definisi Teoritis .....	9
1. Kecemasan Sosial .....	9
2. Mahasiswa .....	14
3. <i>Self-Help Web</i> ( <i>Website</i> Bantuan Diri) .....	16
4. Teknik <i>Cinematherapy</i> .....	20
5. <i>Self-help Website</i> Berbasis <i>Cinematherapy</i> .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	29
C. Kerangka Berpikir .....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	33
A. Tujuan Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
1. Tempat Penelitian .....	33

2. Waktu Penelitian .....	33
C. Metode dan Desain Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian .....	34
E. Prosedur Penelitian .....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kerangka Model Teoritis.....	42
1. Analisis dan Eksplorasi .....	42
2. Desain dan Konstruksi .....	45
3. Evaluasi dan Refleksi.....	63
B. Hasil Analisis Uji Coba Model.....	65
C. Pengujian Keefektifan Model.....	66
D. Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

#### **Daftar Tabel**

Tabel 1 Hasil Reabilitas Liebowitz Social Anxiety Scale .....	38
Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Liebowitz Social Anxiety Scale .....	39
Tabel 3 Skor Pengisian Instrumen Liebowitz Social Anxiety Scale .....	40
Tabel 4 Skoring Hasil Instrumen Liebowitz Social Anxiety Scale.....	40
Tabel 5 Skala Persentase Penilaian.....	41

#### **Daftar Gambar**

Gambar 1 Contoh Tampilan Self-Help Web Cinematherapy .....	29
Gambar 2 Nama Website .....	49
Gambar 3 Konten/Isi Halaman Pertama .....	50
Gambar 4 Konten/Isi Halama Kedua.....	51
Gambar 5 Konten/Isi Halaman Ketiga.....	52
Gambar 6 Konten/Isi Sub Halaman Satu .....	53
Gambar 7 Konten/Isi Sub Halaman Kedua.....	54
Gambar 8 Konten/Isi Sub Halaman Ketiga.....	55

Gambar 9 Konten/Isi Sub Halaman Keempat .....	56
Gambar 10 Konten/Isi Sub Halaman Kelima .....	57
Gambar 11 Konten/Isi Halaman Keempat .....	58
Gambar 12 Konten/Isi Halaman Kelima .....	59
Gambar 13 Konten/Isi Halaman Keenam .....	60
Gambar 14 Konten/Isi Halaman Ketujuh.....	61
Gambar 15 Petunjuk Penggunaan Website .....	62
Gambar 16 Rekomendasi Tahapan Website.....	63
Gambar 17 Perbandingan Tampilan Website Sebelum dan Sesudah Perbaikan Uji Media .....	64
Gambar 18 Perbandingan Tampilan Website Sebelum dan Sesudah Perbaikan Uji Film .....	65

### **Daftar Bagan**

Bagan 1 Contoh Flowchart Self Help Web .....	19
Bagan 2 Kerangka Berpikir.....	32
Bagan 3 Flowchart Self Help Web Peneliti .....	36

### **Daftar Rumus**

Rumus 1 Perhitungan Skor Uji Ahli .....	41
---	----

### **Daftar Lampiran**

Lampiran 1 Instrumen Liebowitz Social Anxiety Scale .....	78
Lampiran 2 Tabel Pertanyaan Sesudah Menonton Film .....	79
Lampiran 3 Tabel Rincian Waktu Penelitian.....	80
Lampiran 4 Instrumen Uji Ahli Media.....	82
Lampiran 5 Instrumen Uji Ahli Materi Film/Video .....	86
Lampiran 6 Hasil Penilaian Uji Ahli Materi .....	89
Lampiran 7 Hasil Penilaian Uji Ahli Media .....	92
Lampiran 8 Hasil Penilaian Uji Ahli Film .....	96
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	99