

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT)
UNTUK MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI PADA
MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI
STTB THE WAY JAKARTA**

DISERTASI

Oleh:

Ruth Anna Marietta Sianturi

NIM: 2206190010



**PROGRAM STUDI DOKTOR PENDIDIKAN AGAMA
KRISTEN PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2025

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT)
UNTUK MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI PADA
MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI
STTB THE WAY JAKARTA**

DISERTASI

Untuk Memperoleh Gelar Doktor Dalam Program Studi Doktor Pendidikan
Agama Kristen Pada Program Pascasarjana Universitas Kristen Indonesia

Dipertahankan dihadapan Panitia Ujian Terbuka Pada:

Hari/Tanggal: Sabtu, 22 November 2025

Oleh:

Ruth Anna Marietta Sianturi

NIM: 2206190010



**PROGRAM STUDI DOKTOR PENDIDIKAN AGAMA
KRISTEN PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2025



Halaman Pernyataan Keaslian

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ruth Anna Marietta Sianturi

NIM : 2206190010

Program Studi : Doktor Pendidikan Agama Kristen

Fakultas : Pascasarjana

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "Penerapan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way Jakarta adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, kuesioner, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Karya tulis ini bukan duplikasi dari karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Doktor di Universitas lain, kecuali pada bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Karya tulis ini bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan. Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tulis tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 30 Juni 2025

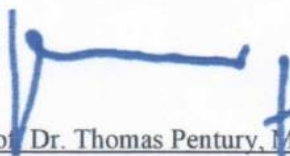


(Ruth Anna Marietta Sianturi)

PERSETUJUAN TIM PROMOTOR

Disertasi ini telah disetujui Pada: Sabtu, 22 November 2025

Oleh Promotor:



Prof. Dr. Thomas Pentury, M.Si
NIP/NUPTK: 196305171991031001

Co-Promotor I



Assoc Prof. Dr. Demsy Jura, M.A., M.Th., M.Pd., D.Th
NIP/NUPTK: 171452/8534746647130083

Co-Promotor II



Asst Prof. Dr. Dirk Roy Kolibu, S.Th., M.Th., D.Th.
NIP/NUPTK: 171460/2039745646130173

Mengetahui
Ketua Program Studi Doktor PAK



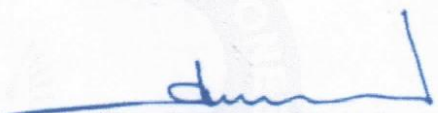
Assoc Prof. Dr. Demsy Jura, M.A., M.Th., M.Pd., D.Th.
NIP/NUPTK: 171452/8534746647130083

LEMBAR PENGESAHAN

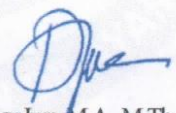
**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT)
UNTUK MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI
PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN
DI STTB THE WAY JAKARTA**

Disertasi Dipertahankan didepan Tim Penguji Ujian Disertasi Tahap II (Terbuka)
Program Studi Doktor Pendidikan Agama Kristen
Program Pascasarjana Universitas Kristen Indonesia
dan Diterima untuk Memenuhi Persyaratan guna Memperoleh Gelar Doktor (Dr.)
Pada tanggal 22 November 2025

Susunan Dewan Penguji :
Ketua :


Prof. Dr. Dhaniswara K. Harjono, S.H., M.H., M.B.A.

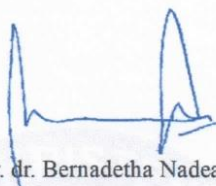
Sekretaris :


Assoc Prof. Dr. Demsy Jura, M.A., M.Th., MPd., D.Th.

Anggota :



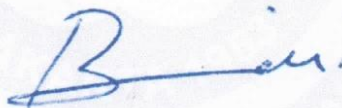
1. Prof. Dr. Thomas Pentury, M.Si.



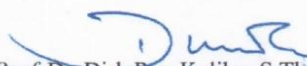
2. Prof. Dr. dr. Bernadetha Nadeak, M.Pd., PA



3. Assoc Prof. Dr. Dra. Erni Murniarti, S.H., M.Pd



4. Assoc Prof. Dr. Noh Ibrahim Boiliu, M.Th., M.Pd



5. Asst Prof. Dr. Dirk Roy Kolibu, S.Th., M.Th., D.Th.

PENGESAHAN

Disertasi Dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Disertasi Tahap II (Terbuka)
Program Studi Doktor Pendidikan Agama Kristen
Program Pascasarjana Universitas Kristen Indonesia
dan Diterima untuk Memenuhi Persyaratan guna Memperoleh Gelar Doktor (Dr.) Pada
tanggal 22 November 2025

Mengesahkan Universitas Kristen Indonesia

Direktur,



Prof. Dr. dr. Bernadetta Nadeak, M.Pd., PA.
NIP/NUPTK. 001473/9452742643230073



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ruth Anna Marietta Sianturi
NIM : 2206190010
Fakultas : Program Pascasarjana
Program Studi : Pendidikan Agama Kristen
Jenis Tugas Akhir : Disertasi
Judul : Penerapan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen Di Sttb The Way Jakarta

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku

Dibuat di Jakarta
22 November 2025


METRA TEMPEL
CTAOX250413404
Ruth Anna Marietta Sianturi

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas anugerah dan kemurahan-Nya, sehingga disertasi ini yang berjudul “Penerapan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way Jakarta” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Disertasi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Doktor Pendidikan Agama Kristen (DPAK) Universitas Kristen Indonesia.

Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak lepas dari penyertaan Tuhan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Dhaniswara K. Harjono, SH, MH, MBA, selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia, atas dukungan dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi penulis.
2. Prof. Dr. dr. Bernadetha Nadeak, M.Pd., P.A., selaku Direktur Program Pascasarjana UKI, beserta seluruh jajarannya yang telah memfasilitasi proses pembelajaran dengan optimal.
3. Dr. Demy Jura, M.A., M.Th., M.Pd., Ketua Program Studi Doktor Pendidikan Agama Kristen, yang telah menjadi dosen, motivator, sekaligus inspirator dalam perjalanan akademik penulis.
4. Dr. Thomas Pentury, M.Si., selaku Promotor, yang dengan penuh dedikasi telah membimbing dan memberikan banyak masukan konstruktif dalam pengembangan penelitian ini.
5. Dr. Demy Jura, M.A., M.Th., M.Pd., selaku Co-Promotor I, atas teladan, arahan, dan semangat akademik yang ditularkan kepada penulis.
6. Dr. Dirk Roy Kolibu, M.Th., selaku Co-Promotor II, atas ketelitiannya dalam membimbing penulisan disertasi ini secara menyeluruh dan mendalam.
7. Bapak Gilbert Timothy Sagala, M.Th., M.Pd., yang telah memberikan bantuan, informasi, serta dukungan administratif yang sangat berarti bagi kelancaran studi penulis.
8. Pimpinan STTB The Way, atas izin, kesempatan tugas belajar, dan dukungan moril maupun materiil yang sangat berharga selama masa studi.
9. Rekan-rekan seangkatan (2022) Prodi DPAK UKI, atas kebersamaan, semangat, dan doa yang turut menguatkan penulis sejak awal hingga akhir studi.

10. Suami tercinta, Marthin Luther Simanungkalit, atas kasih sayang, pengertian, kesabaran, dan dukungan yang tak pernah surut selama penulis menempuh pendidikan doktoral ini.
11. Seluruh rekan kerja di STTB The Way, yang telah mendukung dan mendoakan penulis dalam perjalanan akademik ini.
12. Sahabat-sahabat terdekat, yang telah menjadi sumber semangat, doa, dan dukungan moral yang sangat berarti.

Penulis menyadari bahwa disertasi ini masih memiliki keterbatasan dan ruang untuk pengembangan lebih lanjut. Namun demikian, besar harapan penulis agar karya ini dapat memberikan kontribusi positif dalam memperluas wawasan akademik terkait penerapan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) dalam konteks pendidikan Kristen, serta menjadi inspirasi bagi penelitian selanjutnya. Soli Deo Gloria – Segala kemuliaan hanya bagi Tuhan.

Jakarta, November 2025

Peneliti,

Ruth Anna Marietta Sianturi



DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Keaslian	i
Persetujuan Promotor	ii
Lembar Pengesahan	iii
Halaman Persetujuan Publikasi.....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Grafik	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian.....	15
1.3 Rumusan Masalah	16
1.4 Tujuan Penelitian.	16
1.5 Manfaat Penelitian	17
1.6 Sistematika Penulisan	19
1.7 Definisi Istilah	21
BAB II Tinjauan Pustaka Dan Kerangka Konseptual.....	23
2.1 Landasan Teoritis dan Teologis	23

2.2 Kerangka Konseptual	99
2.3 Kebaruan Penelitian (Novelty)	102
BAB III Metode Penelitian	114
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	114
3.2 Subjek dan Lokasi Penelitian	118
3.3 Teknik Pengumpulan Data	131
3.4 Instrumen Penelitian.	135
3.4 Keabsahan Data	141
3.5 Teknik Analisis Data	142
3.6 Peran Peneliti dan Etika Penelitian	144
BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	146
4.1 Deskripsi Locus dan Subjek Penelitian	146
4.2 Analisis Data Penelitian	158
4.3 Interpretasi Data.....	262
4.4 Hasil Penelitian dan Pembahasan	331
BAB V Kesimpulan.....	362
DAFTAR PUSTAKA	368
LAMPIRAN.....	376

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Profil Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah	5
Tabel 2.2 Proses CBT Menurut Aaron T. Beck	63
Tabel 2.3 Proses CBT Menurut Oemar Joedi	67
Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu	102
Tabel 2.5 Posisi Penelitian	108
Tabel 3.1 Identitas Informan terkait Kondisi Kecemasan Komunikasi	122
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	130
Tabel 3.3 Pedoman Wawancara	140
Tabel 4.1 Analisis Tematisasi	162



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Rancangan Metodologis.....	19
Gambar 2 1 Kerangka Konseptual.....	99
Gambar 2.2 Tampilan Network Visualization	109
Gambar 2.3 Tampilan Overlay Visualization.	110
Gambar 2.4 Tampilan Density Visualization	111
Gambar 4.1 Posisi Geografis STTB The Way.....	146
Gambar 4.2 Struktur Organisasi STTB The Way T.A 2024/2025	48
Gambar 4.3 Struktur Organisasi Prodi PAK STTB The Way	150
Gambar 1 Form Refleksi Informan MH	330
Gambar 2 Form Informan Refleksi YP	331
Gambar 3 Form Refleksi Informan YP	332
Gambar 4 Form Refleksi Informan Lorin.	334
Gambar 5 Pelatihan Keterampilan Komunikasi Melalui Pengalaman Langsung.....	337
Gambar 6 Catatan Refleksi.	343
Gambar 7 Kesiapan Akademik	347
Gambar 8 Transkrip Hasil Wawancara Kesiapan Akademik Mahasiswa	350
Gambar 9 Transkrip Hasil Wawancara terkait Persepsi terhadap Kecemasan Komunikasi..	351

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Jenis Kelamin Mahasiswa.....	151
Grafik 4.2 Asal Daerah Mahasiswa Prodi PAK STTB The Way	152
Grafik 4.3 Angkatan Mahasiswa Prodi PAK STTB The Way.....	153
Grafik 4.4 Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa.	154
Grafik 4.5 Tipe Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Prodi PAK	155
Grafik 4.6 Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi.	156
Grafik 4.7 Dampak Performa Akademik.	157
Grafik 4.8 Observasi Gejala Fisiologis Kecemasan Komunikasi..	338
Grafik 4.9 Observasi Tingkat Kepercayaan Diri.....	339
Grafik 4.10 Observasi Regulasi Emosi	339
Grafik 4.11 Kondisi Kecemasan setelah Penerapan CBT.....	342
Grafik 4.12 Observasi Regulasi Emosional.	343

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..	374
Lampiran 2. Surat Tanggapan Penelitian.....	375
Lampiran 3. Foto Wawancara dengan Informan.	375
Lampiran 4. Foto Kegiatan	379
Lampiran 5. Lampiran Digital : : https://bit.ly/43zQKcC	



ABSTRAK

Sianturi, Ruth Anna Marietta

2025, *Penerapan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen Di STTB The Way Jakarta*

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap penerapan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan komunikasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way Jakarta, serta menggali pengalaman, persepsi, dan refleksi mahasiswa setelah menjalani intervensi tersebut. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik, penelitian ini melibatkan 26 mahasiswa dari berbagai daerah dengan tingkat kecemasan komunikasi yang berbeda-beda. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis tematik Braun & Clarke.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT direalisasikan melalui tiga bentuk utama, yaitu: pertama, integrasi CBT dengan refleksi spiritual untuk membentuk identitas diri; kedua, transformasi pola pikir melalui praktik reflektif dan metakognitif; dan ketiga, pelatihan keterampilan komunikasi melalui simulasi nyata yang memperkuat kepercayaan diri. Dari sisi pengalaman, mahasiswa mengalami tiga bentuk utama, yaitu transformasi emosional dan regulasi afektif, penguatan pola pikir positif serta identitas diri akademik, dan perubahan perilaku komunikatif yang mendukung kesiapan akademik.

Pada aspek persepsi, mahasiswa menunjukkan dua bentuk utama pasca CBT, yaitu transformasi persepsi diri dan penguatan kepercayaan diri dalam komunikasi, serta pemaknaan adaptif terhadap kecemasan komunikasi yang disertai penilaian positif terhadap efektivitas CBT. Sementara itu, refleksi mahasiswa memperlihatkan dua bentuk utama, yaitu refleksi transformasional atas pola pikir, identitas, dan kepercayaan diri, serta refleksi terhadap kesiapan komunikatif dan pertumbuhan personal yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *cognitive behaviour therapy, kecemasan komunikasi, penerapan, pengalaman, persepsi, refleksi*

ABSTRACT

Sianturi, Ruth Anna Marietta

**2025 The Implementation of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to Overcome
Communication Anxiety Among Students of the Christian Religious Education
Program at STTB The Way Jakarta**

This study aims to explore the implementation of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) in addressing communication anxiety among students of the Christian Religious Education Program at STTB The Way Jakarta, as well as to investigate students' experiences, perceptions, and reflections following the intervention. Employing a qualitative approach with an intrinsic case study design, this research involved 26 students from various regional backgrounds, each presenting with varying levels of communication anxiety. Data analysis was conducted using Braun and Clarke's thematic analysis framework.

The findings reveal that the implementation of CBT was realized through three primary modalities: (1) the integration of CBT with spiritual reflection to foster self-identity; (2) cognitive transformation through reflective and metacognitive practices; and (3) communication skills training through real-life simulations aimed at enhancing self-confidence. In terms of experience, students reported three key outcomes: emotional transformation and affective regulation, reinforcement of positive thinking and academic self-identity, and behavioral changes in communicative engagement that supported academic preparedness.

With regard to perception, students expressed two main perspectives post-intervention: a transformation of self-perception and strengthened communicative self-confidence, as well as an adaptive reappraisal of communication anxiety accompanied by a positive evaluation of CBT's effectiveness. Furthermore, students' reflections were categorized into two major themes: transformational reflections on mindset, identity, and self-confidence, and reflections on communicative readiness and sustainable personal growth.

Keywords: *cognitive behavioural therapy, communication anxiety, implementation, experience, perception, reflection*