

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKU TERHADAP  
GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL KELOMPOK  
PENGUSAHA *ONLINE* MAHASISWA IAIN KUDUS PADA  
MASA PAMDEMI *COVID 19***



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Penyelesaian Tugas Akhir  
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam**

**Oleh:**

**Ziyanatul Mu'azzarotin Nuzul  
NIM 1840110137**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
TAHUN 2022**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322, Telp (0291)432677

### **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi  
saudari:

Nama : Ziyatul Mu'azzarotin Nuzul  
NIM : 1840110137  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku  
Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial  
Kelompok Pengusaha Online Mahasiswa  
IAIN Kudus Pada Masa Pandemi COVID  
19

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan  
pembimbing sejak 11 Oktober 2021 sampai 22 Juni 2022 dan disetujui  
untuk dapat dilanjutkan ke proses selanjutnya.

Kudus, 22 Juni 2022  
Pembimbing,

**Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.**  
**NIP. 199102132045042016**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
 Jl.Conge Ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322, Telp (0291)432677

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi  
saudari:

Nama : Ziyanatu Mu'azzarotin Nuzul  
 NIM : 1840110137  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)  
 Judul : Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Kelompok Pengusaha Online Mahasiswa IAIN Kudus Pada Masa Pandemi COVID 19

Telah diujikan pada **01 Juli 2022** dan dinyatakan **Lulus** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<b><u>Farida, M.Si.</u></b> NIP. 197901072003122001 Ketua/ Penguji I	07/07/2022	
<b><u>Drs. Thoifuri, M.Ag.</u></b> NIP. 196712072000031001 Penguji II	06/07/2022	
<b><u>Muhammad Hasan Syamsudin, M.I.P.</u></b> NIP. 199211032020121015 Sekertaris Sidang	06/07/2022	
<b><u>Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.</u></b> NIP. 199102132045042016 Dosen Pembimbing	06/07/2022	
<b><u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si.</u></b> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas	06/07/2022	



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya Ziyanatul Mu'azzarotin Nuzul NIM. 1840110137 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 22 Juni 2022

Yang Menyatakan,



Ziyanatul Mu'azzarotin Nuzul  
NIM. 1840110137



**MOTTO**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“ Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”  
(QS.Asy-Syarah : 6)



## PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kenikmatan dan keberkahan di kehidupan ini. Sholawat serta salam saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai latihan dan media pembelajaran untuk berfikir kritis dan ilmiah. Dengan segala kerendahan hati karya ini saya persembahkan kepada kedua orangtuaku tercinta, Bapak Mu'allif dan Ibu Sa'diyah serta Anak keduaku yang saat ini sedang dalam kandungan berusia 6 bulan yang senantiasa menemani perjuangan saya dalam menyelesaikan skripsi ini, memberikan kekuatan untuk penulis, mengiringi perjuangan penulis, rela berkorban hingga memenuhi segala yang saya butuhkan guna mendukung selesainya tugas akhir ini. Semoga orang tuaku dan anakku selalu senantiasa dalam lindungan Allah SWT.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

### 1. Konsonan




Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	<i>B</i>	Be
ت	Ta	<i>T</i>	Te
ث	Sa	<i>S</i>	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	<i>J</i>	Je
ح	Ha	<i>H</i>	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	<i>Kh</i>	ka dan ha
د	Dal	<i>D</i>	De
ذ	Zal	<i>Z</i>	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	<i>R</i>	R
ز	Zai	<i>Z</i>	Zet
س	Sin	<i>S</i>	Es
ش	Syin	<i>Sy</i>	es dengan ye
ص	Sad	<i>S</i>	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	<i>D</i>	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	<i>T</i>	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	<i>Z</i>	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	<i>'</i>	koma terbalik
غ	Gain	<i>G</i>	Ge
ف	Fa	<i>F</i>	Ef
ق	Qaf	<i>Q</i>	Ki
ك	Kaf	<i>K</i>	Ka
ل	Lam	<i>L</i>	El





م	Mim	<i>M</i>	Em
ن	Nun	<i>N</i>	En
و	Wau	<i>W</i>	We
هـ	Ha	<i>H</i>	Ha
ء	Hamzah	...'	Apostrof
ي	Ya	<i>Y</i>	Ye

2. Vokal

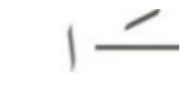
a. Vokal tunggal

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
	<i>fath ah</i>	A	A
	<i>Kasrah</i>	I	I
	<i>Damma</i> <i>h</i>	U	U

b. Vokal rangkap

Tanda dan huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
	<i>fathah dan ya</i>	Ai	a dan i
	<i>fath ah dan wau</i>	Au	a dan u

c. Maddah atau vokal Panjang

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
	<i>fath ah dan alif</i>	A	a dan garis di atas



يٰ	<i>fath ah dan ya</i>		
يِ	<i>kasroh dan ya</i>	I	i dan garis diatas
وِ	<i>d ammah dan wau</i>	U	u dengan garis di atas



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga dalam rangka menyelesaikan program sarjana strata satu (S1) penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Kognitif perilaku Terhadap Gangguan Keemasan Sosial Kelompok Mahasiswa Penguasaha Online IAIN Kudus Pada Masa Pandemi Covid-19”** ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (satu) pada Bimbingan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terealisasi. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini diantaranya sebagai berikut :

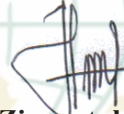
1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrahman Kasdi, M.Ag. selaku Rektor IAIN Kudus.
2. Bapak Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si. selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi IAIN Kudus.
3. Bapak Nur Ahmad, S. Sos.I., M.S.I. selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.
4. Ibu Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan segenap waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Anisa Listiana, M.Ag. selaku kepala perpustakaan IAIN Kudus yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua Bapak/ibu dosen prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Kudus, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu tercinta beserta seluruh keluarga besar yang telah melimpahkan kasih sayang dan memberikan semangat serta do'a terhadap peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Keluarga BKI D Angkatan 2018, kalian mengajarkanku tentang kebersamaan, layaknya semut yang mengarungi tebing-tebing biru, mengajarkanku tersenyum, riang bersama pilu, tak akan indah kehidupan ini tanpa keceriaan yang muncul secara alami dalam diri kalian, semoga tidak akan pernah putus pertemanan ini diakhir kelak nanti.

9. Teman–teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu, untuk kalian semua terimakasih telah memberikan support yang sangat luar biasa.
10. Teman- teman PPL/KKN, kalian adalah keluarga baruku dalam waktu yang singkat, kalian adalah teman inspirasi dalam hidup, teman yang mengajarkan banyak hal tentang hidup.
11. Dan semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya. Karena itu kritik konstruktif dari siapapun diharapkan menjadi semacam suara yang dapat menyapa tulisan ini sebagai bahan pertimbangan dalam proses kreatif berikutnya. Namun demikian, sekecil apapun makna terjelma dalam tulisan ini diharapkan ada manfaatnya.

Kudus, 22 Juni 2022

Penulis,



**Ziyaratul Mu'azzarotin Nuzul**

**NIM: 1840110137**

