

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia saat ini sudah berjalan lebih dari dua tahun terakhir, hal ini sangat berdampak terhadap perubahan seluruh aktifitas, termasuk belajar-mengajar. Tak terkecuali di Indonesia, sejak pertengahan Maret 2020 aktifitas pembelajaran dilakukan secara daring (*online learning*) dan menjadi pilihan dari kementerian pendidikan dan kebudayaan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 semakin meluas. Praktik pendidikan daring (*online learning*) ini dilakukan oleh berbagai tingkatan jenjang pendidikan sejak tingkat SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi. Tidak ada lagi aktifitas pembelajaran di ruang-ruang kelas sebagaimana lazim dilakukan oleh tenaga pendidik: guru maupun dosen. Langkah yang tepat namun tanpa persiapan yang memadai. Akibatnya banyak tenaga pendidik gagap menghadapi perubahan drastis ini. Sementara itu praktis tidak ada cara lain untuk meminimalisir penyebaran Covid-19 selain dengan membatasi pertemuan manusia dalam jumlah yang banyak. Pemerintah pun membatasi pertemuan, maksimal 30-40 orang. Itupun dengan protokol kesehatan yang sangat ketat: penggunaan masker, menjaga jarak minimal 1,5 meter, mencuci tangan memakai sabun. Hal ini didasarkan pada pendapat para ahli kesehatan di seluruh dunia setelah mereka melakukan riset bagaimana memutus mata rantai Covid-19.¹ Pembelajaran secara daring ini membuat mahasiswa mengabdikan banyak waktu luang mereka di dalam rumah.

Dalam kurun waktu yang sangat cepat penderita Covid 19 di Indonesia mengalami peningkatan kasus, maka dari itulah pemerintah membuat berbagai kebijakan untuk mengatasi mengatasi pandemic Covid 19. Salah satunya adalah dengan menerapkan kebijakan pembatas sosial atau *social distancing*. Pembatas sosial adalah dengan pembatasan masyarakat untuk beraktifitas yang bertujuan untuk memutus mata rantai penularan COVID-19.² Dengan adanya pembatas sosial tersebut semua kegiatan yang biasa dilakukan

¹ Syatiri, A. S. Pendidikan Daring Di Masa Covid 19. *Kompas.Com*. Diakses tanggal 20 November 2021. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/08/12/112834471/pendidikan-daring-di-masa-covid-19?page=all>

² Wahyudi, *Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19*, (Universitas Sumatra Utara : 2020), 9.

terpaksa terhenti. Seluruh kegiatan dibidang industri maupun perkantoran untuk sementara waktu terpaksa berhenti untuk beroperasi. Selain itu, sektor pendidikan, layanan publik, seluruh tempat beribadah, pusat perbelanjaan, rumah makan maupun tempat pariwisata juga mengalami hal yang sama.

Pemberlakuan pembatasan sosial berpengaruh pada perokonomian global secara luar biasa dan mengakibatkan penurunan tingkat ekonomi termasuk Negara Indonesia. Wibowo Hadiwardoyo dalam risetnya menyebutkan bahwa pembatasan sosial memberikan dampak kerugian ekonomi yang sangat besar terhadap ekonomi nasional baik dari kalangan ekonomi keatas, menengah bahkan kebawah.³

Kondisi tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi seluruh sektor usaha dan berpengaruh pada kesehatan psikologis para pelaku usaha. Respon manusia untuk bereaksi ketika menghadapi permasalahan pandemi Covid 19 bermacam-macam, dua yang sering dialami manusia yaitu stress dan cemas. Dua respon ini yang paling banyak dialami dan bisa mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan banyak jenisnya, ada kecemasan sosial, kecemasan menyeluruh, kecemasan secara umum, *phobia*, dan sebagainya. Salah satu kecemasan yang sering dijumpai adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Hal ini digambarkan seperti perasaan takut atau khawatir saat individu berada pada situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain. Individu tersebut memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya.

Beberapa teori psikologi menjelaskan terjadinya gangguan kecemasan sosial, juga terapinya. Masing-masing perspektif teoritis berbeda satu sama lain dalam teknik-teknik dan tujuannya, akan tetapi ada satu hal yang sama, yakni mendorong klien untuk menghadapi sumber-sumber kecemasannya bukan menghindar. Beberapa perspektif teoritis tersebut antara lain perspektif Biologis, Psikoanalisa, Humanistik, Kognitif dan perspektif Belajar. Salah satu teori yang digunakan untuk menjelaskan kecemasan sosial dan sering

³ Wibowo Hadiwardoyo, *Kerugian Ekonomi Nasional Akibat PSBB*, (Jurnal of Business and Entrepreneurship 2, No 2, 2020), 90.

dipakai sebagai landasan memberikan terapi kepada klien adalah teori kognitif perilaku. Dengan teori ini kecemasan klien bersumber pada pemikiran-pemikiran dan keyakinan-keyakinan irrasionalnya. Beberapa keyakinan irrasional akan membentuk keyakinan negative dan berkembang sehingga klien memaknai situasi secara salah. Hal ini yang berpengaruh pada reaksi emosional dan perilaku klien.⁴

Gangguan kecemasan sosial pada masa pandemi covid-19 dialami oleh para pengusaha, termasuk di dalamnya kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Pengusaha online merupakan salah satu bentuk usaha dengan menggunakan internet sebagai medianya, pengusaha online di Indonesia melakukan promosi melalui media sosial seperti instagram, facebook, twitter, ataupun melalui *marketplace*. *Marketplace* disebut sebagai tempat dimana para penjual dan pembeli bertemu lalu melakukan transaksi secara elektronik, antara lain bukalapak, tokopedia, shopee, amazon, gojek, grab dan lain sebagainya.⁵ Karisma Novita Rahmawati mahasiswa semester 5 prodi BKPI IAIN Kudus yang saat ini sedang menggeluti usaha penjualam *skincare* mengatakan merasa khawatir akan usahanya pada masa pandemi, takut produknya tidak bisa terjual karena pada masa pandemi orang berdiam diri dirumah dan tidak berpenghasilan.⁶ begitupun Nadhia Yulvania mahasiswa semester 3 prodi BKI IAIN Kudus yang juga melakukan usaha dibidang *skincare* merasakan hal yang sama, cemas akan barang-barang yang sudah di-stok tidak laku di jual dan pada akhirnya kadaluarsa akan menjadikannya rugi.⁷ Begitu pula Nadhia Anatul mahasiswa semester 7 prodi ES IAIN Kudus pada masa awal pandemi covid-19 sangat berpengaruh sekali omzet turun sampai 50%.⁸

Dengan melihat dampak Covid 19 terhadap ekonomi global yang terus mengalami penurunan menjadikan kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN merasa takut atau khawatir terhadap tingkat penjualannya. Ketika para kelompok pengusaha online diharuskan

⁴ Adib Asrori, "Terapi Kognitif Perilaku untuk Mnegatasi Gangguan Kecemasan Sosial", (*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*" Vol. 03, No. 01 Januari 2015), Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 91.

⁵ Gabriel F.Tharob, "Analisis Hambatan Bisnis Online Bagi Mahasiswa Unsrat" (*Jurnal Of Analysis Of Businnes Barriers Online For Unsrat Student 2, NO 2,2017*), 8.

⁶ Karisma Novita Rahmawati, Wawancara Oleh Penulis, 11 Oktober 2021, Wawancara 1, Transkrip.

⁷ Nadhia Yulvania, Wawancara Penulis, 11 Oktober 2021, Wawancara 2, Transkrip.

⁸ Nadia Anatul , Wawancara Penulis, 11 Oktober 2021, Wawancara 3, Transkrip

untuk *me-restok* produknya, ada kekhawatiran tidak bisa menjual barang tersebut, dan akibatnya pasti mengalami kerugian ekonomi.

Gangguan kecemasan yang dialami para pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus yang terdampak pandemi Covid. Mayoritas dari mereka mengalami kekhawatiran dalam kerugian usahanya yang akan berdampak pada kurangnya pemasukan dan terkurasnya uang tabungan untuk embayar uang kuliah, kos, kuota dan uang jajan. Kecemasan-kecemasan yang muncul tersebut akan menghambat mereka dalam mengembangkan usahanya, dan bahkan bisa memadamkan usaha bisnis mereka. Untuk itu terapi Terapi Kognitif Perilaku sangat dibutuhkan kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus yang terdampak pandemi Covid 1 untuk menunjang kemajuan usaha yang digeluti.

Terapi kognitif merupakan salah satu terapi psikologis yang dirancang untuk melatih pasien dan mendiagnosis pikiran-pikiran negatif, sehingga pikiran negatif dapat ditekan.⁹ Dengan metode terapi kognitif perilaku diharapkan dapat mengatasi kecemasan-kecemasan yang dialami oleh kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus terhadap penjualan produk dimasa pandemi Covid 19 secara efektif. Yang nantinya akan berdampak pula pada peningkatan penjualan produk dan membantu peningkatan tingkat ekonomi di Indonesia. Al-Qur'an sebagai rujukan pertama menegaskan tentang kecemasan dengan jelas dalam beberapa ayat yang mengindikasikan kecemasan seperti surat Asy-Syarah ayat 6 yang menyatakan bahwa dari ayat tersebut terlihat bahwa orang yang cemas melewati kesusahan akan ada kemudahan. Berikut surat Asy-Syarah ayat 6:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (Asy-Syarah:6)

Maka penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk menerapkan terapi kognitif Perilaku pada kelompok pengusaha online Mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami kecemasan sosial pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini ingin melihat faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemi covid-19. Kemudian

⁹ dr. Rizal Fadli, CBT Bisa Mengobati Gangguan Kecemasan Umum Ini Cara Kerjanya, halodoc.com, diakses pada 11 Oktober 2021, <https://www.halodoc.com/artikel/cbt-bisa-mengobati-gangguan-kecemasan-umum-ini-cara-kerjanya>

terapi kognitif perilaku digunakan untuk menguji keefektifannya untuk mengatasi kecemasan sosial tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut dengan mengangkat sebuah judul skripsi: ***“Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Kelompok Pengusaha Online Mahasiswa IAIN Kudus Pada Masa Pandemi Covid 19”***.

B. Fokus Penelitian

Masalah yang akan dibahas atau dikaji dalam penelitian ini ialah memfokuskan pada penerapan terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gangguan kecemasan kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus dalam menghadapi naik turunnya penghasilan pada masa pandemi Covid 19

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dikaji di dalam penulisan ini adalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan pada kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemi Covid 19 sebelum mendapatkan terapi kognitif perilaku?
2. Apakah terapi kognitif perilaku berpengaruh terhadap gangguan kecemasan sosial kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemi Covid 19?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk membantu pembaca mengetahui, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan pada kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemi Covid 19 sebelum mendapatkan terapi kognitif perilaku
2. Untuk menguji secara empiris terapi kognitif perilaku berpengaruh terhadap gangguan kecemasan sosial kelompok pengusaha *online* mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemi Covid 19.

E. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis, maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, yang berkaitan dengan terapi kognitif perilaku dan kecemasan sosial.
 - b. Bagi peneliti: dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta dapat menjadi referensi pada penelitian berikutnya di waktu yang akan datang, dan sebagai syarat kelulusan studi jenjang Strata 1 (S1).
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi akademisi, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya bahan kepustakaan dan mampu memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan.
 - b. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan sosial dengan terapi kognitif perilaku.

F. Sitematika Penulisan

Adapun sistematika yang akan disusun untuk memudahkan dalam memahami permasalahan yang akan dibahas, ada lima bab masing-masing disusun secara rinci dan sistematis. Sistematika yang akan disajikan sebagai berikut:

Pada bagian awal merupakan pengantar. Bagian awal terdiri dari beberapa bagian, meliputi: halaman judul, halaman pengesahan, halaman pernyataan, halaman persembahan, halaman abstrak, daftar isi, daftar tabel.

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisikan pendahuluan yang menggambarkan secara umum dengan rincian latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian (terdiri dari manfaat teoritis dan praktis), dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada bab ini membahas tentang terapi kognitif perilaku, kecemasan sosial, dan bisnis online dalam masa pandemi Covid 19.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab metode penelitian ini berisi variabel penelitian yang digunakan, penentuan populasi dan sampel, jenis dan sumber data, definisi operasional variabel, metode

pengumpulan data dan metode analisis yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menguraikan tentang deskripsi objek penelitian, serta analisa data.

BAB V : PENUTUP

Bab ini merupakan bab akhir dalam penelitian, yang akan berisikan simpulan, saran, dan penutup.

