

## BAB II

# TERAPI KOGNITIF PERILAKU DAN KECEMASAN SOSIAL

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Terapi Kognitif Perilaku

##### a. Definisi Terapi Kognitif Perilaku

Terapi kognitif perilaku merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.<sup>1</sup>

Terapi ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitif perilaku memiliki asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi tersebut dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.<sup>2</sup>

Terapi perilaku kognitif/*Cognitive Behavior Therapy* (CBT), atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik.<sup>3</sup> Pendekatan kognitif (pikiran) berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (*self talk*) terhadap orang lain. (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya).

---

<sup>1</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 2001), 214.

<sup>2</sup> Yunita Victoria Natal, “Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Dengan Gangguan Agoraphobia”, *PSYCHE : Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol 3 No 1, 57-58.

<sup>3</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), 20.

Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Kesimpulan dari beberapa pengertian diatas bahwa terapi kognitif merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk mengajarkan klien agar mampu merubah pikiran negatif yang sering muncul dan mengganggu, sehingga dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang serius.

Berdasarkan paparan definisi mengenai terapi kognitif perilaku, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa pengertian terapi kognitif perilaku adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Terapi kognitif merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan prilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan.

#### **b. Konsep Dasar Kognitif Perilaku**

Teori Cognitive Behavior/ Kognitif Perilaku pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.<sup>4</sup>

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi Kognitif Perilaku diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam

---

<sup>4</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003) 6.

menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.<sup>5</sup>

**c. Karakteristik Terapi Kognitif Perilaku**

Terapi Kognitif Perilaku merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi Terapi Kognitif Perilaku termasuk di dalamnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Rational Behavior Therapy*, *Rational Living Therapy*, *Cognitive Therapy*, dan *Dialectic Behavior Therapy*. Akan tetapi Terapi Kognitif Perilaku memiliki karakteristik tersendiri yang membuat Terapi Kognitif Perilaku lebih khas dari pendekatan lainnya. Karakteristik Terapi Kognitif Perilaku menurut Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT) adalah sebagai berikut:<sup>6</sup>

- 1) Terapi Kognitif Perilaku didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. Terapi Kognitif Perilaku didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- 2) Terapi Kognitif Perilaku lebih cepat dan dibatasi waktu. Terapi Kognitif Perilaku merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga Terapi Kognitif Perilaku memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.
- 3) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi

---

<sup>5</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, 6.

<sup>6</sup> Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia*, Universitas Pendidikan Indonesia, 2011, 12.

dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.

- 4) Terapi Kognitif Perilaku merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.<sup>7</sup>
- 5) Terapi Kognitif Perilaku didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). Terapi Kognitif Perilaku tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- 6) Terapi Kognitif Perilaku menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
- 7) Terapi Kognitif Perilaku memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor Terapi Kognitif Perilaku memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. Terapi Kognitif Perilaku memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor Terapi Kognitif Perilaku tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.
- 8) Terapi Kognitif Perilaku didasarkan pada model pendidikan. Terapi Kognitif Perilaku didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam Terapi Kognitif Perilaku mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.

---

<sup>7</sup> Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy*, 13.

- 9) Terapi Kognitif Perilaku merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah Jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika Jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.
- 10) Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik Terapi Kognitif Perilaku, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat Terapi Kognitif Perilaku lebih cepat dalam proses konselingnya.<sup>8</sup>

#### **d. Prinsip-Prinsip Terapi Kognitif Perilaku**

Meskipun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari Terapi Kognitif Perilaku. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik Terapi Kognitif Perilaku.

Berikut adalah prinsip-prinsip dari Terapi Kognitif Perilaku berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T Beck:<sup>9</sup>

- 1) Prinsip 1: Terapi Kognitif Perilaku berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

---

<sup>8</sup> Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy*, 14.

<sup>9</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003) 6-21.

- 2) Prinsip 2: Terapi Kognitif Perilaku didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- 3) Prinsip 3: Terapi Kognitif Perilaku memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
- 4) Prinsip 4: Terapi Kognitif Perilaku berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- 5) Prinsip 5: Terapi Kognitif Perilaku berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.
- 6) Prinsip 6: Terapi Kognitif Perilaku merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama Terapi Kognitif Perilaku mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive-behavior serta model kognitifnya karena Terapi Kognitif Perilaku meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta

keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

- 7) Prinsip 7: Terapi Kognitif Perilaku berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.<sup>10</sup>
- 8) Prinsip 8: Sesi Terapi Kognitif Perilaku yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework assignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
- 9) Prinsip 9: Terapi Kognitif Perilaku mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka saya akan merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan

---

<sup>10</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, 6-21.

dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

- 10) Prinsip 10: Terapi Kognitif Perilaku menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavior. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, Terapi Kognitif Perilaku tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti kenik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.<sup>11</sup>

**e. Teknik Terapi Kognitif Perilaku**

Terapi Kognitif Perilaku adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam Terapi Kognitif Perilaku. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis Kognitif Perilaku biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam Terapi Kognitif Perilaku yaitu:<sup>12</sup>

- i. Menata keyakinan irasional.
- ii. *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.

---

<sup>11</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, 6-21.

<sup>12</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, (Jakarta:Kencana,2006) 157-158.



- iii. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
  - iv. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
  - v. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
  - vi. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentika pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
  - vii. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
  - viii. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
  - ix. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
  - x. Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
  - xi. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
  - xii. *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.
- f. Tahapan Konseling Terapi Kognitif Perilaku**

Berikut akan disajikan tahapan terapi yang diungkapkan oleh Kasandra Oemarjoedi dalam buku A.Kasandra Putranto.<sup>13</sup>

**Tabel 1.1**  
**Proses Konseling Kognitif-Perilaku (*Cognitive Behavior*) yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia.**

| NO. | Proses                                                                                                   | Sesi |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1.  | Assesmen dan Diagnosa                                                                                    | 1    |
| 2.  | Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan | 2    |

<sup>13</sup> A.Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta:Grafindo Books Media,2016) 235-239.

|    | Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan.                                                                            |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 3. | Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi positif-negatif Kepada Konseli. | 3 |
| 4. | Formulasi status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah Laku                                                            | 4 |
| 5. | Pencegahan Relapse dan Training <i>Self-Help</i>                                                                   | 5 |

Keterangan:

### **Sesi 1: Asesmen dan Diagnosa Awal**

Dalam sesi ini, terapis (konselor) diharapkan mampu:

- 1) Melakukan asesmen, observasi, *anamnese*, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi
- 2) Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan
- 3) Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami
- 4) Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi.

### **Sesi 2: Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan**

Beberapa tokoh meyakini bahwa sesi ini sebaiknya dilakukan di sesi (paling tidak) 8-10. Namun pada prakteknya sesi ini lebih mudah dilakukan segera setelah asesmen dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang lebih jelas dalam waktu yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua, dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu:<sup>14</sup>

- 1) Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.
- 2) Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif

Pada umumnya, dalam sesi ini klien cukup dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Namun seringkali, mereka melaporkan kesulitan dalam menerapkan

<sup>14</sup> Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour...*, 236.

teknik-teknik modifikasi pikiran dan perasaan, karena sistem keyakinan meeka sudah membentuk semacam rajutan yang kokoh dalam ingatannya. Semakin negatif pikiran seseorang semakin gelap dan tebal pula rajutan distorsi kognitifnya. Oleh karena itu, hipnoterapi sudah dapat dilakukan dalam sesi ini, karena umumnya klien akan dapat langsung merasakan manfaat hipnoterapi segera setelah menyelesaikan sesi ini, terutama terhadap perasaannya. Klien juga diberikan rekomendasi untuk melakukan latihan di rumah, demi mencapai keterampilan “*auto hypnose*” yang diharapkan dapat meningkatkan potensi keberhasilan terapi.<sup>15</sup>

**Sesi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-konsekwensi negatif kepada klien dan kepada “*significant persons*”**

Pada dasarnya terapis diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip teori belajar dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) secara kreatif kepada klien dan keluarganya sbagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi. Namun seringkali terjadi, istilah hukuman dan hadiah kurang dapat diteima klien, terutama pada klien dewasa. Oleh karena itu terapis dapat menampilkan kreativitas dengan memberikan istilah yang lebih sesuai, misalnya istilah konsekwensi positif dan negatif. Terapis juga perlu memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekwensi negatif, dan pikiran positif yang menghasilkan konsekwensi positif.

Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekwensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan “*significant persons*” untuk turut memberi dan menerima konsekwensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekwensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi *relapse* (kekambuhan).<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour...*, 236.

<sup>16</sup> Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour...*, 237.

#### **Sesi 4: Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan**

Pada sesi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan dapat memberikan *feed back* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memberikan:

- 1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien
- 2) Keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama

#### **Sesi 5: Pencegahan *Relapse***

Pada sesi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior* dan bagaimana manfaat langsung dari hipnoterapi, serta pentingnya melakukan keterampilan "*auto hypnose*" untuk mencegah *relapse* (kembalinya gejala gangguan). Pengetahuan umum tentang istilah *relapse* perlu diperjelas oleh terapis di awal sesi untuk meyakinkan agar klien memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh:

- 1) Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode "*self help*" secara berkesinambungan.
- 2) Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.<sup>17</sup>

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Menurut Barlow dan Durand kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku,

---

<sup>17</sup> Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour...*, 239.

dan respons-respons fisiologis.<sup>18</sup> Kecemasan menurut Greenberg dan Padesky merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>19</sup>

Menurut Daradjat kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula.<sup>20</sup>

Dengan demikian kecemasan dapat disimpulkan yakni emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut karena menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepadanya.

#### **b. Sumber-sumber Penyebab Kecemasan**

Kecemasan dasar berasal dari takut yaitu suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh dengan ancaman. Kecemasan dasar selalu dibarengi oleh permusuhan dasar, berasal dari perasaan marah, suatu predisposisi untuk mengantisipasi bahaya dari orang lain dan untuk mencurigai orang lain.<sup>21</sup>

Dalam buku Ghufroon dan Risnawita mengutip tulisan Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (1991) yang mengemukakan bahwa sumber-sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:<sup>22</sup>

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih

---

<sup>18</sup>David Barlow & Mark Durand, *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006) 159.

<sup>19</sup> Endang Ekowarni & Hinggar Ganari. "Terapi Kognitif Perilaku dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis pada Anak Penderita Leukimia". (*Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*, 2009) 77.

<sup>20</sup> Zakiya Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Haji Masagung, 1990) 27.

<sup>21</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press 2010) 134.

<sup>22</sup> Ghufroon, dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) 143.

jelek dibandingkan teman-temannya.

- 2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri pada rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task gerated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

**c. Tingkat Kecemasan**

Bucklew membagi kecemasan menjadi dua tingkat, yaitu:<sup>23</sup>

- 1) Tingkat Psikologis, artinya kecemasan yang berwujud gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi dan perasaan tidak menentu atau gelisah.
- 2) Tingkat Fisiologis, artinya sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada sistem syaraf pusat misalnya: tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar keluar banyak keringat dingin berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

**d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

1) Faktor Prediposisi

Faktor predisposisi adalah faktor resiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi stress. Berbagai teori dikembangkan mengenai faktor predisposisi terjadinya ansietas menurut Stuart dan Sundeen (1998) yakni antara lain:<sup>24</sup>

a) Teori Psikoanalitik

Menurut Freud struktur kepribadian terdiri dari 3 elemen yakni id, ego, dan super ego. Id melambangkan dorongan insting dan impuls primitif, super ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego digambarkan sebagai mediator antara tuntutan dari id dan super ego.

<sup>23</sup> Tri Ratnasari Wahyu, *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pensiun antara Pegawai Negeri Sipil yang Tidak Mempunyai Pekerjaan Sampingan di Badan kepegawaian Daerah Kota Ponorogo*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2002. 30-31.

<sup>24</sup> Angga Pratama, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Apendiktomi di Bangsal Bedah BRSD RAA Soewondo Pati*. Skripsi Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, 2007. 6-7.

Ansietas merupakan konflik emosional antara id dan super ego yang berfungsi untuk memperingatkan ego tentang sesuatu bahaya yang perlu diatasi.

b) Teori Interpersonal

Ansietas terjadi dari ketakutan akan penolakan interpersonal. Hal ini juga dihubungkan dengan trauma pada masa pertumbuhan, seperti kehilangan, perpisahan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya. Seorang individu yang mempunyai harga diri yang rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami ansietas yang berat.

c) Teori Perilaku

Smeltzer dan Bare (2001) Para ahli perilaku menganggap ansietas merupakan suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk menghindarkan rasa sakit. Teori ini meyakini bahwa manusia yang pada awal kehidupannya dihadapkan pada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan ansietas yang berat pada kehidupan masa dewasanya.<sup>25</sup>

2) Faktor Presipitasi

Stresor presipitasi adalah stimulus yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman atau tuntutan yang membutuhkan energi ekstra untuk coping. Ada 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan.<sup>26</sup>

a) Faktor Eksternal

- i. Ancaman integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar.
- ii. Ancaman sistem diri antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status/peran.

b) Faktor Internal

Menurut Stuart dan Sundeen (1998) kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh potensi stressor, maturitas, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, umur dan jenis kelamin.

e. **Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)**

Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat

<sup>25</sup> Angga Pratama, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi...*, 7.

<sup>26</sup> Angga Pratama, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi...*, 8-10.

melakukan interaksi sosial dengan orang lain.<sup>27</sup> Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berpikir jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain.

LaGreca dan Lopez (1998) *American Psychiatric Association* (APA) mengungkapkan bahwa: kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.<sup>28</sup>

Richard mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Selain itu Mattick dan Clarke berpendapat bahwa kecemasansosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.<sup>29</sup>

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang- orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sendiri merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi- situasi yang mengancam, yang pada umumnya terwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan (*nervousness*).<sup>30</sup>

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan sosial (*social anxiety*) adalah perasaan tidak aman dan tak nyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecenderungan untuk

---

<sup>27</sup> Gillian Butler. *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Book, 2008. 1.

<sup>28</sup> Siti Iin Solihat, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)*. Skripsi Jurusan Psikologi FIP UPI Bandung, 2011, 35.

<sup>29</sup> Solihat, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi...*,35.

<sup>30</sup> Dayakisni, T & Hudaniah, *Psikologi Sosial*. (Malang: UMM Press. 2009)



tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain.

**f. Aspek-aspek Kecemasan Sosial**

La Greca dan Lopez mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu:<sup>31</sup>

- 1) Ketakutan akan evaluasi negatif.
- 2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru.
- 3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Adapun menurut Beatty aspek-aspek kecemasan sosial dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:<sup>32</sup>

- 1) Aspek kognitif  
Yaitu adanya suatu gangguan dalam pikiran individu yang bisa mempengaruhi perasaan atau emosinya. Misalnya pikiran tentang kelihatan/nampak tolol di hadapan orang lain.
- 2) Aspek Afektif  
Yaitu adanya suatu respon emosi dari dalam diri individu yang bisa berupa perasaan depresi. Misalnya distress sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk merasa cemas dalam suatu situasi.
- 3) Aspek behaviroal  
Yaitu mengungkap komponen perilaku individu. Misalnya *social avoidance* atau penghindaran sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Walaupun aspek kognitif, afektif dan behavioral dari kecemasan saling berkaitan, korelasi antara ketiga aspek ini tidaklah sekuat sebagaimana yang diharapkan. Orang mungkin menunjukkan *inner disress* atau nampak ragu-ragu dan menghindar walaupun mereka tidak gugup. Kecemasan sosial kadang-kadang berkaitan dengan perilaku yang dapat diamati, tetapi tidak mesti hubungan diantara *subjective anxiety* dan perilaku sesuai. Karena itulah, instrumen yang disusun para ahli untuk mengungkap kecemasan sosial bervariasi, beberapa alat ukur mungkin hanya mengungkap komponen kognitif atau afektif saja, sementara yang lain mengungkap keduanya baik komponen afektif maupun behavioral.

---

<sup>31</sup> Solihat, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi...*,37.

<sup>32</sup> Robinson, J.P. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. San Diego. California: Academic Press, 1991.

**g. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Sosial**

Menurut Durand ada tiga faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yaitu :<sup>33</sup>

- 1) Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).
- 2) Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- 3) Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Adapun Gillian Buttler mengungkapkan karakteristik-karakteristik yang menunjukkan seorang individu dengan kecemasan sosial yaitu.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Mark Durand & David Barlow. *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006) 107.

<sup>34</sup> Gillian Buttler. *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help using Cognitive Behavioral Techniques* (New York: Basic Book, 2008) 11.

1) Menghindari situasi yang menyulitkan/ rumit (*subtle kinds of avoidance*)

*Avoidance* atau menghindar adalah tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas. Beberapa situasi sulit atau rumit yang dihindari sebagai berikut:

- a) Menunggu orang yang dikenal sampai datang sebelum masuk ke ruangan yang di dalamnya banyak terdapat orang yang tidak dikenal.
  - b) Melakukan berbagai hal sendirian saat di dalam pesta, tujuannya untuk menghindari berbicara atau melakukan pembicaraan dengan orang lain.
  - c) Pergi menjauh saat melihat seseorang yang dapat membuat cemas.
  - d) Menghindari pembicaraan tentang permasalahan personal/pribadi.
  - e) Tidak makan di tempat umum.<sup>35</sup>
- 2) Perilaku yang aman (*safety behaviors*)

*Safety behavior* atau perilaku yang aman adalah melakukan segala sesuatu yang dapat membuat aman. Termasuk dalam perilaku aman adalah mencoba untuk tidak menarik perhatian. Beberapa perilaku aman yang biasa dilakukan:

- a) Melatih apa yang akan dibicarakan, mengecek kembali setiap perkataan agar menjadi benar.
- b) Berbicara dengan sangat lambat, atau menjadi pendiam, atau berbicarasecara cepat tanpa mengambil nafas.
- c) Menyembunyikan tangan atau wajah; menyimpan tangan di mulut.
- d) Memegang celana atau melihat ke lutut untuk mengatur getaran.
- e) Membiarkan rambut menutupi wajah; menggunakan pakaian yang dapat menutupi sebagian tubuh.
- f) Tidak mengganggu lelucon orang lain.
- g) Tidak membicarakan tentang diri sendiri atau tentang perasaan; tidak mengekspresikan opini.
- h) Tidak mengatakan sesuatu yang akan menjadi kontroversi atau selalu setuju dengan pendapat orang lain.

---

<sup>35</sup> Gillian Buttler. *Overcoming Social Anxiety...*, 11.

- i) Menggunakan pakaian yang tidak mencolok.
  - j) Selalu berdekatan dengan orang yang aman atau berada di tempat yang aman.
  - k) Menghindari kontak mata.
- 3) Menjauhi masalah (*Dwelling on the problem*)

Kecemasan sosial dapat datang kapan saja, sebagian karena sifat atau perilaku orang lain tidak dapat diprediksi dan sebagian karena rasa takut itu dapat muncul secara tiba-tiba. Antisipasi dari orang yang mengalami kecemasan sosial untuk tidak terlalu terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masa yang akan datang. Ketakutan dan kecemasan membuat seseorang menjadi sulit untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatan serta menikmati setiap kegiatan.<sup>36</sup>

- 4) *Self esteem, self confidence and feelings of inferiority*

Kecemasan sosial menjadikan seseorang merasa berbeda dengan orang lain, selalu berpikiran negatif merasa lebih buruk dari orang lain, merasa aneh, sehingga itu akan mempengaruhi *self esteem* dan kepercayaan diri. Orang dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya.

Orang yang memiliki kecemasan sosial akan berpikir orang lain akan mengabaikan atau tidak mempedulikan dirinya, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial mengartikan setiap pandangan dan perbincangan orang lain terhadap dirinya adalah tanda bahwa dirinya adalah orang yang buruk. Orang yang memiliki kecemasan sosial menjadi selalu mengevaluasi diri dengan cara yang negatif dan selalu melihat kelemahan diri, sehingga orang yang memiliki kecemasan sosial hidup dalam ketakutan.

- 5) *Demoralization and depression; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian/rasa marah)

Merasa frustrasi terhadap kepribadian diri sendiri, sehingga kecemasan sosial membuat putus asa. Orang yang memiliki kecemasan sosial juga dapat merasa demoralisasi

---

<sup>36</sup> Gillian Buttler. *Overcoming Social Anxiety...*, 11.

atau depresi seperti orang yang marah dan benci saat menemukan orang lain sangat mudah melakukan sesuatu yang menurut dirinya sangat sulit untuk dilakukan.

6) *Effect on performance*

Kesulitan terbesar dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah saat kecemasan sosial mengganggu kehidupan sehari-hari dan kemampuan untuk merencanakan kegiatan. Remaja menjadi sulit untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya dan mencegah remaja untuk mencapai kesuksesan yang sebenarnya dapat diraih.<sup>37</sup>

**h. Kecemasan dalam Perspektif Islam**

Islam mengajarkan pada umatnya agar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun termasuk pada waktu pertama kali bersosialisasi dengan sesama manusia. Kecemasan dapat diatasi salah satunya dengan cara selalu bersikap *positive thinking*. Banyak langkah yang ditempuh untuk membangun jiwa menuju pola pikir yang *positive thinking* dan pikiran yang bersih berdasarkan hati nurani yang fitrah. Dimulai dengan mengubah paradigma dan meluruskan tekad dan niat yang tulus untuk meraih perubahan. Tidak berpikiran statis (*jumud*), tidak angkuh, aniaya, egoisme, menjadi sosok yang berbeda, teguh dalam prinsip, istiqomah serta ridho dalam menerima takdir Allah SWT. Berikut ini akan diuraikan beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan, adapun ayat-ayat tersebut adalah:

1) Al-An'am : 48

وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: "Para rasul yang Kami utus itu adalah untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barang siapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati." (QS. Al-An'am 6: Ayat 48).<sup>38</sup>

<sup>37</sup> Gillian Buttler. *Overcoming Social Anxiety...*, 11.

<sup>38</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (2005) 194.

2) Al-Baqarah : 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: "Tidak! Barang siapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 112).<sup>39</sup>

3) Al-Baqarah : 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar," (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155).<sup>40</sup>

4) Yunus : 44

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri." (QS. Yunus 10: Ayat 44).<sup>41</sup>

5) Ar-Ra'd : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28).<sup>42</sup>

Sesungguhnya perasaan cemas lebih dikarenakan akibat perasaan pesimis. Contohnya rasa cemas ketika bersosialisasi dengan orang lain dikarenakan pesimis jika dirinya akan diterima oleh teman-temannya. Minder dan takut

<sup>39</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, 30.

<sup>40</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, 39.

<sup>41</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, 313.

<sup>42</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, 373.

apabila hanya menjadi olok-olokkan teman-temannya. Kecemasan inilah yang terkadang dapat membuat seseorang tidak dapat berfikir jernih. Dalam Islam telah diuraikan bagaimana seseorang dalam menyikapi kecemasan:

1) Memanfaatkan Waktu

Yang paling berharga dalam hidup manusia adalah waktu. Jika manusia mampu mengendalikan diri dengan memanfaatkan waktu semaksimal mungkin, serta mampu menghadapi kegetiran hidup tanpa menanti uluran tangan orang lain (hanya bergantung pada Allah), maka ia akan mampu meraih cita-cita yang menjadi impiannya. Dalam pandangan Allah tidak ada yang sia-sia, jika seseorang melakukan segala sesuatu walaupun sedikit pasti akan dihitung. Dalam surat Al-Zalzalah ayat 7-8:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

Artinya: "Maka barang siapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya." (QS. Az-Zalzalah 99: Ayat 7)

وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Artinya: "Dan barang siapa mengerjakan kejahatan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya." (QS. Az-Zalzalah 99: Ayat 8).<sup>43</sup>

2) Introspeksi Diri

Hal ini perlu dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan di masa lalu, sehingga bisa diperbaiki.

3) Mendekatkan Diri dengan Allah

Orang yang menjauhkan diri pada Allah, maka sama saja menciptakan penderitaan dan bencana untuk diri sendiri. Menjauhkan diri hanya akan menambah penderitaan dan bencana. Segala nikmat yang diberikan kepada seorang manusia semua akan berubah menjadi bencana jika melepaskan diri dari taufik dan tidak mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini telah diterangkan dalam surat Adz-Zariyat ayat 50-51:

فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ

Artinya: "Maka segeralah kembali kepada (menaati) Allah.

<sup>43</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, 1087.

*Sungguh, aku seorang pemberi peringatan yang jelas dari Allah untukmu."(QS. Az-Zariyat 51: Ayat 50)*

وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ إِنِّي لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ

Artinya: *"Dan janganlah kamu mengadakan tuhan yang lain selain Allah. Sungguh, aku seorang pemberi peringatan yang jelas dari Allah untukmu."(QS. Az-Zariyat 51: Ayat 51).*<sup>44</sup>

### 3. Bisnis Online dalam Masa Pandemi Covid-19

#### a. Pengertian Bisnis Online

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 80 Tahun 2019 tentang Perdagangan Melalui Sistem Elektronik yang selanjutnya disingkat PMSE adalah Perdagangan yang transaksinya dilakukan melalui serangkaian perangkat dan prosedur elektronik.

Dalam ilmu ekonomi, bisnis adalah suatu kegiatan individu atau kelompok yang menjual barang atau jasa kepada konsumen dengan tujuan untuk mendapatkan laba atau keuntungan. Secara etimologis, bisnis berarti keadaan di mana seseorang atau sekelompok orang sibuk dalam melakukan suatu pekerjaan untuk mendapatkan keuntungan. Dalam ekonomi kapitalis, dimana kebanyakan bisnis dimiliki oleh pihak swasta, bisnis dibentuk untuk membuat keuntungan dan meningkatkan kemakmuran pemiliknya.<sup>45</sup>

Menurut Hent dan Urwick, Bisnis online adalah serangkaian kegiatan dalam proses jual beli yang dilakukan oleh beberapa pihak, meliputi produsen, distributor, dan konsumen. Proses ini tidak serta merta terjadi begitu saja. Namun harus melalui proses yang panjang dan membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Selain proses jual beli produk, bisnis online menurut Hent dan Urwick juga meliputi kegiatan pelayanan jasa. Jasa yang diberikan harus dapat memenuhi kebutuhan konsumen. Konsumen tersebut bisa dari masyarakat, pemerintah, hingga korporasi atau organisasi.<sup>46</sup>

Bisnis adalah organisasi yang menyediakan barang atau jasa untuk mendapatkan keuntungan. Sejalan dengan definisi tersebut, aktifitas bisnis melalui penyediaan barang dan jasa

<sup>44</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, 862.

<sup>45</sup> Syarif Hidayat, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Bisnis Online Shop (Baju Anak-anak) Kota Serang", *MABSYA: Jurnal Manajemen Bisnis Syariah*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2021. 166.

<sup>46</sup> Stanton. *Strategi Marketing Bisnis di Masa Pandemi Covid-19* (2020) 46.



bertujuan untuk menghasilkan profit (laba). Suatu perusahaan dikatakan menghasilkan profit (laba) apabila total penerimaan pada suatu periode (*Total Revenues*) lebih besar dari total biaya (*Total Costs*) pada periode yang sama. Laba merupakan daya tarik utama untuk melakukan kegiatan bisnis, sehingga dengan melalui laba tersebut pelaku bisnis dapat mengembangkan skala usahanya untuk meningkatkan laba yang lebih besar.<sup>47</sup>

Jual beli online di artikan sebagai jual beli barang dan jasa melalui media elektronik, khususnya melalui internet atau secara online. Salah satu contoh adalah penjualan produk secara online melalui internet seperti yang dilakukan oleh shopee.com, bukalapak.com, berniaga.com, blibli.com, lazada.com, dan olx.com.

Menurut Suherman jual beli via internet yaitu” (sebuah akad jual beli yang dilakukan dengan menggunakan sarana eletronik (internet) baik berupa barang maupun berupa jasa)”. Atau jual beli via internet adalah “akad yang disepakati dengan menentukan ciri-ciri tertentu dengan membayar harganya terlebih dahulu sedangkan barangnya diserahkan kemudian”<sup>48</sup>

Berdasarkan pengertian di atas bahwa jual beli via internet adalah jual beli yang terjadi dimedia elektronik, yang mana transaksi jual beli tidak mengharuskan penjual dan pembeli bertemu secara langsung atau saling menatap muka secara langsung, dengan menentukan ciri -ciri, jenis barang, sedangkan untuk harganya dibayar terlebih dahulu baru diserahkan barangnya.

#### **b. Karakteristik Bisnis Online**

Ada beberapa karakteristik bisnis online, yaitu:

- 1) Terjadinya transaksi antara dua belah pihak
- 2) Adanya pertukaran barang, jasa, atau informasi
- 3) Internet merupakan media utama dalam proses atau mekanisme akad tersebut.<sup>49</sup>

#### **c. Kelebihan dan Kekurangan Jual Beli Online (Bisnis Online)**

Adapun kelebihan yang di dapat oleh konsumen antara lain:

- 1) Pembeli tidak perlu mendatangi toko untuk mendapatkan barang, tetapi cukup hanya terkoneksi dengan Internet,

---

<sup>47</sup> Syarif Hidayat, “Dampak Pandemi...”, 166-167.

<sup>48</sup> Fitria, T. N. Bisnis Jual Beli Online (Online Shop) Dalam Hukum Islam Dan Hukum Negara. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, Vol. 3 No.01, 2017. 52.

<sup>49</sup> Syarif Hidayat, “Dampak Pandemi...”, 168.

kemudian melakukan transaksi seperti memilih barang dan selanjutnya melakukan pemesanan barang, dan barang akan di antar sampai tempat tujuan atau kerumah.

- 2) Menghemat waktu dan biaya transportasi berbelanja, karena semua barang belanjaan bisa dipesan melalui perantara media internet khususnya situs yang menjual belikan barang yang sesuai dengan kebutuhan atau keinginan para konsumen.
- 3) Pilihan yang ditawarkan sangat beragam, sehingga sebelum melakukan pemesanan kita dapat membandingkan semua produk dan harga yang ditawarkan oleh penjual.
- 4) Dengan perantara via internet pembeli dapat membeli barang bukan hanya didalam negeri tetapi juga diluar negeri secara online.
- 5) Harga yang ditawarkan sangat kompetitif, karena tingkat persaingan dari pelaku usaha melalui media internet (bisnis online) sehingga mereka bersaing untuk menarik perhatian dengan cara menawarkan harga serendah-rendahnya.<sup>50</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kelebihan jual beli via internet tidak hanya didapatkan oleh konsumen, penjualnya pun mendapatkan keuntungan dimana penjual tidak perlu mengeluarkan biaya dan susah payah dalam menyewa toko untuk menjual dagangannya, disamping itu penjual dapat memanfaatkan teknologi untuk dapat menjangkau kepada calon pembeli di seluruh dunia, sehingga biaya promosi akan lebih efisien.

Di sisi lain, kelebihan yang mendasar yang ada pada transaksi jual beli via internet ini adalah si pembeli dan penjual sama-sama memiliki kesadaran untuk melakukan kejujuran dan kepercayaan yang tinggi sehingga keduanya tidak pernah merasa dirugikan oleh satu sama lainnya.

Disamping kelebihan yang didapat penjual dan pembeli, adapun kelemahannya adalah sebagai berikut:

- 1) Produk tidak dapat dicoba, dalam jual beli via internet (*online*), produk yang ditawarkan adalah bermacam-macam dan beragam, dan semua produk tersebut tidak dapat dicoba. Penjual menyediakan jenis ukuran produk yang di pasarkan dan pembeli harus memberikan pertimbangan terhadap ukuran yang tercantum di took berbasis web tersebut pada saat akan membeli produk.

---

<sup>50</sup> Syarif Hidayat, "Dampak Pandemi...", 168.

- 2) Spesifikasi barang yang ditawarkan terkadang tidak sesuai dengan aslinya. Dalam transaksi online, konsumen tidak dapat melihat barang fisik, tetapi hanya dapat memilih dan membeli sesuai informasi terkait barang yang ditampilkan oleh pelaku bisnis. Bahkan jika pelaku bisnis menampilkan semua informasi produk yang sebenarnya, produk yang ditampilkan oleh gambar masih memiliki kesalahan tertentu dengan produk yang sebenarnya. Ini adalah salah satu kerugian yang di dapat oleh pembeli dalam jual beli via internet, karena kesamaan dari barang dan foto / gambar yang kita lihat disekitar monitor tidak bisa seratus persen persis sama.
- 3) Terdapat biaya tambahan yaitu biaya pengiriman. Jual beli via internet yang terjadi melalui media elektronik, tentunya pemilik toko online masih memerlukan jasa pengiriman, dan yang menentukan besar dan kecilnya biaya pengiriman produk tersebut adalah salah satunya yaitu jarak yang akan di tempuh oleh perusahaan jasa pengiriman.
- 4) Risiko penipuan Dalam jual beli via internet, toko berbasis web rentan harus mengecek akan kredibilitas toko tersebut agar terhindar dari resiko penipuan.<sup>51</sup>

#### **d. Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Bisnis Online**

Di bulan Februari 2020 dunia di hebohkan dengan munculnya virus baru yang menginfeksi saluran pernafasan manusia yang disebabkan oleh NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCOV) yang mengakibatkan penyakit pneumonia gawat. *International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV)* adalah induk organisasi yang mengatur taksonomi dan nomenklatur untuk virus pada bulan Februari 2020 mendeklarasikan bahwa (2019-nCOV) menjadi nama resmi dari *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV2)* dan pada hari yang sama juga Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan bahwa *SARCoV2* menjadi nama resmi dari nama penyakit *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.<sup>52</sup>

Dibulan Maret 2020 Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa Covid-19 sebagai Pandemi Global di dunia. Covid- 19 telah menimbulkan economic shock, yang

---

<sup>51</sup> Guan, Y., & Oktaviani, E. (2020). Landasan Teori Hukum Hak Pengembalian Barang Tanpa Alasan Dalam E-commerce. *Iuris Studia: Jurnal Kajian Hukum*, 1(2), 162–169.

<sup>52</sup> Syarif Hidayat, “Dampak Pandemi...”, 164.

mempengaruhi ekonomi secara perorangan, rumah tangga, perusahaan mikro, kecil, menengah maupun besar, bahkan mempengaruhi ekonomi negara dengan skala cakupan dari lokal, nasional, internasional dan bahkan global (dunia). Dengan penetapan status pandemi Covid-19 oleh WHO, maka di berbagai negara di dunia mulai menerapkan lockdown sebagai upaya untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Semenjak virus Covid-19 masuk ke Indonesia, pemerintah menerbitkan peraturan/kebijakan salah satunya pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan tujuan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19.<sup>53</sup>

Peraturan atau kebijakan ini memiliki efek nyata pada kehidupan masyarakat dimana segala aktivitas sehari-hari menjadi terhambat sehingga masyarakat dituntut untuk bisa melakukan setiap kegiatan atau aktivitas dari rumah dan melalui digitalisasi dalam setiap melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari seperti *Work From Home* (WFH) hingga belajar mengajar secara daring/online. Kebijakan itu akhirnya membuat banyak perusahaan, sekolah dan kegiatan yang memerlukan interaksi secara langsung harus di hindari dan menerapkan work from home dan online-learning di setiap kegiatannya. Kebijakan yang di ambil ini memang dipercaya dapat mengurangi risiko cepatnya penularan virus Covid-19 yang telah menyebar di hampir 140 negara di dunia.<sup>54</sup>

Juaningsih menyatakan peraturan atau kebijakan PSBB ini harus dilakukan dengan pertimbangan tepat dan benar, hal ini disebabkan dengan pembatasan yang berkepanjangan dapat berisiko besar terkait kemampuan individu dalam menjalankan kehidupannya. Pemberlakuan PSBB tersebut memberikan dampak besar terhadap kehidupan masyarakat baik dari segi ekonomi maupun sosial. Salah satu dampak ekonomi yang dirasakan oleh masyarakat yaitu bisnis online.<sup>55</sup>

Berikut beberapa pengaruh pandemi Covid-19 terhadap bisnis online:

---

<sup>53</sup> Taufik; Ayuningtyas, & Kusumah, J. R. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on Business and Online Platform Existence. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan (JIMT)*, 22(5), 21–32.

<sup>54</sup> Juaningsih, I. N., Consuello, Y., Tarmidzi, A., & NurIrfan, D. (2020). Optimalisasi Kebijakan Pemerintah dalam penanganan Covid-19 terhadap Masyarakat Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 509.

<sup>55</sup> Juaningsih, Optimalisasi Kebijakan....., 518.

- 1) Bisnis startup yang dinilai cukup berat dirasakan oleh para perusahaan startup karena bisnis baru yang dirintis dan belum banyak pelanggan.
- 2) Terjadi pada berbagai bisnis yang akan kehilangan konsumennya akibat *global distancing* yang diberlakukan pemerintah karena masyarakat akan lebih berhati-hati dalam membeli barang/jasa.
- 3) Pengusaha yang memiliki toko-toko *offline* terpaksa menutup tokonya karena adanya pembatasan-pembatasan aktifitas dan juga *global distancing* sehingga mereka kehilangan sumber penghasilannya.
- 4) Para pelaku UMKM mengalami tekanan akibat tidak dapat melakukan kegiatan sehingga memenuhi kewajiban kredit terganggu.
- 5) Pemutusan hubungan kerja diberbagai perusahaan
- 6) Tempat-tempat pariwisata banyak yang tutup.
- 7) Menurunnya pendapatan negara dari sektor pajak dll.
- 8) Ada Sebagian sektor bisnis yang diuntungkan dengan pandemic Covid-19.<sup>56</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berdasarkan penelusuran dari beberapa sumber kepustakaan, penulis menemukan sejumlah skripsi dan jurnal yang sedikit membahas tentang terapi kognitif perilaku dalam mengatasi gangguan kecemasan. Dari sini nantinya peneliti akan jadikan sebagai teori dan sebagai perbandingan dalam mengupas berbagai permasalahan penelitian ini, sehingga memperoleh penemuan baru yang otentik. Diantaranya peneliti paparkan sebagai berikut:

1. Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang Akan Bebas, Oleh Umamatul Adzibah Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Tahun 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* atau Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang Akan Bebas. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain one group pretest-posttest design dengan pengambilan sample menggunakan Purposive Sampling. Subjek penelitian ini merupakan narapidana Lembaga Masyarakat Kelas IIA Malang

---

<sup>56</sup> Syarif Hidayat, "Dampak Pandemi...", 168.

yang berada pada tahap 4 dengan jumlah 12 orang pada kelompok eksperimen. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Heartland Forgiveness Therapy* (HFS) dari Thompson. Adapun analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test* menggunakan SPSS 23 for Windows diperoleh nilai t-hitung sebesar -5,144 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *Forgiveness* Narapidana yang Akan Bebas.<sup>57</sup>

Dalam kaitannya ini terdapat persamaan dan perbedaan antara peneliti Umamatul dengan karya peneliti, letak kesamaannya adalah sama-sama membahas *Cognitive Behavior Therapy* atau Terapi Kognitif Perilaku, sedangkan perbedaannya adalah karya peneliti Umamatul berfokus dengan tujuan mengukur efektifitas CBT terhadap peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang Akan Bebas, sedangkan karya peneliti berfokus pada terapi kognitif perilaku yang dapat berpengaruh dalam mengatasi gangguan kecemasan, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa IAIN Kudus yang menjalani usaha online saat pandemi Covid-19.

2. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial, Oleh Adib Asrori, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 03, No. 01 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Januari 2015.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana Terapi Kognitif Perilaku dalam menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang lazim digunakan untuk uji efektivitas terapi. Hasilnya menunjukkan bahwa Terapi Kognitif Perilaku dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh kedua subjek, bahkan meningkatkan kepercayaan diri subjek dalam berinteraksi sosial.<sup>58</sup>

Dalam kaitannya ini terdapat persamaan dan perbedaan antara peneliti Asrori dengan karya peneliti, letak kesamaannya adalah sama-sama menggunakan Terapi Kognitif Perilaku

---

<sup>57</sup> Umamatul Adzibah, "Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang Akan Bebas" Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019. Xiv.

<sup>58</sup> Adib Asrori, Terapi Kognitif ..., 89.

sebagai variabel independen, dan gangguan kecemasan sosial sebagai variabel dependen. Sedangkan perbedaannya adalah karya peneliti Asrori menggunakan subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang memenuhi kriteria kecemasan sosial, sedangkan karya peneliti subjek penelitian berfokus pada Mahasiswa IAIN Kudus yang mempunyai usaha *online*.

3. Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas, Oleh Dera Andhika Duana dan M. Noor Rochman Hadjam. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 4 No. 2 Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta, Desember 2002.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan penurunan kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok. Pengukuran kecemasan social menggunakan alat ukur kecemasan sosial berupa *diary checklist* berdasarkan karakteristik kecemasan sosial Nevid. Hasil penelitian adalah kecemasan sosial pada remaja putri yang mengalami obesitas pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberi Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok dibanding kelompok kontrol.<sup>59</sup>

Dalam kaitannya ini terdapat persamaan dan perbedaan antara peneliti Dera dan Rochman dengan karya peneliti, yaitu persamaannya Terapi Kognitif Perilaku sebagai variabel independen dan kecemasan sosial sebagai variabel dependen, serta menggunakan metode kelompok eksperimen dalam penelitian. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian, peneliti Dera dan Rochman menjadikan remaja putri dengan obesitas sebagai subjek penelitian, dan karya peneliti menggunakan subjek Mahasiswa IAIN Kudus yang mempunyai usaha *online* yang terkena dampak pandemi Covid 19.

4. Pengaruh Terapi Kognitif dan Perilaku Terhadap Peningkatan Kemampuan Perawatan Diri Pada Klien Skizofrenia Dengan Defisit Perawatan Diri Di RSJD Dr. Amino Gundhohutomo, Oleh Reny Tjahja Hidayati. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 2017.

---

<sup>59</sup> Dera Andhika Duana dan M. Noor Rochman Hadjam. “Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 4 No. 2, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta, Desember 2002. 146.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap peningkatan *self-care* pada klien Skizofrenia. Kemampuan merawat diri pada klien Skizofrenia sebelum diterapi kognitif dan perilaku pada kelompok perlakuan dan control sebagian besar berada pada kriteria cukup. Hasil penelitian dari pemberian terapi kognitif dan perilaku pada kelompok klien Skizofrenia mampu meningkatkan kemampuan merawat diri melalui penjelasan perawat diri dan bimbingan terapis ataupun perawat dengan menggunakan jadwal kegiatan harian.<sup>60</sup>

Dalam kaitannya ini terdapat persamaan dan perbedaan antara peneliti Reny dengan karya peneliti, letak kesamaannya adalah sama-sama menggunakan Terapi Kognitif Perilaku sebagai variabel independen dan, serta menggunakan metode kelompok eksperimen dalam penelitian. Sedangkan perbedaannya adalah peneliti Reny menggunakan Kemampuan Perawatan Diri atau *self-care* sebagai variabel dependen dan karya peneliti menggunakan tingkat kecemasan sebagai variabel dependen. Selain itu perbedaannya selanjutnya terdapat pada subjek penelitian, peneliti Reny menjadikan Klien Skizofrenia Di RSJD Dr. Amino Gundhohutomo sebagai subjek penelitian, dan karya peneliti menggunakan subjek Mahasiswa IAIN Kudus yang mempunyai usaha *online* yang terkena dampak pandemi Covid 19.

5. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Dengan Gangguan Agorafobia, Oleh Yunita Victoria Natal. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol. 3 No.1, Februari 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan Agorafobia melalui terapi kognitif perilaku. Terapi ini bertujuan untuk mengajak klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang dihadapi. Metode dalam penelitian ini menggunakan *single case study*.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Reny Tjahja Hidayati, *Pengaruh Terapi Kognitif dan Perilaku Terhadap Peningkatan Kemampuan Perawatan Diri Pada Klien Skizofrenia Dengan Defisit Perawatan Diri Di RSJD Dr. Amino Gundhohutomo*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 2017. 72.

<sup>61</sup> Yunita Victoria Natal, “Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Dengan Gangguan Agorafobia”. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol. 3 No.1, Februari 2021. 53.



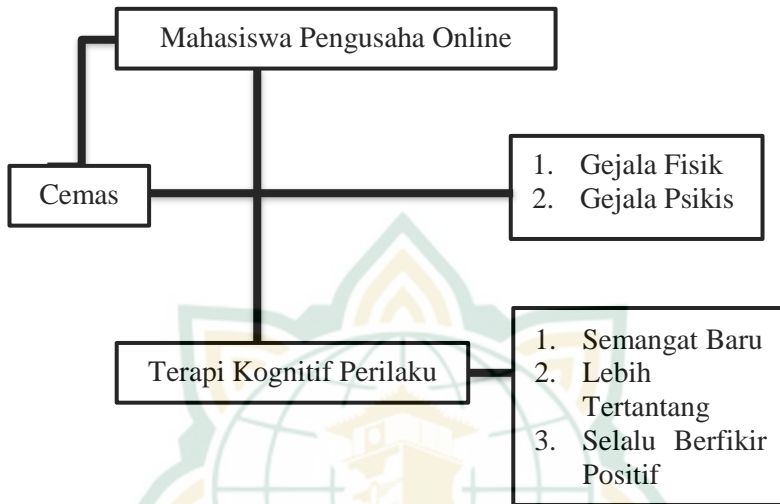
Dalam kaitannya ini terdapat persamaan dan perbedaan antara peneliti Yunita dengan karya peneliti, yaitu persamaannya Terapi Kognitif Perilaku sebagai *variable independen* dan kecemasan sosial sebagai *variabel dependen*. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian, peneliti Yunita menjadikan Klien Dengan Gangguan Agorafobia sebagai subjek penelitian, dan karya peneliti menggunakan subjek Mahasiswa IAIN Kudus yang mempunyai usaha *online* yang terkena dampak pandemi Covid 19. Perbedaan selanjutnya yaitu peneliti Yunita menggunakan metode dalam penelitian ini menggunakan *single case stud*, sedangkan karya peneliti menggunakan metode *one grup pre test-post test* dalam penelitian.

### C. Kerangka Berfikir

Pada masa pandemi Covid 19 banyak berbagai dampak yang ditimbulkan, salah-satunya adalah perekonomian yang menurun drastis karena kebijakan pemerintah untuk diam di rumah. Sebelum pandemi banyak sekali mahasiswa IAIN Kudus yang memiliki usaha sampingan jualan barang lewat online untuk menambah penghasilan dan mengurangi beban orang tua.

Para mahasiswa IAIN Kudus yang menjalani usaha online mengalami dampak pandemi Covid 19 yang sangat mempengaruhi psikis mereka. Perasaan cemas ditimbulkan bermula dari tekanan pikiran negatif saat menjalankan usaha *online* tidak berjalan seperti biasanya karena efek pandemi covid 19, pikiran negatif tercermin melalui emosi yang tampak serta memunculkan perilaku yang dapat dinilai. Kecemasan yang dialami mahasiswa IAIN Kudus sebagai pengusaha *online* dapat bermuara ke arah negatif, sehingga mereka membutuhkan terapi sebagai jawaban untuk mengurangi tingkat kecemasan-kecemasan yang dihadapi saat melakukan usaha *onlinenya*. Terapi kognitif perilaku tersebut diharapkan para mahasiswa pengusaha *online* dapat mendapatkan lagi energi positif dan lebih semangat mencapai target-target barunya dalam menjalankan usahanya tersebut.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



**D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.<sup>62</sup> Adapun rumusan hipotesis kerja dalam penelitian ini adalah;

Ha: Terapi Kognitif Perilaku berpengaruh dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial pada kelompok mahasiswa IAIN Kudus sebagai pengusaha *online* yang terdampak pandemi Covid 19.

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), Cet. 23, 64.