

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berfokus pada Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Kelompok Pengusaha Online Mahasiswa IAIN Kudus dapat ditarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan sosial pada mahasiswa pengusaha online IAIN Kudus sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui Terapi Kognitif Perilaku yang dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *Pretest* 119.2 dan *Posttest* 71.2.
2. Dari hasil uji hipotesis paired sampel t-test. Dengan bantuan program olah data SPSS.20 for windows perhitungan analisis paired sampel t-test, dapat diperoleh bahwa nilai sig (2-tailed) $0,000 \leq 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terapi kognitif perilaku berpengaruh dalam menurunkan gangguan kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus.

B. Saran

1. Bagi Pengusaha Online

Bagi pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus diharapkan tetap menurunkan gangguan kecemasan yang sudah bisa dirubah setelah mendapatkan terapi kognitif perilaku dan juga bisa memberikan pengaruh yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi IAIN Kudus

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran tingkat kecemasan kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus pada masa pandemic covid-19. Peneliti menyarankan kepada pihak kampus agar dapat membantu para mahasiswa untuk mengatasi gangguan kecemasan yang dirasakan dengan memberi pelayanan seperti bimbingan konseling.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama agar mempertimbangkan dan melanjutkan penelitian dengan meneliti lebih dalam lagi tentang pengaruh

terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan pada kelompok pengusaha online.

