

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 27 Mei 2021

Penulis

**Mita Alfani
NIM.171340028**

ABSTRAK

Nama: **Mita Alfani** NIM: **171340028**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengendalikan Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial** (Studi di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten). Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Fobia sosial adalah salah satu mental *illness* yang dihadapi remaja yang mengalami perubahan baik pada fisiknya maupun perubahan secara psikologis. Fobia sosial terjadi karena individu mengalami kecemasan terhadap lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana kondisi fobia sosial pada mahasiswa di Fakultas Dakwah? 2). Apakah teknik *cognitive restructuring* dapat mengatasi fobia sosial pada mahasiswa di Fakultas Dakwah? 3). Bagaimana hasil dari penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi fobia sosial pada mahasiswa di Fakultas Dakwah?

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: 1). Untuk mengetahui kondisi fobia sosial pada mahasiswa di Fakultas Dakwah. 2). Untuk menerapkan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi fobia sosial pada mahasiswa di Fakultas Dakwah 3). Untuk mendeskripsikan hasil dari penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi fobia sosial pada mahasiswa di Fakultas Dakwah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dan penelitian tindakan. Dalam pengumpulan data, saya menggunakan teknik observasi, kuesioner, wawancara dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fobia sosial yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah yaitu mereka tidak percaya diri menghadapi interaksi sosial. Penerapan layanan konseling dilakukan tiga tahapan yaitu asesmen diagnosa, *treatment* dan evaluasi. Hasil dari layanan konseling menunjukkan hasil yang positif, klien berani berinteraksi di situasi sosial.

Kata kunci: *Cognitive restructuring*, kecemasan dan fobia sosial.

ABSTRACT

Name: **Mita Alfani** NIM: **171340028**, Thesis Title: **Application of Cognitive Restructuring to Control Anxiety in People with Social Phobia** (Study at the Da'wah Faculty of UIN SMH Banten). Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Social phobia is one of the mental illnesses faced by adolescents who are still experiencing changes both physically and psychologically. Social phobia occurs because individuals experience anxiety about their social environment.

Based on this description, the formulation of the problem in this study are: 1). How is the condition of social phobia in students at the Da'wah Faculty? 2). Can cognitive restructuring techniques overcome social phobia in students at the Da'wah Faculty? 3). What are the results of the application of cognitive restructuring techniques in overcoming social phobia in students at the Da'wah Faculty?

The research objectives to be achieved are: 1). To find out the condition of social phobia in students at the Da'wah Faculty. 2). To apply cognitive restructuring techniques in overcoming social phobia in students at the Da'wah Faculty 3). To describe the results of the application of cognitive restructuring techniques in overcoming social phobia in students at the Da'wah Faculty.

The methods used in this research are qualitative research methods and action research. In collecting data, I used observation, questionnaire, interview and documentation techniques.

The results of the study indicate that the social phobia experienced by the students of the Da'wah Faculty is that they are not confident in facing social interactions. The implementation of counseling services is carried out in three stages, namely diagnostic assessment, treatment and evaluation. The results of counseling services show positive results, clients dare to interact in social situations.

Keywords: Cognitive restructuring, anxiety and social phobia.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : **Ujian Munaqosyah**
a.n. **Mita Alfani**
NIM: 171340028

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH BANTEN
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Mita Alfani NIM: 171340028** dengan Judul: **“Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengendalikan Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial (Studi di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)”** Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan agar segera dimunaqosyahkan.

Demikian, atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih. *Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Serang, 27 Mei 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, L.c., M.Hum.
NIP: 1976070420000310022

Azizah Alawiyyah, B.Ed., M.A.
NIP: 197712152011012004

**PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
UNTUK MENGENDALIKAN KECEMASAN PADA
PENDERITA FOBIA SOSIAL**

(Studi Di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Oleh:

Mita Alfani
171340028

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil,Lc., M.Hum.
NIP: 197607042000031002

Azizah Alawiyyah, B.Ed., M.A.
NIP: 197712152011012004

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua
Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag.
NIP.196311151994031002

Agus Sukirno, S. Ag., M. Pd.
NIP: 197303282011011001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Mita Alfani**, NIM: **171340028**, judul skripsi: **Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengendalikan Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial (Studi Di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Pada 24 Juni 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 24 Juni 2021

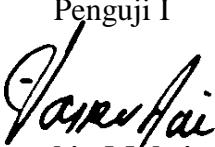
Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Iwan Kosasih, S.Kom.,M.M.Pd.

NIP. 19790225 200604 1 001

Penguji I


Dr. H. Masrukin Muhsin, Lc., M.A.
NIP: 19720202199903 1 004

Pembimbing I

Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I

NIDN. 2013068302

Anggota

Penguji II

Dra. Eni Nur'aeni, M.SI
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, L.c., M.Hum.
NIP: 1976070420000310022

Azizah Alawiyyah, B.Ed., M.A.
NIP: 197712152011012004

MOTTO

وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (*merasa*) lemah, dan jangan (*pula*)
bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (*derajatnya*), jika kamu
orang beriman.”

(Q.S Al-Imran: 139)

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Abdul Minan dan Ibu Tarningsih yang telah merawat dan mendidik serta selalu mendoakan dan mendukungku. Serta kepada adik saya Sabila Cika Nur Hidayah dan seluruh keluarga besar yang selalu mendukungku dan memberi semangat baik lahir dan batin serta selalu ada ketika dalam kesulitan dan kesusahan. Dan tidak lupa kepada para dosen serta kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung dan memotivasiaku sehingga saya sampai dititik sekarang ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikanmu dan menyertai semua langkah kita semua.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Mita Alfani, lahir di Brebes, 19 Februari 1999. Penulis beralamat di Perumahan Cikande Permai blok J 5 No. 02 RT 03 RW 06 Desa Cikande Permai Kecamatan Cikande, kabupaten Serang Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke satu dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Abdul Minan dan Ibu Tarningsih.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN Cikande Permai tahun 2011, SMPN 1 Cikande lulus tahun 2014, SMAN 1 Ciruas lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, penulis aktif di Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai sekretaris di bidang Kominfo pada tahun 2018. Selain itu juga aktif di komunitas jurusan yaitu *Community Of Counselor* pada tahun 2017 sebagai anggota dan Komunitas *Counseling Music (COMIC)* sebagai sekertaris umum pada tahun 2019. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN SMH Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Penerapan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengendalikan Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial (Studi Di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Ahmad Fadhil, L.c., M. Hum. pembimbing I dan Ibu Azizah Alawiyyah, B.Ed., M.A. pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus perpustakaan umum, Staff Akademik, dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya, khususnya MY, LO dan R yang telah bersedia membantu selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.

7. Seluruh keluarga terutama, Bapak Abdul Minan dan Ibu Tarningsih yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis, juga kakak-kakak dan adikku yang memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2017 khususnya BKI A yang telah membersamai selama masa perkuliahan dan memberi semangat pada saat menyusun skripsi.
9. Kepada sahabat-sahabat Bar-Bar Squad (Amin, Ajei, Angga, Kelvin, Iqbal, Titiw, Ima, Intan dan Hanifah) yang telah memberi motivasi dan semangat saat menyusun skripsi.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Serang, 27 Mei 2021

Penulis

Mita Alfani
NIM: 171340028

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBERAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Kerangka Teori.....	14
G. Metode Penelitian.....	32
H. Sistematika Penulisan.....	37

BAB II GAMBARAN UMUM FAKULTAS DAKWAH

A. Profil Fakultas Dakwah.....	39
B. Layanan Bimbingan Konseling Di Fakultas Dakwah	53

BAB III GAMBARAN UMUM KLIEN

A. Profil Klien.....	62
B. Kondisi Fobia Sosial Yang Dialami Klien.....	68

BAB IV PENERAPAN *COGNITIVE RESTRUCTURING* PADA PENDERITA FOBIA SOSIAL

A. Proses Penerapan <i>Cognitive Restructuring</i> Pada Penderita Fobia Sosial.....	79
B. Hasil Dari Penerapan <i>Cognitive Restructuring</i> Pada Penderita Fobia Sosial.....	103

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	111
B. Saran.....	112

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Contoh <i>Cognitive Restructuring Form</i> (CFR)	30
Tabel 2.1 Sejarah Singkat UIN SMH Banten	43
Tabel 2.2 Program Studi Fakultas Dakwah.....	50
Tabel 3.1 Perencanaan	61
Tabel 3.2 Gejala Kecemasan Klien Pada Situasi Sosial	73
Tabel 4.1 Contoh CFR	91
Tabel 4.2 <i>Cognitive Restructuring Form</i> Klien MY	93
Tabel 4.3 <i>Cognitive Restructuring Form</i> Klien LO	96
Tabel 4.4 <i>Cognitive Restructuring Form</i> Klien R.....	100