

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini yaitu 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 merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan ataupun pendapat dari orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya 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 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, 10 Mei 2022



Tb Fajri Wazizki SP
NIM 171340023

ABSTRAK

Nama: Tb Fajri Warizki SP NIM: 171340023, Judul Skripsi: **Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal (Studi Pada Kampus UIN SMH Banten)**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Merantau merupakan pergi atau berpindah dari satu daerah asal ke daerah lain. Mahasiswa merantau mengalami berbagai macam kendala. Salah satu hal yang berkaitan dengan masa remaja adalah kemampuan penyesuaian diri. Dalam penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa rantau yaitu mengenai kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1) Bagaimana kondisi pada mahasiswa rantau di UIN SMH Banten? 2) Bagaimana penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa rantau? 3) Bagaimana hasil penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa rantau?

Tujuan dalam penelitian ini yaitu: 1) untuk mengetahui kondisi psikologis yang dialami pada mahasiswa rantau di UIN SMH Banten. 2) Untuk mengetahui penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa rantau. 3) Untuk mengetahui hasil penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa rantau.

Metode pada penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jumlah responden lima orang. Adapun beberapa teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan teknik analisis data. Penelitian ini dilakukan sejak bulan September sampai dengan bulan Desember 2021.

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap responden maka dapat menghasilkan sikap dan perilaku responden serta cara berpikir responden terhadap lingkungan terutama upaya untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain itu hasil dari penelitian ini bisa dilihat dari perubahan responden sebelum dan sesudah melakukan konseling yaitu mulai membiasakan diri bertemu dengan orang lain, merasa tenang tidak muda panik, mulai percaya diri, berani berinteraksi dengan orang lain, tidak merasa canggung, mulai bisa belajar bahasa daerah di tempat perantauan, pikiran menjadi rileks, dapat mengontrol pikiran dengan baik, dapat berpikir rasional, dan responden mulai menghasilkan energi menjadi lebih positif.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Kecemasan Sosial, Mahasiswa Rantau.

ABSTRACT

Name: Tb Fajri Warizki SP NIM: 171340023, Thesis Title: Application of Cognitive Behavior Therapy to Reduce Social Anxiety in Early Semester Overseas Students (Study At UIN SMH Banten Campus). Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Migrating is going or moving from one area of origin to another. Students traveling abroad experience various kinds of obstacles. One of the things related to adolescence is the ability to adjust. In the adjustment experienced by overseas students, namely about social anxiety. Social anxiety is a state of discomfort and stress that an individual experiences with the expectation that he will act inappropriately, make a fool of himself, leave a negative impression and be evaluated by others in a negative way (stupid, loser, incompetent, etc.) social situation.

The formulation of the problem in this study are: 1) What is the condition of overseas students at UIN SMH Banten? 2) How is the application of CBT in overcoming social anxiety in overseas students? 3) What are the results of applying CBT in overcoming anxiety in overseas students?

The aims of this study are: 1) to determine the psychological conditions experienced by overseas students at UIN SMH Banten. 2) To find out the application of CBT in overcoming anxiety in overseas students. 3) To find out the results of applying CBT in overcoming anxiety in overseas students.

The method in this research is using qualitative research methods with a total of five respondents. There are several techniques in data collection in this study, namely observation, interviews, documentation, and data analysis techniques. This research was conducted from September to December 2021.

As for the results of research conducted by researchers on respondents, it can produce attitudes and behavior of respondents as well as respondents' ways of thinking about the environment, especially efforts to interact with other people. In addition, the results of this study can be seen from changes in respondents before and after counseling, namely starting to get used to meeting other people, feeling calm, not panicking, starting to be confident, daring to interact with other people, not feeling awkward, starting to be able to learn regional languages. in overseas places, the mind becomes relaxed, can control the mind well, can think rationally, and the respondent begins to produce more positive energy.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Social Anxiety, Overseas Students.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDINBANTEN

Nomor : Nota Dinas Kepada Yth
Lamp : - Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Munaqosyah UIN SMH Banten
a.n. Tb Fajri Warizki SP Di-
NIM: 171340023 Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudari Tb Fajri Warizki SP, NIM 171340023 dengan judul: **Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal** (Studi Pada Kampus UIN SMH Banten), diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah 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 perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 10 Mei 2022

Pembimbing I

Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd
NIP.197805122003121001

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP.197902252006041001

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA
RANTAU SEMESTER AWAL**

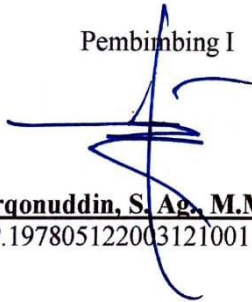
(Studi Pada Kampus UIN SMH Banten)

Oleh:

Tb Fajri Warizki SP
171340023

Menyetujui,

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd
NIP.197805122003121001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP.197902252006041001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M. A
NIP. 197206261998031002

Ketua Jurusan
BimbinganKonseling Islam



A.M Fahrurrozi, M. A
NIP.197506042006041001

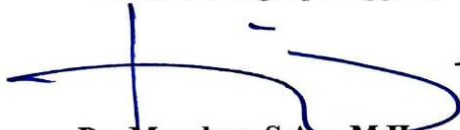
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Tb Fajri Warizki SP, NIM: 171340023, judul skripsi: **Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal** (Studi pada kampus UIN SMH Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Mei 2022. 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, 19 Mei 2022

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,



Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum.
NIP. 19810911 201503 1 003

Sekretaris Merangkap Anggota,



Khairul Anam, M.Si.
NIDN. 2023039401

Anggota,

Penguji I



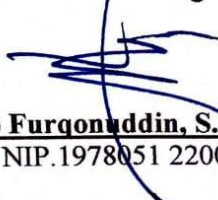
Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum.
NIP. 19770813 200604 1 003

Penguji II



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

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd
NIP.1978051 2200312 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP.19790225 200604 1 001

MOTTO

يَحْزَنُونَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ لَا اللَّهُ أَوْلِيَاءُ إِنَّ الْأَ

“Ingat lah wali-wali Allah itu, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”

(Q.S Yunus:62)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua yang sangat saya cintai, yang tiada hentinya mendo'akan saya. Serta untuk kakak-kakak, adik yang telah mendoakan saya serta memberi motivasi dan penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dan tidak lupa untuk sahabat dan teman-teman yang juga memberikan semangat dalam proses menyelesaikan skripsi. tidak. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kita semua.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama TB Fajri Warizki SP, lahir di Surian 14 Oktober 1998. Penulis tinggal di Solok, Provinsi Sumatera Barat. Penulis merupakan anak ke tiga dari pasangan suami istri yaitu Bapak Encep Surahmat dan Ibu Fitri Naali.

Jenjang Pendidikan Normal yang penulis tempuh adalah sebagai berikut: Sekolah Dasar Negeri 22 Koto Baru Solok lulus pada tahun 2011, MTs Negri 2 Solok lulus pada tahun 2014, dan SMA Negri 1 Kubung lulus pada tahun 2017. Setelah itu penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam. Demikian catatan singkat Riwayat hidup penulis.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “ Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal” studi kasus di kampus UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini disusun untuk memenuhi Sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos). Kepada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis dapatkan. Penulis berharap semoga dengan adanya ini bermanfaat dan berguna untuk diri penulis dan pembaca. Skripsi ini tidak akan dapat selesai tanpa bantuan dari semua pihak yang telah membimbing, membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
3. Bapak A.M Fahrurrozi, M.A, selaku ketua jurusan Bimbingan Konsling Islman UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak. Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd selaku pembimbing I dan bapak._Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan teliti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh pendidikan perguruan tinggi UIN sultan Maulana Hasanuddin Banten.

6. Responden IS,AB, MM, OK, dan SM yang telah rela meluangkan waktunya dan ikhlas membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua saya yang selalu mendoakan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua teman-teman yang selalu mendukung satu sama lain selama perkuliahan.
9. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	11
1. Pengertian CBT	11
2. Konsep Dasar CBT	11
3. Komponen CBT	12
4. Tujuan CBT	16
5. Kelebihan CBT.....	17
B Kecemasan Sosial.....	19
1. Pengertian Kecemasan Sosial	19
2. Gejala-gejala Kecemasan Sosial.....	21
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	23

4.	Bentuk-bentuk Kecemasan Sosial	23
5.	Situasi-situasi yang Memicu Kecemasan Sosial	24
C.	Mahasiswa Rantau	26
1.	Pengertian Mahasiswa Rantau	26

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Jenis Penelitian	28
B.	Setting Penelitiann	29
1.	Lokasi Penelitian	29
2.	Waktu Penelitian	29
C.	Instrumen Penelitian	29
D.	Sumber Data	30
1.	Sumber Data Primer	30
2.	Sumber Data Sekunder	30
E.	Teknik Pengumpulan Data	30
1.	Observasi	31
2.	Wawancara	31
3.	Dokumentasi	32
F.	Teknik Analisis Data	32
G.	Teknik Keabsahan Data	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Gambaran Responden	35
1.	Profil Responden	35
2.	Faktor Kecemasan Sosial	37
3.	Bentuk Kecemasan Sosial	38
4.	Gejala Kecemasan Sosial	42
B.	Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> pada Mahasiswa Rantau Semester Awal	45
1.	Tahap pertama membangun hubungan (<i>Attending</i>)	45
2.	Tahap Kedua Mengidentifikasi Masalah	52
3.	Tahap Ketiga Memfasilitasi Proses Konseling	56

4. Tahap Evaluasi.....	61
C. Hasil Penerapan Hasil Teknik CBT.....	64

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN