

ABSTRAK

Arista Hapsari Putri, 126306213129, Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemampuan Asertivitas Pada Mahasiswa Baru UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Jurusan Dakwah. Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dosen Pembimbing Febranti Putri Navion, M.Pd

Kata Kunci : *Teknik Cognitive Restructuring, Kemampuan Asertivitas, Mahasiswa Baru.*

Penulis mencoba meneliti mengenai Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemampuan Asertivitas Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah: (1) Untuk mengetahui apakah teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. (2) Untuk mengetahui seberapa signifikan peningkatan kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam setelah mengikuti konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* menggunakan design *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam yang berjumlah 133 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket. Uji validitas, reliabilitas, dan uji normalitas dilakukan sebelum analisis data. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil Penelitian ini menunjukkan : (1) Nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, H_1 diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat efek yang signifikan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam. (2) Hasil analisis N-Gain juga menunjukkan 60,02% termasuk dalam kategori cukup efektif. Dengan diperkuat hasil nilai rata-rata *pretest* 113,4 dan *posttest* 143, terdapat selisih 29,6. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat efek peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

ABSTRACT

Arista Hapsari Putri, 126306213129, The Effectiveness of the *Cognitive Restructuring* Technique in Counseling to Improve Assertiveness Skills Among New Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Department of Da'wah, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, State Islamic University Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Advisor: Febranti Putri Navion, M.Pd.

Keywords: *Cognitive Restructuring Technique, Assertiveness Skills, New Students.*

The researcher aimed to study the effectiveness of the *cognitive restructuring* technique in counseling to enhance assertiveness skills in new students of the Islamic Guidance and Counseling Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The purposes of this study were: (1) To determine whether the *cognitive restructuring* technique in counseling is effective in improving assertiveness skills among new students in the Islamic Guidance and Counseling Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. (2) To determine the significance of the increase in assertiveness skills after attending of the *cognitive restructuring* technique.

This research used a quantitative approach with a pre-experimental type using a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 133 new students in the Islamic Guidance and Counseling Program. Data collection techniques included observation, interviews, and questionnaires. Validity, reliability, and normality tests were conducted before data analysis. Data analysis used the Paired Sample T-Test.

The results of the study showed: (1) A significance value of $0.001 < 0.05$, indicating that the alternative hypothesis (H_1) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected. This means that the *cognitive restructuring* technique in counseling has a significant effect on improving assertiveness skills in new students. (2) The N-Gain analysis results also show that 60.02% falls into the moderately effective category. This is supported by the average pretest score of 113.4 and a posttest score of 143, resulting in a difference of 29.6. Therefore, it can be concluded that there is a significant effect of improvement in assertiveness skills among the new students of Islamic Counseling Guidance at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

الملخص

السلوكي المعرفي الإرشاد في المعرفية الهيكلية إعادة تقنية فاعلية، ١٢٦٣٠٦٢١٣١٢٩، بوتري هابساري أريستا الإرشاد برنامج. جامعية رسالة. تولونغونغ الله رحمة علي سيّد جامعة في الجدد الطلاب لدى التأكيد مهارة لتحسين. تولونغونغ الإسلامية الله رحمة علي سيّد جامعة، والدعوة والدين أصول كلية، الدعوة قسم، الإسلامي والإرشاد التربية في الماجستير، نافيون بوتري فبراني: المشرفة.

الجدد الطلاب، التأكيد مهارة، المعرفية الهيكلية إعادة تقنية: **المفتاحية الكلمات**

لدى التأكيد مهارة لتحسين السلوكي المعرفي الإرشاد في المعرفية الهيكلية إعادة تقنية فاعلية دراسة الباحثة حاولت الدراسة هذه وتهدف. تولونغونغ الله رحمة علي سيّد بجامعة الإسلامي والإرشاد الإرشاد برنامج في الجدد الطلاب التأكيد مهارة تحسين في فعالة السلوكي المعرفي الإرشاد في المعرفية الهيكلية إعادة تقنية كانت إذا ما معرفة (١): إلى مدى لمعرفة (٢) و، تولونغونغ الله رحمة علي سيّد بجامعة الإسلامي والإرشاد الإرشاد برنامج في الجدد الطلاب لدى السلوكي المعرفي للإرشاد اتباعهم بعد الجدد الطلاب لدى التأكيد مهارة في التحسن دلالة

عينة تكونت. واحدة لمجموعة وبعدي قبلي اختبار بتصميم تجريبي شبه نوع من كمياً منهجاً الدراسة هذه استخدمت، والمقابلة، الملاحظة باستخدام البيانات جمع وتم. الإسلامي والإرشاد الإرشاد برنامج في جديداً طالباً ١٣٣ من الدراسة باستخدام البيانات تحليل تم وقد. البيانات تحليل قبل والاعتدال والثبات الصدق اختبارات إجراء تم كما. والاستبيان المترابطة للعينات "تي" اختبار

ورفض البديلة الفرضية قبول تم وبالتالي، $0.001 < 0.05$ ، بلغت الدلالة قيمة (١): يلي ما الدراسة نتائج أظهرت على السلوكي المعرفي الإرشاد في المعرفية الهيكلية إعادة لتقنية معنوياً تأثيراً هناك أن يعني مما، الصفرية الفرضية تحت يندرج مما، 60.02% بلغت تحسن نسبة تحليل نتائج أظهرت كما (٢). الجدد الطلاب لدى التأكيد مهارة تحسين برنامج في الجدد الطلاب لدى التأكيد مهارة في معنوياً تحسناً هناك أن الاستنتاج يمكن، وبذلك. المتوسطة الفعالية تولونغونغ الله رحمة علي سيّد بجامعة الإسلامي والإرشاد الإرشاد