

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama rentang hidupnya, individu merasakan masa peralihan di dalam hidupnya. Berbagai hal yang dialami setiap fase peralihan yaitu dari satu fase ke fase berikutnya. Transisi dari fase remaja ke fase dewasa disebut juga fase peralihan dengan jangkauan usia 18-24 tahun ¹. Banyak sekali permasalahan yang dialami oleh manusia pada masa itu, salah satu permasalahan yang dialami oleh manusia, salah satu contohnya pada mahasiswa tahun pertama yaitu dalam meningkatkan kemampuan asertivitas, seperti sulit untuk mengekspresikan perasaan, pemikiran ataupun mengungkapkan pendapatnya kepada teman sebayanya. Selain itu, mahasiswa juga banyak mendapatkan tuntutan seperti harus memiliki pikiran dan sikap yang dewasa, gerak tanggap dan kemampuan berkomunikasi secara efektif. Namun, dalam prakteknya tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan asertivitas yang baik. Banyak mahasiswa cenderung memilih untuk menyimpan atau memendam perasaannya sendiri daripada menyampaikan apa yang mereka rasakan pada saat itu.² Mahasiswa baru ini, berada pada fase transisi dari siswa ke perguruan tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa baru menghadapi berbagai macam tantangan, seperti menyesuaikan diri dengan belajar lebih mandiri,

¹ Lutfi Fitroni Nafwari et al., “Efektivitas Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Bullying” 16 (2024): 245–262.

² Wienda Tridimita Ayu, “Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa,” *Philanthropy: Journal of Psychology* 4, no. 1 (2020): 25.

menjalin relasi sosial baru, dan menghadapi ekspektasi akademik dan sosial yang lebih kompleks.

Kemampuan assertivitas sendiri sangat diperlukan di lingkungan manapun. Namun, masih banyak mahasiswa yang kesulitan untuk mengekspresikan pendapat, kebutuhan, dan perasaan mereka dengan percaya diri dan jelas. Tantangan ini termanifestasi dalam kecenderungan mereka untuk terhindar dari konflik misalnya ragu-ragu dalam mengungkapkan “tidak” pada keinginan yang kurang disukai, dan merasa tidak nyaman ketika mempertahankan pendapatnya di depan orang lain. Kurangnya ketegasan dalam diri mereka dapat menyebabkan perasaan depresi, dan hilangnya kesempatan untuk mengembangkan diri dan memiliki ikatan yang sehat, baik secara akademik maupun sosial. Seringkali masalah di atas disebabkan dari adanya rasa tidak aman, takut dihakimi, dan kurangnya pengalaman dalam menavigasi situasi yang membutuhkan ketegasan.³

Fenomena seperti itu banyak dirasakan pada mahasiswa, salah satunya pada mahasiswa baru yang saat ini sedang menempuh semester 2 Bimbingan Konseling Islam dengan jangkauan usia 18-19 tahun. Berdasarkan hasil pra survey peneliti mewawancara 15 mahasiswa baru yang mengatakan bahwa mahasiswa cenderung pasif pada saat presentasi dikelas, sebenarnya mereka memiliki pendapat yang ingin disampaikan tetapi lebih memilih untuk diam karena takut salah atau dianggap mencari

³ Lely Novita Manarung, “Perbedaan Perilaku Social Loafing Ditinjau Dari Big Five Personality Theory Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area ISNAI” (2022).

perhatian dengan teman kelasnya. Selain itu, mereka merasa takut untuk menolak ajakan atau permintaan teman karena jika menolak merasa sungkan atau tidak enak hati dan ketika mereka merasa tidak nyaman atau tersinggung dengan perkataan temannya mereka memilih diam karena takut akan merusak hubungan pertemanan. Selain itu, terdapat juga beberapa mahasiswa yang merasa kurang dianggap dengan teman sebaya karena menjadi individu yang pendiam ketika dikelas. Sebagaimana penelitian yang dilaksanakan oleh Zulkaida (2005) ia mengatakan bahwa beberapa mahasiswa banyak yang mengalami kesulitan dalam kemampuan asertivitas yaitu mahasiswa mengalami kecemasan akan komentar atau respon dari orang lain terhadap dirinya. Sehingga mereka beranggapan bahwa kurangnya kemampuan asertivitas adalah hal yang lumrah atau wajar.⁴ Namun, terdapat temuan analisis yang dikerjakan oleh peneliti menunjukkan bahwa ia teliti mempunyai kemampuan asertivitas yang tinggi (79,59%), hal itu ia teliti pada mahasiswa di masa pandemi. Dari pernyataan tersebut dapat membuktikan bahwa tak sedikit juga mahasiswa yang memiliki tingkat asertivitas yang tinggi⁵. Akan tetapi, dapat dipahami yaitu mahasiswa yang mempunyai kemampuan asertivitas yang tidak tinggi biasanya hanya menjadi pengikut bagi teman-temannya yang membuat individu kurang mandiri dan kurang percaya diri.

Dari penulisan artikel 2020 jamberita.com yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan dalam salah satu Universitas di Jambi menunjukkan

⁴ Ayu, "Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa."

⁵ Ika Apriati Widya Puteri, "Asertivitas Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi Malahayati* 2, no. 2 (2020): 86–93.

bahwa dari 30 mahasiswa ternyata 70% mahasiswa tidak berani dalam mengungkapkan pendapatnya ketika di kelas karena takut dengan dosen dan 30% mahasiswa lainnya yaitu takut salah. Dalam jurnal Ilmiah *Professional, Empathy, and Islamic Counseling Journal* pada penelitian sebelumnya, dalam teori yang disebutkan oleh Fensterheim dan Baer (1980:82) mengatakan bahwa individu yang mengalami banyak kesulitan dalam berperilaku asertif bukan berarti ia mengalami trauma pada masa lalunya. Akan tetapi, individu tersebut selalu bersikap tidak tegas atau selalu menghindari dimana yang seharusnya ia bersikap tegas namun ia memilih untuk tidak tegas terhadap dirinya sendiri.⁶

Dari pernyataan tersebut dapat membuktikan bahwa rendahnya asertivitas muncul akibat adanya kebiasaan yang terus-menerus sehingga dapat merugikan individu menjadi kurang percaya diri dan tidak terbuka. Sikap yang dialami oleh individu biasanya mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang memiliki rasa tidak enakan dengan orang lain karena takutnya akan komentar yang kurang pada individu. Dengan demikian, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengubah pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif. Menjadi seorang mahasiswa yang mampu mengungkapkan apapun pendapat ataupun perasaannya bukanlah suatu hal yang mudah, tentu hal tersebut juga dapat mempengaruhi kehidupannya. Pernyataan tersebut diperkuat adanya pernyataan (Irsyadi, 2009) dari jurnal penelitian (Tri widyastuti, Bisri dan Suhardi, 2020) yang menegaskan bahwa asertivitas mampu mengutarakan

⁶ Herny Novianti, "Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan Perilaku Asertif Remaja," *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 1, no. 01 (2018).

atau mengkomunikasikan perasaan, pikiran kepada orang lain tanpa membuat orang lain merasa tidak nyaman. Namun, untuk menjadi pribadi yang memiliki kemampuan asertivitas tidaklah mudah. Individu dituntut untuk jujur terhadap dirinya sendiri, tanpa ada maksud membohongi orang lain atau merugikan pihak lain.⁷

Asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2008) yaitu individu memiliki kemampuan dalam menyampaikan perasaan, yang diinginkan, dan apa yang dipikirkan individu terhadap individu lain tanpa menyakiti perasaan orang lain.⁸ Menurut Gunarsa (2003:37) mengungkapkan bahwa perilaku asertif yaitu perilaku dengan individu yang mengikutsertakan beberapa indikator perasaan, kebeneran dan pikiran terbuka. Individu yang memiliki kemampuan asertivitas tinggi biasanya memiliki ekspektasi yang sesuai dalam berinteraksi dengan orang lain atau yang disebut dengan kesesuaian sosial. Individu yang berperilaku asertif tetap memperhatikan hak atau perasaan orang lain.⁹ Seringkali kita tidak menyadari bahwa disekitar kita atau bahkan diri kita sendiri mengalami kurangnya dalam kemampuan asertivitas. Namun, jika kita ingin mengetahui individu yang memiliki tingkat asertivitas tinggi ataupun rendah kita dapat melihatnya dari caranya individu tersebut berkomunikasi, atau berinteraksi dengan individu lainnya serta mampu menunjukkan kepercayaan diri dalam tindakan atau

⁷ Tri Widyastuti, Bisri Bisri, and Suhardi Suhardi, "Perilaku Asertif Dalam Meningkatkan Prestasi Kerja Konsultan Multi Level Marketing," *CERMIN: Jurnal Penelitian* 4, no. 1 (2020): 188.

⁸ Fidhiya Shabihah Alimah Alfariza and Fara Dwi Andjarsari, "Hubungan Persepsi Pola Asuh Authoritative Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa SMK," *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora* 7, no. 3 (2023): 126–133.

⁹ Kustiadi Basuki, "Hubungan Antara Tingkat Komunikasi Efektif Dalam Keluarga Dengan Perilaku Asertif Siswa SMA Islam Duduksampeyan," *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta* 53, no. 9 (2019): 1689–1699, www.jurnal.uta45jakarta.ac.id.

ucapan individu. Serupa dengan pernyataan Hasanah (2015) mengungkapkan yaitu individu yang mempunyai tingkat asertivitas yang tinggi dapat menjalin interaksi atau komunikasi dengan cara yang tepat. Hal itu, terjadi karena adanya sikap mengapresiasi satu sama lain dan mengutamakan kebenaran.¹⁰ Sedangkan, individu yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah yaitu sulit untuk mengungkapkan pendapatnya, mereka sering merasa malu atau tidak percaya diri ketika harus menyampaikan pendapatnya atau berbicara didepan kelas.

Ketika individu memiliki kemampuan asertivitas yang tinggi, tentu terdapat aspek-aspek atau indikator yang membelakanginya, seperti memiliki hubungan yang setara dengan orang lain, bertindak sesuai kebutuhan, membela diri sendiri, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, serta mampu mempertahankan hak pribadi.¹¹ Dimana individu mampu mengekspresikan dirinya dengan tegas, jujur, dan tanpa adanya perasaan cemas ketika individu mampu untuk mengutarakan perasaan atau pendapatnya. Serta sadar akan individu lain juga mempunyai kewenangan yang wajib dihargai. Akan tetapi, individu yang memiliki tingkat asertivitas yang rendah seperti pada hasil penelitian yang dilakukan Fahcrun Naja dan Efriyani Djuwita (2021) pada jurnal *Psikogenesis* yang berjudul “Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Group Therapy* dalam meningkatkan perilaku asertif pada Remaja Awal” menyebutkan bahwa permasalahan yang sering dialami oleh individu yaitu ketika di dalam kelas

¹⁰ Astuti Dwi Wahyu and Muslikah, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 168–182.

¹¹ Alfariza and Andjarsari, “Hubungan Persepsi Pola Asuh Authoritative Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa SMK.”

individu sering bersikap pasif yang menyebabkan individu merasa malu atau tidak percaya diri dalam mengekspresikan dirinya dengan tegas dan jujur, serta kurang berani dalam mengutarakan pendapatnya. Hal ini, membuktikan bahwa rendahnya kemampuan asertivitas yang dapat diketahui dari beberapa aspek salah satunya dapat mengungkapkan perasaan dengan tulus dan terbuka.¹² Apabila individu memiliki pikiran yang sehat atau pikiran yang positif. Hal itu, akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu dengan membentuk kemampuan asertivitas.

Untuk mengatasi adanya kemampuan asertivitas yang rendah pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, salah satunya yaitu dengan menggunakan konseling. Dalam membantu individu menangani masalah, nantinya dapat menggunakan konseling kelompok. Hal itu dikarenakan, terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami tingkat asertivitas yang rendah. Pelaksanaan konseling kelompok untuk menangani beberapa mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan asertivitas dilakukan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* konseling *cognitive behavioral therapy (CBT)*.

Konseling *cognitive behavioral therapy (CBT)* adalah teknik kombinasi antara *cognitive* dan *behavioral*. Menurut Aaron T Beck pengertian *cognitive behavioral therapy* yaitu konseling yang dilakukan kepada individu yang mengalami perilaku yang kurang baik. Konseling tersebut yang menghubungkan antara pikiran, emosi yang dipengaruhi oleh

¹² Fachrun Naja Maulidia and Efriyani Djuwita, “Penerapan Teknik Cognitive Behaviour Group Therapy Dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Remaja Awal,” *Journal Psikogenesis* 9, no. 1 (2021): 55–69.

tindakan individu sendiri. Sehingga, konseling tersebut bertugas untuk mengubah pikiran atau perilaku individu menjadi lebih baik.¹³ Pada penelitian terdahulu sudah dilakukan penelitian untuk meningkatkan asertivitas dengan menggunakan konseling *cognitive behavioral therapy* terbukti sangat efektif dengan hasil yang diharapkan dengan adanya perubahan yang positif. Teknik yang akan diterapkan pada konseling *cognitive behavioral therapy (CBT)* yaitu teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif). Menurut Nurrohmah (2019), mengatakan bahwa tujuan dari teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi, serta mengganti pola pikir individu yang tidak sehat sehingga menimbulkan masalah emosional atau perilaku.¹⁴ Konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* membuat individu mampu memiliki pandangan baru terhadap berbagai macam persoalan didalam hidupnya.

Berdasarkan literature review yang berkaitan dengan teknik *cognitive restructuring* dan asertivitas. Peneliti menemukan penelitian yang menyatakan bahwa dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan asertivitas, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Aini 2019) dengan judul “Peningkatan Kemampuan Asertif melalui Terapi Perilaku Kognitif: Menyelami Dampak Positif dalam Pengembangan Komunikasi Personal”. Pada jurnal, subjek mengalami bahwa subjek

¹³ Afifah Sabrina, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Instruction Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*, *Nature Microbiology*, vol. 3, 2020..

¹⁴ Hajir Tajiri, “Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja: Studi Terhadap Siswa Madrasah Aliyah Negeri Ciparay Dan Madrasah Aliyah Swasta Al-Mukhlisin Di Kabupaten Bandung (Doctoral Dissertation, Universitas Pend” (2012): 0–33.

memiliki pikiran-pikiran yang negatif, sehingga membuat subjek tidak mampu dalam mengungkapkan perasaannya. Berdasarkan analisis ini peneliti mengungkapkan yaitu menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan kemampuan asertivitas.

Saat ini terdapat kesenjangan pada penelitian terdahulu yang belum sepenuhnya dijangkau yaitu kurangnya eksplorasi mengenai teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa baru khususnya dalam konteks akademik. Berdasarkan literatur review yang berkaitan dengan judul tersebut, penelitian terdahulu ketika menggunakan teknik *cognitive restructuring* guna meningkatkan kemampuan asertivitas cenderung fokus diterapkan kepada siswa/remaja awal. Selain itu, pada penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada individu dengan gangguan psikologis yang spesifik, seperti PTSD, depresi berat, kecemasan, serta gangguan psikotik.

Dari pernyataan diatas, peneliti merasa sangat tertarik untuk meneliti penelitian ini, sebab penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa baru masih jarang dilakukan. Apakah dengan menggunakan *teknik cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Serta peneliti ingin mengetahui seberapa signifikan peningkatan kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam setelah mengikuti konseling dengan teknik *cognitive restructuring*. Kemudian peneliti mengangkat judul penelitian tentang “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kemampuan Asertivitas Pada

Mahasiswa Baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Seberapa signifikan peningkatan kemampuan asertivitas pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam setelah mengikuti konseling dengan teknik *cognitive restructuring*?

C. Tujuan Penelitian

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*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menyajikan wawasan dalam hal pemahaman terutama pada studi bimbingan konseling islam mengenai teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan asertivitas. Pernyataan tersebut dapat memperkuat pemahaman

teoritis tentang pentingnya meningkatkan asertivitas guna membantu individu mampu mengungkapkan perasaan, pendapatnya dengan jujur untuk mempertahankan haknya tanpa mengganggu hak orang lain serta mampu mengubah pola pikir individu yang negatif dengan pemikiran yang positif. Selain itu, Peneliti berharap dari hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah bisa dimanfaatkan sebagai basis informasi maupun bahan bagi penelitian selanjutnya serta sebagai bahan pembanding untuk melakukan penelitian yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu menyajikan kegunaan untuk mahasiswa Bimbingan Konseling Islam terutama yang memiliki kemampuan asertivitas yang rendah. Maka dari itu, individu mampu meningkatkan asertivitasnya, sehingga individu mampu mengungkapkan perasaan, pendapatnya dengan jujur serta dapat mengalihkan pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif.

b. Manfaat Bagi Konselor

Dalam praktek, konselor memberikan bimbingan konseling berupa teknik *cognitive restructuring* bagi individu untuk membantu individu meningkatkan kemampuan asertivitasnya. Dari pernyataan tersebut mampu memberikan manfaat praktis bagi konselor dalam membantu individu.

c. Manfaat Bagi Pembaca

Diharapkan penelitian ini mampu menyajikan kegunaan bagi pembaca yaitu mampu memberikan wawasan dan motivasi bagi pembaca agar meningkatkan kemampuan asertivitas.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan ruang lingkup yang telah ditetapkan agar lebih terarah dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Berikut ini ruang lingkup penelitian sebagai berikut :

1. Responden pada penelitian ini melibatkan mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam yang saat ini sedang menempuh semester 2 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang terdaftar pada tahun akademik 2024.
2. Variabel pada penelitian ini mengeksplorasi efektivitas teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kemampuan asertivitas. Variabel yang akan diukur meliputi tingkat asertivitas sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
3. Aspek kemampuan yang dikaji dalam penelitian ini berfokus pada kemampuan memiliki hubungan yang setara dengan orang lain, kemampuan bertindak sesuai kebutuhan, kemampuan mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, kemampuan membela diri sendiri, serta kemampuan mempertahankan hak pribadi.

F. Penegasan Variabel

Penegasan variabel ini bertujuan untuk memperjelas makna dari setiap variabel agar tidak menimbulkan penafsiran dalam mengartikan dan pelaksanaannya dilapangan, maka perlu penulis menjelaskan beberapa istilah yang ada didalamnya, sebagai berikut :

1. Definisi Konseptual

a. Asertivitas

Asertivitas yaitu kemampuan untuk mengekspresikan pikiran-pikirannya dan perasaannya dengan jujur dan terbuka dengan terus mempertahankan haknya serta mampu untuk berkata “tidak” yang tidak sesuai dengan keinginan individu. Individu yang mempunyai kemampuan asertivitas yang baik dapat berinteraksi sosial dengan baik tanpa menyakiti perasaan individu lain.¹⁵

b. Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Konseling *cognitive behavioral therapy* yaitu konseling yang dilakukan kepada individu yang mengalami perilaku yang kurang baik. Konseling ini menghubungkan antara pikiran, emosi yang dipengaruhi oleh tindakan individu sendiri.¹⁶

¹⁵ Amien Wikhayah and Sri Muliati Abdullah, “Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai,” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 23, no. 2 (2021): 186–194.

¹⁶ Aji Restu Sauran and Wandrio Salewa, “Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar,” *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 1 (2022): 74–91.

c. Teknik *Cognitive Restructuring*

merupakan upaya untuk menemukan dan mengalihkan pemikiran negatif yang dimiliki individu menjadi pemikiran yang positif. Hal itu, mampu membantu individu dalam pandangan dan pikirannya dengan emosi beserta perilakunya.¹⁷

2. Definisi Operasional

a. Asertivitas

Asertivitas merupakan suatu kemampuan individu dalam mengutarakan pendapatnya dengan percaya diri, serta mampu mengutarakan perasaannya, dan selalu berpikiran positif, sehingga individu mampu berinteraksi sosial dengan baik tanpa menyakiti perasaan orang lain.

b. Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Konseling *cognitive behavioral therapy* yaitu konseling yang mengkombinasikan perilaku dengan pemikiran. Konseling ini berfokus dalam membentuk pikiran dan perilaku individu agar mampu menyadari kesadaran sosial dan mampu menyelesaikan permasalahan dengan orang lain.

¹⁷ Fitriani A.R and Suciani Latif , Syamsul Bachri Thalib, "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Pinisi Journal of Education* 3, no. 3 (2023): 115–129.

c. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membantu individu mengidentifikasi dan merubah pemikiran negatif atau disfungsi yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Teknik ini berfokus pada pengembangan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengalihkan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistik dan positif.

G. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan, penulis menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan yang dipakai dalam penelitian tersebut.

Bab II Landasan Teori, penulis menjelaskan kajian teori, penelitian terdahulu, kerangka teoritik, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, Penulis menjelaskan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian, penulis menjelaskan mengenai deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis.

Bab V Pembahasan, penulis menjabarkan mengenai temuan, temuan penelitian yang telah dikemukakan pada hasil penelitian.

Bab VI Penutup, penulis menjelaskan kesimpulan dan saran.

Pada bagian akhir skripsi meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.