

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia saat ini masyarakat dengan segala permasalahan sering berada di titik kesehatan mental yang tidak cukup baik karena mengalami kegelisahan serta tidak merasa adanya ketentraman. Hal tersebut terutama dipengaruhi oleh ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Karena, mental dan perilaku seseorang dapat dibentuk ketika seseorang berada di tempat yang dunianya masih terlihat begitu asing. Dengan begitu kesehatan mental seseorang akan terlihat. Dimana lingkungan inilah akan mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang luas disertai dengan dukungan sosial, pendidikan yang terbaik untuk bisa mendapatkan keberhasilan yang sesuai. Dengan adanya tempat belajar yang sesuai dengan apa yang diinginkan, itu akan membuat seseorang merasa nyaman untuk mencari keberhasilan yang ingin diraihinya. Ditambah pembentukan akhlak, sikap, moral atau etika serta kondisi mental yang akan membuat seseorang menjadi lebih yakin untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan baik itu di lingkungan rumah, masyarakat ataupun di lingkungan pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berbasis Islam yang ada di Indonesia, di dalamnya mengajarkan berbagai macam pelajaran keagamaan mengenai Islam dan sebagai salah satu lembaga yang berperan banyak dalam pendidikan moral dan akhlak yang mulia bagi santri di dalamnya. Pondok pesantren juga salah satu lembaga yang telah memainkan peranan besar dalam usaha untuk memperkuat iman, meningkatkan ketakwaan, membina akhlak, mengembangkan swadaya masyarakat Indonesia ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa melalui

pendidikan formal, non-formal dan formal menurut Amin Haedari.¹ Di mana pondok pesantren ditujukan kepada santri untuk pembentukan akhlak, perilaku dan mental yang nantinya akan timbul ketika berada di lingkungan baru. Seseorang yang dituju dalam pembentukan akhlak dan oral yaitu santri.

Santri merupakan seseorang yang sedang belajar memperdalam ilmu-ilmu pengetahuan tentang agama Islam dengan sungguh-sungguh. Di mana santri akan selalu setia mengikuti kemana guru pergi dan menetap supaya apa yang dituju yaitu memperdalam ilmu agama akan mudah didapatkan serta menjadi bekal untuk di dunia dan di akhirat nantinya. Santri ini dapat dikategorikan usia seseorang yang meranjak dewasa yang sudah harus memahami tentang ilmu-ilmu agama dan pembentukan akhlak serta moral. Selain itu, santri akan jauh dengan orang tua dan keluarga terdekat, karena jauhnya tempat untuk belajar dan tidak sering untuk bertemu. Hal inilah yang akan memberatkan hati para santri khususnya perempuan yang merasakan betapa pentingnya kasih sayang dan kenyamanan yang diberikan oleh orang tua. Dengan terhalangnya jarak terhadap orang terdekatnya, tidak adanya kenyamanan, perasaan tidak sesuai dengan lingkungan sosial. Maka dari situlah santri merasakan kesepian.

Menurut Hidayati, kesepian terjadi ketika pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari tingkat memadai atau rendahnya kualitas hubungan sosial. Kesepian dijelaskan sebagai sebuah perasaan yang umum terjadi pada seseorang dan perasaan tersebut kompleks serta unik pada setiap individunya.² Di mana tingkah laku atau tindakan seseorang yang tidak yakin akan dirinya bahwa dirinya itu tidak bisa

¹Riskal Fitri, Syarifudin Ondeng, "*Pesantren Di Indonesia : Lembaga Pembentukan Karakter*". Jurnal Al Urwatul Wutsqa Universitas Islam Makassar, Juni 2022, Vol. 2 No.1.

²Yohanes Probo Dwi Sasongko, Joshua Fernando, Rustono Farady Marta, "*Aktivasi Psikologi Kognitif Melampaui Kesepian dengan Perspektif Komunikasi dalam Film Joker*", Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia, Februari 2020, Vol. 3, No. 1, hlm. 109-119.

merasakan keindahan dan kenyamanan yang berada di sekitarnya. Keadaan mental dan emosional yang dicirikan dengan perasaan hampa, merasa sunyi, tidak memiliki teman, terisolasi dan tidak adanya seseorang yang memahami akibat dari ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan. Kehidupan interpersonal yang menyebabkan terhambatnya atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Kesepian akan hadir jika seseorang tidak mempunyai sikap percaya diri yang membuatnya akan menjadi terasingkan.

Kesepian bukanlah sesuatu yang dapat diukur dengan jumlah kedekatan secara fisik. Orang dapat merasakan kesepian meski berada dalam keramaian dan tidak merasa kesepian meski sendirian. Namun, kesepian terjadi ketika di mana jumlah hubungan yang ada lebih kecil dari yang diharapkan serta keintiman yang diinginkan belum terwujud menurut Cosan, Gierveld, Tilburg, Dykstra, Sonderby, Wagoner.³ Perasaan kesepian mungkin merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan individu. Bukan hanyalah perasaan menyendiri dengan tidak mempunyai teman yang dapat membuat nyaman, tetapi seperti datang ke tempat yang dipenuhi oleh orang yang asing dan dari situlah perasaan kesepian muncul. Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang merasakan kesepian yaitu (1) kesepian karena jarak, ketika kita hidup jauh dengan orang-orang yang bisa memahami kita, (2) kesepian situasional, kesepian ini muncul dalam situasi tertentu seperti akibat perubahan lingkungan atau keadaan khusus seseorang yang tidak terpenuhi secara memadai, (3) berakhirnya hubungan yang dekat, penyebab kesepian ini muncul ketika seseorang memberikan perhatian yang tidak lebih atau mengurangi rasa perhatian dan orang tersebut akan menarik diri dari suatu

³Dony Darma Sagita, Dede Hermawan, “*Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19*”, Jurnal Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta, Juli-Desember 2020, Vol.3, No.2.

hubungan.⁴

Kesepian biasanya hanya berlangsung dalam jangka pendek dan tidak permanen. Namun, jika kesepian berkepanjangan, hal tersebut dapat menimbulkan hal yang tidak sehat seperti muncul efek negatif pada fisik dan mental. Selain itu, bisa menyebabkan masalah dalam hal hubungan dengan manusia, masalah komunikasi sosial dan peningkatan persepsi negatif dalam hubungan. Maka dari itu, perlu adanya solusi atau cara untuk bisa mengurangi rasa kesepian yang terjadi pada seseorang diantaranya yaitu mengembangkan hubungan yang bermakna, berbaik hati dan berdamai dengan diri sendiri dan menghilangkan kebiasaan maupun perilaku yang memicu kesepian.⁵ Dengan kita melakukan tindakan dan solusi yang tepat dan dikerjakan dengan baik, maka rasa kesepian yang terjadi di dalam diri seseorang akan pudar dengan sendirinya. Selama persepsi, keinginan atau hasrat kita dapat menyesuaikan dengan orang lain dan kondisi, maka perasaan kesepian itu tidak akan terjadi.

Berdasarkan fakta di lapangan yang penulis temukan di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten, ada beberapa santri yang mengalami kesepian dan itu akan membuat santri merasa kehilangan jati dirinya, karena jauhnya dari orang tua dan keluarga terdekat. Hanya ada teman sebayanya yang itupun tidak mungkin semuanya akan memahami bagaimana perasaan yang sedang dialaminya. Perasaan tersebut terjadi karena ketidakpuasan diri dengan lingkungan tempat dirinya berada dan sistem kepercayaan yang hilang. Santri tersebut tidak dapat menerima dirinya terhadap perilaku orang lain yang membuat dirinya menjadi merasa tidak nyaman dan aman. Keramaian yang terjadi di lingkungan membuat dirinya merasa tidak sesuai dengan keinginan atau hasrat yang

⁴Zehra Erol, "*Psikologi Kesepian*", Tangerang : PT Bentara Aksara Cahaya : 2022, h, 33.

⁵Zehra Erol, "*Psikologi Kesepian*", h,175.

dimilikinya. Seperti berkumpul ketika ada kegiatan di pondok yang akan membuat orang-orang saling berinteraksi satu sama lain, yang di mana orang-orang begitu mudah berinteraksi dengan lawan bicaranya. Sedangkan, santri yang mengalami kesepian tidak begitu akrab dan tidak mudah untuk berinteraksi dengan lawan bicaranya serta sangat tertutup dalam bersosialisasi. Itulah yang membuat santri mengalami perasaan kesepian. Karena, dari hubungan sosial inilah yang tidak bisa dikuasai oleh santri yang mengalami kesepian dan akan membuat dirinya merasa tidak nyaman jika berada di ruang lingkup tersebut. Keadaan santri yang merasakan hal tersebut, sebab kurangnya perhatian dan kepercayaan kepada teman, guru dan orang yang berada di lingkungan pondok. Selain itu, membutuhkan kenyamanan yang tulus dari orang-orang sekitarnya dan sifat menutup diri membuat orang lain susah untuk memahaminya.

Pada tanggal 23 September tahun 2023, peneliti melakukan wawancara dengan pembimbing kamar yang mengasuh anak santri di setiap kamarnya dan pihak pengasuhan yang menangani permasalahan anak santri di pondok pesantren Bani Zen. Selain melakukan wawancara dengan pihak pengasuhan dan pembimbing kamar, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara dengan santri yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan data yang diperlukan oleh peneliti.⁶ Peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan untuk melihat dan mengamati kondisi santri dan kegiatan apa saja yang dilakukan di pondoknya. Peneliti juga mewawancarai beberapa santri yang bertujuan untuk mengetahui siapa yang sedang merasakan kesepian.⁷ Setelah dilakukannya wawancara, ternyata benar bahwa ada beberapa santri yang merasa kesepian. Dilihat dari kondisinya,

⁶Hasil Observasi Studi Pendahuluan pada tanggal 23 September tahun 2023 bertempat di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten.

⁷Hasil Observasi Studi Pendahuluan pada tanggal 24 September tahun 2023 bertempat di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten.

santri ini memiliki sikap menutup diri, canggung, merasa kurang bahagia dan pandangannya selalu berpikiran negatif. Selain itu juga, kurangnya keakraban dengan teman sebayanya membuat dirinya merasa terasingkan. Keakraban dengan teman sebayanya dan kasih sayang yang diterima tidak sesuai dengan yang didapat ketika diberikan kasih sayang oleh orang tuanya.

Hal ini terjadi karena banyak santri yang merantau dan meneruskan pendidikannya dan itu akan membuat perhatian dan kedekatan dengan orang tuanya berkurang. Rasa cemas dan takut pun muncul ketika santri mengalami kesepian. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan santri merasakan kesepian. Masalah ini terjadi kepada santri akibat pembimbing dan pengasuhan kurang dalam melihat dari segi kesehatan mental dan psikologis santri. Lebih menekankan perhatian dan kasih sayang yang begitu tulus sesuai dengan apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Santri yang mengalami kesepian inilah yang akan membuat sulit dipahami pada lingkungan pondok. Di mana santri yang merasakan kesepian ini terjadi karena tidak memiliki hubungan dekat dengan orang yang ada di sekitar tempat di mana ia singgah. Selain itu, dari faktor ketidaknyamanan terhadap lingkungan, merasa dirinya tidak dianggap akan keberadaannya dan kurangnya perhatian serta kasih sayang dari teman, guru ataupun orang yang ada di lingkungan pondok. Jika mereka menganggap akan keberadaan dirinya, rasa kesepian tersebut akan berkurang dan teratasi dengan apa yang didapatkan sesuai dengan kondisinya.

Untuk itu penulis akan menggunakan salah satu pendekatan yang ada di konseling untuk mengatasi kesepian dengan pendekatan kognitif behaviorial terapi yaitu Teknik *Cognitive Restructuring* dibantu melalui layanan konseling Individual untuk bisa membantu tercapainya keberhasilan dalam proses mengatasi permasalahan yang diteliti oleh penulis. Menurut Hellen, konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli

mendapatkan layanan langsung tatap muka (perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.⁸ Pendekatan kognitif behavioral terapi melalui teknik *cognitive restructuring* merupakan suatu bantuan yang dilakukan untuk seseorang yang mengalami persepsi atau pandangan yang negatif, tidak sesuai dengan keinginan atau hasrat, tidak memiliki hubungan baik dengan teman sebayanya dan kehilangan akan perhatian dan kasih sayang yang tidak dirasakan oleh seseorang. Maka dari itu, timbullah persepsi negatif akan diri seseorang yang sedang merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan sosialnya dengan teman ataupun orang yang berada di lingkungan tempat ia berada.

Dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu seseorang untuk mengganti pikiran dan interpretasi irasional (negatif) menjadi tindakan yang rasional (positif).⁹ Membantu seseorang untuk menjadi pribadi yang selalu berpikiran positif, tidak memikirkan bagaimana lingkungan atau kondisi hubungan sosial yang tidak dapat sesuai dengan apa yang diinginkan oleh keadaan pribadi. Dengan melihat kondisi keakraban membuat seseorang berpikiran bahwa tidak akan diberikan perhatian dan kasih sayang. Karena, melihat orang lain diperlakukan dengan begitu penuh kasih sayang dan perhatian yang lebih. Dari situlah, seseorang akan berpikiran dan mengartikan bahwa teman sebayanya yang dekat dengan dirinya tidak memberikan perhatian dan kasih sayang. Maka dari itu, seseorang yang mengalami hal tersebut dapat menimbulkan rasa kesepian yang tidak sesuai dengan hasrat dan keinginannya.

Pendekatan Kognitif merupakan usaha pemberian bantuan kepada konseli agar mampu mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif

⁸Henni Syafriyana Nasution, Abdillah, "*Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*", Medan : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI) : 2019, Hal. 139.

⁹ Bradley T. Erford, "*40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*", Yogyakarta : Pustaka Pelajar : 2016, Hal. 255.

sehingga mampu memperoleh pengalaman yang memuaskan serta berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran. keyakinan atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi kepada diri sendiri.¹⁰ Dalam Pendekatan kognitif terdapat teknik yang dapat membantu konseli dalam mengoversikan pikiran, pandangan dan perilaku negatif dengan mengalihkan persepsi ke arah yang positif sehingga pola pikir dan keyakinan atas dirinya berubah menjadi ke arah pandangan yang positif yaitu teknik *Cognitive restructuring*.

Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) menurut Murk dalam Fitriani dkk, bahwa teknik ini menghasilkan kebiasaan baru dalam berpikir, bertindak, merasa dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah dan menggantikan persepsi diri yang negatif menjadi positif.¹¹ Di mana pikiran yang negatif akan semakin menyebar jika tidak diubah ke arah pikiran yang positif. Seseorang yang memiliki ketidaknyamanan, kejenuhan dan merasa bahwa dirinya tidak dianggap oleh orang disekelilingnya, maka akan terbawa ke pemikiran yang negatif. Jadi, lebih memusatkan pemikiran ke arah yang lebih positif.

Dari latar belakang yang telah dijabarkan di atas membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) Untuk Mengatasi Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen”**

¹⁰Syska Purnama Sari, Yusi Riksa Yustiana, “*Bimbingan Dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa, Jurnal Mahasiswa BK An-Nur Universitas Pendidikan Indonesia, Tahun 2022, Vol. 8, No. 1.*

¹¹Fitriani, Syamsul Bachri Thalib, Suciani Latif, “*Penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*”, *Journal Of Education*, Tahun 2023, Vol. 3, No. 3.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini:

1. Bagaimana kondisi kesepian yang dirasakan santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten?
2. Bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian pada santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten ?
3. Bagaimana hasil dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian pada santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi kesepian yang dirasakan santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten.
2. Untuk mengetahui proses penerapan restrukturisasi dalam mengatasi kesepian pada santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten.
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembaca. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis dapat penulis uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya proposal ini dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah dan

pengembangan teori ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya yang berkaitan dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kesepian yang terjadi pada santri pondok pesantren Bani Zen.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para ustadzah atau para pembimbing santri. Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi kesepian ini diharapkan bisa membantu santri untuk menghilangkan rasa kesepian yang tinggi dan menjadi yakin serta percaya diri untuk berperilaku menyenangkan dengan semua orang.
- b. Bagi para santri, semoga adanya metode ini bisa membantu santri dalam mengubah persepsi dan pandangan untuk menghilangkan perasaan kesepian supaya santri mudah menyesuaikan hubungan sosial kepada orang lain dengan baik.
- c. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan keilmuan tentang teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi kesepian.
- d. Bagi pembaca, diharapkan tulisan ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan penelitian dan pengalaman yang penulis lakukan, ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah melakukan penelitian tersebut serta memiliki titik perbedaan. Adapun karya ilmiah berbentuk skripsi yang penulis temukan diantaranya yaitu:

1. Penelitian berbentuk skripsi yang ditulis oleh Rohmatul Ngizati Ana, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung pada tahun 2020, dengan judul skripsi yaitu “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring*

Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa MTs Darul Falah Sumbergempol”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa ini sangat efektif. Hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan yang relevan dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding nilai rata-rata kelompok kontrol yang tidak dapat diberikan perlakuan atau *treatment*. Dimana berdasarkan hasil perhitungan *Uji N-Gain Score* dapat diketahui untuk kelompok eksperimen memiliki skor 199,86% dan itu dapat dikategorikan efektif. Dengan nilai N-Gain Score minimal 178% dan maksimal 230%. Sementara untuk rata-rata N-Gain Score pada kelompok kontrol memiliki skor 30,55%. Dengan nilai minimal 21,74% dan maksimal 36,00%. Sehingga teknik *cognitive structuring* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTs Darul Falah Sumbergempol.

Letak persamaannya yaitu dalam menggunakan teknik konseling yaitu sama-sama dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Sedangkan, letak perbedaannya ada di kasus permasalahan yang diteliti yaitu pada skripsi yang ditulis oleh Rohmatul Ngizati Ana membahas mengenai “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa MTs Darul Falah Sumbergempol”. Sedangkan untuk kasus permasalahan yang diteliti oleh penulis membahas tentang “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Perilaku *Loneliness* Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen”¹²

¹²Ana Rohmatul Ngizati. “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa MTS Darul Falah Sumbergempol.”(Skripsi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin , Adab, dan Dakwah. Program Sarjana Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. 2020).

2. Penelitian berbentuk skripsi yang ditulis oleh Khoeriyah Saiqotul, Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdhatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada tahun 2020, dengan judul skripsi yaitu “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA Ya Bakil 2 Gandrungmangu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* adalah rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil skor post test yang peneliti berikan kepada siswa setelah melakukan layanan konseling kelompok adalah naik menjadi sedang dan tinggi dibanding hasil skor pre test. Ada peningkatan yang signifikan konsep diri siswa antara sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok. Hal ini dapat dibuktikan juga dengan hasil uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dimana tingkat signifikansi $<0,005$ ($0,02 < 0,05$), berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima artinya bahwa ada peningkatan yang akurat konsep diri siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring*.

Letak persamaannya yaitu adalah sama-sama menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Sedangkan, letak perbedaannya dilihat dari kasus permasalahan yang diteliti yaitu pada skripsi yang ditulis oleh Khoeriyah Saiqotul membahas tentang Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA Ya Bakil 2 Gandrungmangu. Sedangkan, kasus permasalahan yang diteliti oleh penulis membahas tentang “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring*

Untuk Mengatasi Perilaku *Loneliness* Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen.”¹³

3. Penelitian berbentuk skripsi yang ditulis oleh Irna Itsnayni Nurrohmah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang pada tahun 2019, dengan judul skripsi yaitu “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil pre test dan post test, maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa. Diantaranya yaitu AZN adalah siswa yang mempunyai motivasi belajar yang rendah, dengan skor pre test 84, kemudian meningkat dengan skor 138 setelah dilakukan treatment dengan mengikuti konseling kelompok.

Letak persamaannya ada di layanan konseling yaitu sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Sedangkan, letak perbedaannya ada di kasus permasalahannya yang diteliti yaitu pada skripsi yang ditulis oleh Irna Itsnayni Murrohmah membahas tentang “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa”. Sedangkan kasus permasalahan yang diteliti oleh penulis membahas

¹³Saiqotul Khoeriyah.” *Efektivitas teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA YA Bakil 2 Gandrungmangu.*” (Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2020)

tentang “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Perilaku *Loneliness* Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen”.¹⁴

4. Penelitian berbentuk skripsi yang ditulis oleh Septi Kurniawati, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang pada tahun 2018, dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMPN Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019.

Letak persamaannya ada di layanan konseling yaitu sama-sama menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Sedangkan, letak perbedaannya ada di kasus permasalahan yang diteliti yaitu pada skripsi yang ditulis oleh Septi Kurniawati membahas tentang “Pengaruh Konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri”. Sedangkan, kasus permasalahan penulis membahas tentang “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Perilaku *Loneliness* Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen”.¹⁵

¹⁴Irna Itsnayni Murrohmah. “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Motivasi Belajar Siswa”. (Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang. 2019)

¹⁵Septi Kurniawati,. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri.” (Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang. 2019).