

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM
MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* BERPAKAIAN SYAR'I
MAHASISWI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
KAMPUS I PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagian dari Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Sosial pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



Oleh:

Restu Febriyeni

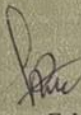
NIM: 22060015

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
2026 M / 1448 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dnegan judul "*Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Self Awareness Berpakaian Syar'i Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang*" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penciplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain keaslian karya saya ini.

Padang, 07 September 2026
Yang Mengesahkan Pernyataan


Restu Febriveni
22060015

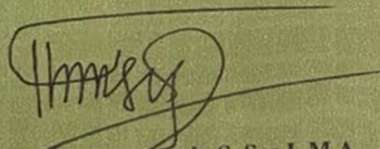
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Self Awareness Berpakaian Syar'i Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang*" ditulis oleh Restu Febriyeni, NIM 22060015, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk melanjutkan sidang munaqasahnya.

Padang, 13 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II


Thaheransyah, S. Sos.I, M.A
NUPTK. 9548765666130212


Fadil Maisseptian, S.Sos.I, M.Pd
NUPTK. 2239769670130283

PERNYATAAN TIM PENGUJI

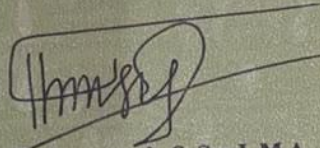
Skripsi dengan judul "*Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Self Awareness Berpakaian Syar'i Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang*" ditulis oleh Restu Febriyeni, NIM 22060015, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah diperbaiki sesuai dengan saran tim penguji munaqasah yang dilaksanakan 18 Agustus 2026.

Padang, 07 September 2026

Tim Penguji Sidang Munaqasah

Ketua

Sekretaris



Thaheransyah, S. Sos.I, M.A
NUPTK. 9548765666130212

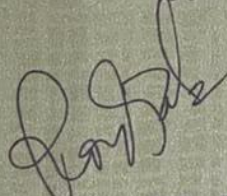


Fadil Maisentian, S.Sos.I, M.Pd
NUPTK. 2239769670130283

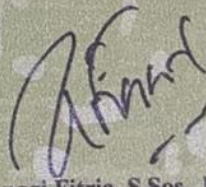
Anggota

Penguji I

Penguji II



Dr. Rosdialena, S. Sos.I, M.A
NUPTK. 6859761662210152

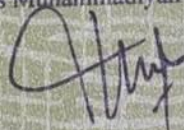


Anggi Fitria, S.Sos., M.Pd
NUPTK. 1547770671230363

Mengetahui,

Dekan Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat



Dr. Syaflin Halim, M.A
NUPTK. 2758761662130190

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya *self awareness* mahasiswi dalam berpakaian sesuai dengan syariat Islam, yang ditunjukkan oleh masih adanya variasi dalam penerapan pakaian syar'i di lingkungan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan yang dapat membantu meningkatkan kesadaran diri mahasiswi, salah satunya melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi sebelum dan sesudah diberikan layanan CBT serta mengetahui efektivitas CBT dalam meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre Experimental Design* menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 32 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket *self awareness* berpakaian syar'i yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pretest*, dilanjutkan dengan layanan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) selama empat kali pertemuan berdasarkan aspek-aspek *self awareness*, kemudian diakhiri dengan *posttest*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi sebelum diberikan layanan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berada pada kategori rendah, sedangkan setelah diberikan layanan CBT meningkat menjadi kategori tinggi. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek kesadaran diri emosional, penilaian diri yang akurat, kepercayaan diri, dan regulasi diri. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan layanan CBT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Self Awareness*, Berpakaian Syar'i

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of female students' self-awareness in dressing according to Islamic law, as indicated by the variations in the implementation of syar'i dress among female students at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus I Padang. This condition highlights the need for an intervention that can enhance students' self-awareness, one of which is through Cognitive Behavior Therapy (CBT). Therefore, this study aimed to describe the level of female students' self-awareness in wearing syar'i clothing before and after receiving CBT and to determine the effectiveness of CBT in improving their self-awareness regarding syar'i dress.

This study employed a quantitative approach using a Pre Experimental Design with a One-Group Pretest Posttest Design. The sample consisted of 32 female students selected through purposive sampling. The research instrument was a self-awareness questionnaire on syar'i dress that had met the validity and reliability requirements. Data were collected through a pretest, followed by four CBT sessions based on the dimensions of self-awareness, and concluded with a posttest. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test.

The findings revealed that the female students' self-awareness regarding syar'i dress was in the low category before receiving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and increased to the high category after the intervention. The improvement was reflected in the dimensions of emotional self-awareness, accurate self-assessment, self-confidence, and self-regulation. The hypothesis test indicated a significant difference between the pretest and posttest results. Therefore, it can be concluded that Cognitive Behavior Therapy (CBT) is effective in improving female students' self-awareness in wearing syar'i dress at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus I Padang.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT), Self Awareness, Sharia Compliant Dress

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Awareness Berpakaian Syar'i Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang.**" Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan alam, Nabi Muhammad Saw., yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan menuju alam yang penuh dengan cahaya Islam, ilmu pengetahuan, iman, dan takwa.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaiannya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Riki Saputra, M. A, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga selesai.
2. Bapak Dr. Syaflin Halim, M.A, selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan arahan, motivasi, dan dukungan selama penulis menjalani proses perkuliahan.
3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Ibu Dr. Rosdialena, S.Sos.I., M.A yang selalu mendukung setiap langkah dan proses penulis selama perkuliahan.
4. Bapak Thaheransyah, S. Sos.I, M.A, selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dengan penuh kesabaran dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, serta saran yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Fadil Maisseptian, S.Sos.I, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang senantiasa memberikan masukan, koreksi, serta bimbingan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, pelayanan akademik, serta bimbingan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Pimpinan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang beserta seluruh pihak yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Ayahanda tercinta, yang menjadi sosok terkuat dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan, kerja keras, doa, dukungan, dan perjuangan tanpa henti demi masa depan penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta membalas setiap kebaikan Ayah dengan pahala yang berlipat ganda.
9. Almarhumah Ibunda tercinta, yang telah lebih dahulu dipanggil oleh Allah Swt. Meskipun ragamu telah tiada, cinta, kasih sayang, didikan, doa, dan segala pengorbananmu akan selalu hidup di dalam hati penulis. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk cinta, bakti, dan kerinduan yang tak pernah usai. Semoga Allah Swt. menempatkan Almarhumah di tempat terbaik di sisi-Nya, mengampuni segala dosa, menerima seluruh amal ibadah, serta melapangkan dan menerangi alam kuburnya. Aamiin Yaa Rabbal 'Alamin.
10. Nenek tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, perhatian, doa, nasihat, serta dukungan yang tulus kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat bersandar dan penyemangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, umur yang penuh keberkahan, dan kebahagiaan kepada Nenek.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

11. Seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa, dukungan, perhatian, dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
12. Sahabat-sahabat tercinta dan seluruh rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah menjadi teman berbagi ilmu, pengalaman, semangat, serta memberikan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan lapang dada menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling melalui penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Semoga Allah Swt. senantiasa meridai setiap ikhtiar, langkah, dan usaha yang telah dilakukan. Aamiin Yaa Rabbal 'Alamin.

Padang, 07 September 2026

Penulis

Restu Febriyeni
22060015

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN TIM PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Defenisi Operasional	11
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Konsep <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15
2. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	16
3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	20
4. Indikasi <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	23
5. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	26
B. Konsep <i>Self Awareness</i>	30
1. Pengertian <i>Self Awareness</i>	30
2. Faktor-Faktor <i>Self Awareness</i>	31
3. Aspek-Aspek <i>Self Awareness</i>	37
4. Ciri-Ciri <i>Self Awareness</i>	40
5. Tahapan-Tahapan <i>Self Awareness</i>	44
C. Konsep Berpakaian Syar'i	47
1. Pengertian Pakaian Syar'i	47
2. Dalil tentang Pakaian Syar'i	49
3. Tujuan Berpakaian Syar'i	52
4. Hikmah Berpakaian Syar'i	54
5. Kriteria Pakaian Syar'i Menurut Ulama	55
D. Penelitian Relevan	58
E. Kerangka Penelitian	61
F. Hipotesis Penelitian	62
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	63
A. Jenis Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	64
C. Subjek Penelitian	65

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

UPT. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

D. Teknik Pengumpulan Data	69
E. Pengujian Instrumen	72
F. Teknik Analisis Data	75
G. Pelaksanaan Penelitian	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	80
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	80
B. Deskripsi Data	81
1. Hasil <i>Pretest Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	81
2. Hasil <i>Posttest Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	84
3. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	87
4. Pengujian Hipotesis	91
C. Pembahasan	94
1. Gambaran <i>Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi Sebelum Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	94
2. Gambaran <i>Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi Sesudah Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	102
3. Gambaran <i>Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	109
4. Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam	117
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	121

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian	62
Gambar 2. Diagram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Awareness</i> Mahasiswi	91

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Pengukuran Self Awareness Mahasiswa	67
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran <i>Self Awareness</i>	69
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	70
Tabel 4. Skor Alternatif Hasil Angket.....	71
Tabel 5. Kategori <i>Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	71
Tabel 6. Uji Validitas Buti Uji Coba Angket <i>Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	73
Tabel 7. Uji Reliabilitas	74
Tabel 8. Hasil <i>Pretest Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i	82
Tabel 9. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Pretest Self Awareness</i>	83
Tabel 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Pretest Self Awareness</i>	83
Tabel 11. Hasil <i>Posttest Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	85
Tabel 12. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Posttest Self Awareness</i>	86
Tabel 13. Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Posttest Self Awareness</i>	86
Tabel 14. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i	88
Tabel 15. Perbandingan Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Awareness</i>	89
Tabel 16. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test Self Awareness</i> Berpakaian Syar'i Mahasiswi	92

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	128
Lampiran 1: Angket Penelitian	129
Lampiran 2: Rancangan Pelaksanaan Layanan	136
Lampiran 3: Hasil Uji Validitas	144
Lampiran 4: Hasil Uji Reliabilitas	145
Lampiran 5: Skor Hasil <i>Pretest</i>	146
Lampiran 6: Skor Hasil <i>Posttest</i>	147
Lampiran 7: Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	148
Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian	149
Lampiran 9: Surat Izin Penelitian	152
Lampiran 10: Biodata Penulis	153

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam memandang busana sebagai bagian penting dalam menjaga kehormatan, identitas, dan akhlak seorang Muslimah. Pakaian tidak hanya berfungsi sebagai penutup tubuh, tetapi juga menjadi bentuk manifestasi ketaatan manusia kepada Allah SWT (Hairidha et al., 2025). Dalam perspektif Islam, berpakaian merupakan bagian dari ibadah yang berkaitan dengan akhlak, kesopanan, serta perlindungan terhadap martabat perempuan. Syari'at Islam telah menetapkan aturan berpakaian yang bertujuan menjaga kemuliaan manusia dan menghindarkan individu dari perilaku yang dapat merendahkan kehormatan dirinya. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, yaitu: (Alfatih, 2022)

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ
وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٥٩﴾

Artinya: *Wahai Nabi, katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin supaya mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka. Yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk dikenali sehingga mereka tidak diganggu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Al Ahzab (33): 59)*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa berpakaian syar'i merupakan perintah Allah SWT yang mengandung hikmah besar bagi kehidupan Muslimah. Pakaian syar'i berfungsi sebagai pelindung kehormatan, pembeda identitas, serta bentuk ketundukkan seorang perempuan terhadap aturan agama (Hamdani et al., 2022). Selain itu, Islam juga menekankan bahwa pakaian

terbaik adalah pakaian yang mencerminkan ketakwaan kepada Allah SWT.

Sebagaimana firman Allah SWT, yaitu:(Alfatih, 2022)

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿٢٦﴾

Artinya: *Dia menurunkan orang-orang Ahlulkitab (Bani Quraizah) yang membantu mereka (golongan-golongan yang bersekutu) dari benteng-benteng mereka. Dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka. Sebagian mereka kamu bunuh dan sebagian yang lain kamu tawan.* (QS. Al Ahzab (33):26)

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa berpakaian tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga mencerminkan kondisi spiritual dan kesadaran diri seseorang. Cara berpakaian seorang Muslimah menjadi representasi nilai, keyakinan, serta tingkat kesadaran dirinya terhadap ajaran Islam (Adrianto et al., 2024). Pada era modern saat ini, perkembangan teknologi informasi dan media sosial memberikan pengaruh besar terhadap gaya hidup dan pola berpakaian remaja maupun mahasiswa. Kehadiran berbagai tren fashion modern sering kali lebih menonjolkan aspek estetika dibandingkan nilai kesopanan dan aturan syariat Islam. Fenomena tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa mulai memandang pakaian hanya sebagai sarana mengikuti mode dan pengakuan sosial. Akibatnya, banyak ditemukan gaya berpakaian yang tidak sesuai dengan ketentuan syariat meskipun individu tersebut menggunakan jilbab.

Fenomena berpakaian yang tidak sesuai syariat kini menjadi realitas sosial yang cukup sering ditemui di lingkungan perguruan tinggi. Sebagian mahasiswa menggunakan pakaian ketat, transparan, ataupun model pakaian



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

yang memperlihatkan lekuk tubuh sehingga tidak mencerminkan prinsip berpakaian syar'i (Prayanti et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan jilbab pada sebagian mahasiswi belum sepenuhnya didasarkan pada kesadaran diri dan pemahaman agama yang mendalam, melainkan lebih dipengaruhi oleh tuntutan lingkungan, tren mode, maupun aturan formal institusi Pendidikan.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lingkungan kampus, masih terdapat mahasiswi yang memakai jilbab namun dipadukan dengan pakaian yang ketat, berbahan tipis, serta tidak sesuai dengan ketentuan berpakaian syar'i (Febriyeni, 2026). Sebagian mahasiswi juga terlihat lebih mengutamakan penampilan modern dan tren fashion dibandingkan aspek kesopanan dalam berpakaian. Selain itu, masih ditemukan mahasiswi yang berpakaian syar'i hanya pada situasi tertentu, seperti ketika mengikuti kegiatan akademik atau berada di lingkungan kampus, tetapi tidak konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara pemahaman agama dengan perilaku berpakaian mahasiswi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswi belum memiliki *self awareness* yang baik dalam berpakaian syar'i (Liana & Himmawan, 2025). *Self awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengevaluasi dirinya sendiri, baik dalam aspek pikiran, emosi, maupun perilaku (Aprilia et al., 2024). Kesadaran diri membantu individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

memahami nilai yang diyakininya sehingga mampu bertindak sesuai dengan prinsip yang dimiliki.

John C. Maxwell menjelaskan bahwa *self awareness* terdiri dari beberapa aspek, yaitu kesadaran diri emosional, penilaian diri yang akurat, kepercayaan diri, dan regulasi diri (Maxwell, 2021). Kesadaran diri emosional berkaitan dengan kemampuan individu mengenali perasaan dan emosi yang dimiliki. Penilaian diri yang akurat berkaitan dengan kemampuan melihat diri sendiri secara objektif. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri, sedangkan regulasi diri berkaitan dengan kemampuan mengontrol perilaku agar sesuai dengan nilai dan tujuan yang dimiliki.

Menurut Maxwell, individu yang tidak memiliki *self awareness* yang baik akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan mudah dipengaruhi lingkungan sosial (Maxwell, 2021). Dalam konteks berpakaian syar'i, rendahnya *self awareness* menyebabkan mahasiswi cenderung mengikuti standar kecantikan modern, tren media sosial, serta tekanan kelompok sebaya tanpa mempertimbangkan nilai agama yang diyakini. Mahasiswi yang memiliki kesadaran diri rendah juga kurang mampu mengevaluasi apakah perilaku berpakaian yang dilakukan telah sesuai dengan syariat Islam atau belum.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang, diperoleh informasi bahwa sebagian mahasiswi merasa sulit mempertahankan pakaian syar'i karena takut dianggap kuno, kurang modis, dan tidak percaya



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

diri apabila tampil berbeda dari teman-temannya (Mahasiswi, personal communication, 2026). Beberapa mahasiswi juga mengaku sering merasa ragu ketika ingin berpakaian lebih tertutup karena khawatir mendapatkan komentar negatif dari lingkungan sekitar. Selain itu, terdapat mahasiswi yang menyatakan bahwa penggunaan pakaian syar'i dianggap membatasi kebebasan dalam berekspresi dan mengikuti perkembangan fashion.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa faktor lingkungan sosial, media digital, serta pola pikir yang kurang tepat menjadi penyebab rendahnya *self awareness* mahasiswi dalam berpakaian syar'i. Sebagian mahasiswi belum mampu memandang berpakaian syar'i sebagai kebutuhan spiritual dan bentuk ketaatan kepada Allah SWT, melainkan masih melihatnya sebagai tuntutan sosial dan aturan formal semata (Mahasiswi, personal communication, 2026). Kondisi ini apabila dibiarkan dapat menyebabkan lemahnya kontrol diri dan semakin menurunnya kesadaran mahasiswi dalam menjaga identitas serta kehormatan dirinya sebagai muslimah.

Permasalahan rendahnya *self awareness* berpakaian syar'i perlu mendapatkan perhatian serius karena berkaitan dengan pembentukan karakter, moral, dan identitas diri mahasiswi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self awareness* adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Menurut Gerald Corey, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pada perubahan pola pikir negatif dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

keyakinan maladaptif yang memengaruhi perilaku individu (Corey, 2013). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu individu mengenali pikiran otomatis yang irasional, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih baik.

Dalam konteks penelitian ini, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan untuk membantu mahasiswi memahami dan mengevaluasi pola pikir yang salah mengenai berpakaian syar'i (Hidayati et al., 2025). Sebagian mahasiswi memiliki pemikiran bahwa berpakaian syar'i membuat mereka terlihat kurang menarik, tidak modern, atau sulit diterima lingkungan sosial. Melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), mahasiswi diarahkan untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif dan realistis. Mahasiswi dibantu untuk memahami bahwa berpakaian syar'i bukanlah penghalang dalam beraktivitas maupun bersosialisasi, tetapi merupakan bentuk penghormatan terhadap diri sendiri dan wujud ketaatan kepada Allah SWT.

Selain itu, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) juga membantu mahasiswi meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga mampu mengontrol perilaku berpakaian sesuai dengan nilai yang diyakini. Teknik-teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), seperti *self monitoring*, *cognitive restructuring*, dan *behavioral practice*, dapat membantu mahasiswi lebih sadar terhadap perilaku berpakaian yang dilakukan sehari-hari (Corey,



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

2013). Dengan demikian, perubahan perilaku yang terjadi tidak hanya bersifat sementara, tetapi berasal dari kesadaran dan motivasi internal individu.

Penelitian mengenai efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswi perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi penting sebagai upaya memberikan solusi terhadap rendahnya kesadaran berpakaian syar'i pada mahasiswi melalui pendekatan psikologis yang terstruktur. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu mahasiswa membangun kesadaran diri, kontrol perilaku, serta identitas diri yang positif sesuai dengan nilai-nilai Islam. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan *Self Awareness* Berpakaian Syar'i Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada penelitian ini, yaitu efektivitas *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat kampus I Padang.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan secara sistematis, mendalam, dan tidak meluas dari fokus yang telah ditentukan, maka peneliti menetapkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

batasan masalah. Batasan ini dimaksudkan untuk memberikan kejelasan terhadap objek kajian serta mempermudah dalam proses analisis data. Adapun batasan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *self awareness* berpakaian syar'i pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang sebelum memberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)?
2. Bagaimana tingkat *self awareness* berpakaian syar'i pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang sesudah memberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)?
3. Apakah penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif secara signifikan dalam meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan spesifik sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi tingkat *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang sebelum memberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).
2. Mendeskripsikan tingkat *self awareness* berpakaian syar'i mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang sesudah memberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).
3. Membuktikan signifikansi efektivitas penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self awareness* berpakaian syar'i

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus I Padang melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan keilmuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling Islam, psikologi pendidikan, serta kajian tentang pembentukan perilaku religius pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konteks pendidikan Islam, terutama dalam meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri individu terhadap nilai-nilai syariat Islam, khususnya dalam hal berpakaian syar'i.

Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi dasar konseptual bagi pengembangan model layanan bimbingan dan konseling yang integratif antara pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai keislaman, sehingga dapat menjawab tantangan moral dan sosial di kalangan generasi muda, khususnya mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswi dalam meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) terhadap pentingnya berpakaian sesuai dengan tuntunan syariat Islam. Melalui penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), mahasiswi diharapkan mampu

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

mengenali serta mengubah pola pikir yang kurang tepat terkait berpakaian menjadi lebih positif dan Islami. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku berpakaian syar'i yang didasari oleh kesadaran dari dalam diri, sehingga mampu menumbuhkan sikap percaya diri sebagai muslimah yang berpegang teguh pada nilai-nilai agama.

b. Bagi Dosen dan Konselor (Bimbingan dan Konseling)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen maupun konselor dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dan inovatif, khususnya melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif strategi dalam membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri terhadap nilai-nilai religius, serta sebagai acuan dalam merancang program layanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di lingkungan kampus.

c. Bagi Institusi (Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak institusi dalam upaya pembinaan karakter Islami mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kesadaran berpakaian syar'i. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat mendukung visi dan misi kampus dalam menciptakan generasi yang berakhlak mulia, serta menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan atau program yang berkaitan



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

dengan pembinaan etika dan perilaku mahasiswa di lingkungan kampus.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa. Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self awareness*, sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menggunakan variabel, metode, atau subjek penelitian yang berbeda guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

F. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang telah dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan dapat diterima secara objektif (Nasrudin, 2019). Adapun definisi operasional kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi terstruktur yang menitikberatkan pada penggabungan antara modifikasi perilaku dan restrukturisasi kognitif. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menurut Corey adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki individu (Corey, 2013). Konselor menggunakan teknik ini untuk membantu individu mengenali pola pikir



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

yang terdistorsi atau irasional yang menjadi akar dari masalah emosi dan tindakan. Fokus utama terapi ini terletak pada hubungan timbal balik antara pikiran (*thoughts*), perasaan (*feelings*), dan perilaku (*behaviors*) (M. M. Rahmatullah et al., 2025a).

Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bertujuan untuk mengganti keyakinan yang menghambat dengan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Mahasiswa belajar untuk menantang asumsi negatif mereka melalui serangkaian eksperimen perilaku dan latihan pemantauan diri. Anwar Sutoyo menegaskan bahwa pendekatan ini sangat relevan dalam konseling Islam karena melibatkan proses muhasabah atau evaluasi diri yang rasional untuk mencapai perubahan karakter yang stabil. Keberhasilan terapi ini terukur melalui kemampuan individu dalam mengelola respons kognitifnya terhadap stimulus lingkungan yang menantang (Hidayati et al., 2025).

2. *Self Awareness* Berpakaian Syar'i

Self awareness berpakaian syar'i adalah kondisi kesadaran penuh seorang individu terhadap nilai, motivasi, dan tindakannya dalam menutup aurat sesuai dengan ketentuan syariat Islam. Individu yang memiliki tingkat kesadaran ini memahami esensi teologis di balik penggunaan hijab dan busana longgar sebagai bentuk ketaatan kepada Sang Pencipta. Kesadaran diri ini mencakup tiga dimensi utama, yaitu pengenalan terhadap identitas diri sebagai muslimah, evaluasi terhadap kesesuaian

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

busana dengan aturan agama, dan regulasi diri untuk tetap konsisten dalam berpenampilan (Mumtahanah, 2011).

Mahasiswi dengan *self awareness* yang tinggi menunjukkan kepatuhan yang lahir dari motivasi internal dan bukan sekadar mengikuti tren atau paksaan administratif kampus. Mereka mampu menyadari dampak dari cara berpakaian terhadap citra diri dan integritas spiritualnya secara kolektif. Konsep ini sejalan dengan prinsip Al Islam dan Kemuhammadiyah yang mengedepankan adab berbusana sebagai perwujudan akhlak mulia. Pengukuran variabel ini dilakukan melalui skor skala yang menunjukkan sejauh mana mahasiswi mampu melakukan refleksi diri terhadap perilaku berbusana syar'i di berbagai situasi sosial.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan proposal ini, yaitu:

Bab I Pendahuluan menguraikan landasan dasar pelaksanaan penelitian yang dimulai dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika penulisan yang disusun secara sistematis.

Bab II Landasan Teori menyajikan kerangka teoretis yang mendalam sebagai dasar analisis penelitian. Bab ini membahas konsep *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), konsep *self-awareness*, konsep berpakaian syar'i, penelitian relevan, kerangka penelitian, dan hipotesis.

Bab III Metodologi Penelitian, yang memuat jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, Teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

Bab IV Hasil Pembahasan, yang memuat hasil dan pembahasan penelitian yang dilaksanakan.

Bab V Kesimpulan dan Saran, yang memuat kesimpulan dan saran berdasarkan data dan hasil penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

