

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE*
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
CONCEPT* PADA REMAJA *BROKEN HOME***

SKRIPSI



**UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA**

AYU KHARISMA PARAMITA MULYANTO

205000043

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE*
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF –
CONCEPT PADA REMAJA *BROKEN HOME***

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Progam Studi Bimbingan dan Konseling**

Ayu Kharisma Paramita Mulyanto

205000043

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
NIM : 205000043
Judul Skripsi : Efektivitas *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self-Concept* Pada Remaja *Broken Home*

Surabaya, 2 April 2024

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0707019003



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ayu Kharisma Paramita Mulyanto dengan judul “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self-Concept* Pada Remaja *Broken Home*” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Mei 2024

Dewan Penguji:

1. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd
2. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si
3. Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd

Ketua
Anggota
Anggota

Mengesahkan,
Dekan FIP

Mengetahui,
Anggota Karyam Studi
Bimbingan dan Konseling,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes
NIP. 196702091992031002

Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si
NIDN. 9728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI




FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://unipgriadiabu.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI


Pada hari ini kamis tanggal 6 bulan mei tahun 2024 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
NIM : 205000043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONCEPT PADA REMAJA BROKEN HOME


Penguji I


(Ayung Kharisma)

Penguji II


(Mulyanto)

Penguji III


(ANLEB WIRATAPIN)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
NIM : 205000043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya tulis ini benar-benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 2 April 2024

Yang membuat pernyataan,



Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
NIM. 205000043

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala limpahan petunjuk dan bimbingan serta berbagai kenikmatan yang telah diberikan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self-Concept* Pada Remaja *Broken Home*”.

Selama proses penulisan hingga terselesaikannya proposal skripsi ini, penulis banyak mendapat motivasi dan dukungan dari beberapa pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Mudhar, M.Si, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberikan masukan, saran, semangat dan motivasi sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Bapak Heri Mulyanto, selaku ayah penulis yang selalu memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, serta doa dan selalu menjadi panutan terbaik sepanjang masa hingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi.
7. Ibu Yuyun Indriana, selaku ibu penulis yang tiada henti memberi dukungan, kasih sayang, motivasi, doa dan selalu menjadi panutan terbaik sepanjang masa serta senantiasa

- selalu memberikan pelukan hangat disetiap proses penulis hingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Muhammad Fajar Indra Mulyanto, selaku adik kandung penulis yang selalu berusaha menghibur penulis setiap saat.
 9. Habib Windiansyah Putra Ramadhan, selaku kakak penulis yang selalu memberi dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi. Semoga bahagia selalu menyertaimu.
 10. Pipit, selaku adik penulis yang senantiasa membantu dan menemani dalam penyusunan skripsi.
 11. Maya Putri Indrianti, selaku sahabat penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini yang selalu mendukung dan membantu satu sama lain. Terima kasih karena telah menjadi teman terbaik semasa perkuliahan. Semoga bahagia selalu menyertaimu.
 12. Amalia Wanda, Choirun Nur Isnani, Rizkyatul Bakhria, selaku sahabat penulis yang juga menemani selama masa perkuliahan yang selalu memberikan dukungan selalu menghibur di setiap saat serta selalu mendukung dan membantu jika ada yang mengalami kesulitan. Semoga bahagia selalu.
 13. Salsabila Ainafiyah, selaku sahabat penulis yang menemani selama penyusunan skripsi yang penulis jumpai di KKN 23 Desa Bulang yang juga selalu ada di setiap suka maupun duka. Selalu memberikan dukungan dan saling menguatkan di situasi apapun. Semoga bahagia selalu menyertaimu.
 14. Findy Eka Maulidyah, selaku sahabat penulis selama perkuliahan yang menemani selama penyusunan skripsi akhir serta selalu memberikan dukungan dan selalu menghibur dikala suka maupun duka. Semoga bahagia selalu menyertaimu.
 15. Teman-teman Padepokan Pencak Silat Pagar Nusa Garda Mu'min Simogirang yang telah menjadi subjek penelitian penulis, terima kasih telah bersedia berkomitmen dan selalu memberikan dukungan selama saya memberikan *treatment*

penelitian. Terima kasih sudah membantu kelancaran untuk terselesaikannya skripsi ini.

16. Teman-teman sebimbingan Ade Shyl Vionalita Ameilsya Prameswari, Maria Min, Anis Rahmawati, Syifaul Afidah, Maria Patricia yang selalu memberi dukungan dan bantuan proses pengerjaan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 khususnya BK A1, terima kasih telah menemani dan saling mendukung satu sama lain selama masa perkuliahan.
18. Ayu Kharisma Paramita Mulyanto, terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berusaha untuk terus bertahan sejauh ini dala kondisi apapun. Terima kasih banyak, peluk semua doa baik untukmu.

Surabaya, 2 April 2024

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Variabel Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	11
LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	41
C. Kerangka Konseptual.....	42

D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Metode Pengumpulan Data.....	47
D. Analisis Data.....	55
BAB IV	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Pembahasan.....	84
BAB V	89
SIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Simpulan	89
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pedoman Pengskoran Instrumen.....	49
Tabel 3. 2 Kriteria <i>Self-Concept</i>	50
Tabel 3. 3 <i>Blue-Print Self-Concept</i>	51
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen	52
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	55
Tabel 4. 1 Hasil Data Deskriptif pada Fase <i>Baseline</i>	61
Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Data Pada Fase <i>Baseline</i>	62
Tabel 4. 3 Hasil Data Peningkatan <i>Self-Concept</i> Konseli NDA Pada Intervensi.....	81
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam Kondisi dengan Aspek <i>Self-Concept</i> Konseli NDA	83
Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Dengan Aspek <i>Self-Concept</i> Konseli NDA	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	43
Gambar 3. 1 Desain Eksperimen Subjek Tunggal A-B	46
Gambar 3. 2 Rumus mencari skor pada intervensi	49

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil Data <i>Self-Concept</i> Konseli Pada Kondisi <i>Baseline</i>	62
Grafik 4. 2 Hasil Data Peningkatan <i>Self-Concept</i> Konseli NDA Pada Intervensi.....	82
Grafik 4. 3 Rangkuman Hasil Data <i>Self-Concept</i> Konseli Pada Fase <i>Baseline</i> dan Intervensi.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi.....	102
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian	103
Lampiran 4 Pelaksanaan Penelitian	104
Lampiran 5 Skala Pengukuran Kuesioner Self-Concept.....	105
Lampiran 6 Skala Pengukuran Kuesioner Self-Concept Setelah Validasi	111
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	115
Lampiran 8 Pedoman Intervensi.....	120
Lampiran 9 Lembar Observasi Pertemuan Ke-1	147
Lampiran 10 Lembar Observasi Pertemuan Ke-2.....	148
Lampiran 11 Lembar Observasi Pertemuan Ke-3.....	149
Lampiran 12 Lembar Observasi Pertemuan Ke-4.....	151
Lampiran 13 Lembar Observasi Pertemuan Ke-5.....	153
Lampiran 14 Lembar Observasi Pertemuan Ke-6.....	154
Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-1	156
Lampiran 16 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-1	157
Lampiran 17 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-2	158
Lampiran 18 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-2	159
Lampiran 19 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-3	160
Lampiran 20 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-3	161
Lampiran 21 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-4	162
Lampiran 22 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-4	163
Lampiran 23 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-5	164
Lampiran 24 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-5	165
Lampiran 25 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-6.....	166
Lampiran 26 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-6	167
Lampiran 27 Lembar Komitmen Konseli.....	168
Lampiran 28 Hasil Baseline Sesi-1	169
Lampiran 29 Hasil Baseline Sesi-2	171

Lampiran 30 Hasil Baseline Sesi-3	173
Lampiran 31 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-1	174
Lampiran 32 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-2	176
Lampiran 33 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-3	178
Lampiran 34 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-4	180
Lampiran 35 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-5	182
Lampiran 36 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-6	184
Lampiran 37 Hasil Observasi Pertemuan Ke-1	186
Lampiran 38 Hasil Observasi Pertemuan Ke-2	187
Lampiran 39 Hasil Observasi Pertemuan Ke-3	188
Lampiran 40 Hasil Observasi Pertemuan Ke-4	189
Lampiran 41 Hasil Observasi Pertemuan Ke-5	190
Lampiran 42 Hasil Observasi Pertemuan Ke-6	191
Lampiran 43 Verbatim	192
Lampiran 44 Dokumentasi	226