



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DENGAN
METODE MUHASABAH UNTUK MENGELOLA SELF
ACCEPTANCE PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
DI BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Naufal Dhiaullhaq Rafif

NIM B73218103

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Nama : Naufal Dhiaullhaq Rafif

NIM : B73218103

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini skripsi yang berjudul Aplikasi Teknik Cognitive Restructuring dengan Metode Muhasabah untuk Mengelola Self Acceptance terhadap Kondisi Keluarga Baru pada Mahasiswa Semester Akhir di Bojonegoro, merupakan karya sendiri.

Apabila dikemudian hari Terbukti pernyataan saya ini tidak benar atau ditemukan pelanggaran di skripsi saya ini, saya siap menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Bojonegoro, 30 Desember 2022

Yang menyatakan



10000
REPUBLIK INDONESIA
TR. 20
METERAI
TEMPEL
6E31CALX115724464
Naufal Dhiaullhaq Rafif

Nim. B73218103

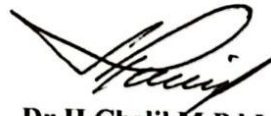
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Naufal Dhiaullhaq Rafif
NIM : B73218103
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Teknik Cognitive Restructuring dengan Metode Muhasabah untuk Mengelola Self Acceptance pada Mahasiswa Semester Akhir di Bojonegoro

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan

Surabaya,

Menyetujui Pembimbing



Dr H Cholil M. Pd. I
NIP. 1965061519930310005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Teknik Cognitive Restructuring dengan Metode Muhasabah untuk Mengendalikan Self Acceptance pada Mahasiswa Semester Akhir Di Bojonegoro
SKRIPSI

Disusun oleh:

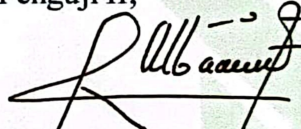
Naufal Dhiaullhaq Rafif (B73218103)
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada tanggal 10 Januari 2023
Tim penguji

Penguji I,



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Penguji II,



Dr. Ragwan Albaar, M. Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji III,



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 197905172009011007

Penguji IV,



Amriana, M.Pd
NIP. 198904112020122019



Surabaya, 10 Januari 2023

Dekan

Dr. Moch Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Naufal Dhiaullhaq Raffi
NIM : B73218103
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nopalraffif30@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Teknik Cognitive Restructuring dengan Metode Muhasabah untuk Mengelola Self Acceptance

pada Mahasiswa Semester Akhir di Bojonegoro

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Naufal Dhiaullhaq Raffi)

ABSTRAK

Naufal Dhiaullhaq Rafif, NIM B73218103. TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DENGAN METODE MUHASABAH UNTUK MENGELOLA SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI BOJONEGORO.

Dalam penelitian ini berfokus pada proses serta hasil aplikasi *teknik Cognitive Restructuring* dengan *Metode Muhasabah* untuk Mengelola *Self Acceptance* terhadap Kondisi Keluarga Baru pada Mahasiswa Semester Akhir di Bojonegoro.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif serta analisa diskriptif komparatif agar dapat menjelaskan problematika tersebut. Sumber data primer dari penelitian ini adalah seorang mahasiswa semester akhir. Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara serta home visit.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, diambil sebuah kesimpulan, yaitu dengan aplikasi teknik *cognitive restructuring* yang memiliki korelasi dengan *Metode muhasabah* yang mana dalam teknik dan *Metode* tersebut mengutamakan memberikan perbaikan pada diri konseli, agar konseli bisa menerima keadaan yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut. dengan membuang sifat atau kepribadian yang negatif dan dirubah menjadi kepribadian dan sifat yang positif. Seperti sifat emosional dan tidak mudah bergaul konseli mulai dapat di kendalikan. Dimana konseli mulai beraktifitas dan berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, serta mulai bisa mengendalikan emosinya sendiri menjadi lebih terkontrol.

Kata Kunci : *Cognitive Restructuring*, *Metode Muhasabah*

ABSTRACT

Naufal Dhiaulhaq Rafif, NIM B73218103. Application of Cognitive Restructuring Techniques with the Self-Muhasabah Method to Manage Self-Acceptance of New Family Conditions in Final Semester Students in Bojonegoro.

This study focuses on the process and results of the application of Cognitive Restructuring techniques with Muhasabah Therapy to Manage Self-Acceptance of New Family Conditions in Final Semester Students in Bojonegoro.

This study uses qualitative research methods and comparative descriptive analysis in order to explain these problems. The primary data source of this research is a final semester student. Data obtained through direct observation, interviews and home visits.

In carrying out this research, a conclusion was drawn, namely by the application of cognitive restructuring techniques which have a correlation with muhasabah therapy in which the technique and therapy prioritizes providing improvement to the counselee, so that the counselee can accept the situation being faced by the counselee. by removing negative traits or personalities and changing them into positive personalities and traits. Like the emotional nature and not easy to get along with the counselee, it can be controlled. Where the counselee begins to act and communicate with the people around him, and begins to be able to control his own emotions to become more controlled.

Keywords: Cognitive Restructuring, Muhasabah Therapy

خلاصة

Naufal Dhiaulhaq Rafif, B73218103. تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية باستخدام طريقة المحسبة الذاتية لإدارة القبول الذاتي للظروف الأسرية الجديدة في طلاب الفصل الدراسي النهائي في بوجونيغورو.

تركز هذه الدراسة على عملية ونتائج تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية مع علاج المحسبة لإدارة القبول الذاتي للظروف الأسرية الجديدة في طلاب الفصل الدراسي النهائي في بوجونيغورو.

تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي والتحليل الوصفي المقارن لشرح هذه المشكلات. مصدر البيانات الأساسي لهذا البحث هو طالب فصل دراسي نهائي. تم الحصول على البيانات من خلال الملاحظة المباشرة والمقابلات والزيارات المنزلية.

في إجراء هذا البحث ، تم التوصل إلى استنتاج ، وهو تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية التي لها علاقة بعلاج المحسبة حيث تعطي التقنية والعلاج الأولوية لتوفير تحسين للمستشار ، بحيث يمكن للمستشار قبول الموقف الذي يواجهه. المستشار. عن طريق إزالة السمات أو الشخصيات السلبية وتحويلها إلى شخصيات وسمات إيجابية. مثل الطبيعة العاطفية وليس من السهل التعايش مع المستشار ، يمكن السيطرة عليها. حيث يبدأ المستشار في التصرف والتواصل مع الأشخاص من حوله ، ويبدأ في القدرة على التحكم في عواطفه ليصبح أكثر سيطرة.

الكلمات المفتاحية: إعادة الهيكلة المعرفية ، العلاج بالمحسبة

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
Motto & Persembahan	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
خلاصة	ix
KATA PENGANTAR	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika pembahasan	8
BAB II	9
KAJIAN TEORETIK	9
A. Kerangka Teoretik	10
1. Teknik Cognitive Restructuring	10
2. Metode Muhasabah	14
3. <i>Self Acceptance</i> (Rasa Penerimaan Diri)	16
4. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dengan metode <i>Muhasabah</i> untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Terhadap Kondisi Keluarga Baru	21
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Subjek dan Tempat Penelitian	29

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

C. Jenis dan Sumber Data.....	30
1) Data primer dan sumber data	30
2) Data sekunder dan sumber data.....	30
D. Tahap-Tahap Penelitian	31
1. Tahap perencanaan.....	31
2. Tahap pengkajian	31
3. Tahap Penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Wawancara.....	32
2. Observasi.....	32
3. Dokumentasi.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	32
G. Teknik Validitas Data	33
1) Perpanjangan Pengamatan.....	33
2) Meningkatkan Kecermatan	33
3) Triangulasi Data	33
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	34
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	34
2. Deskripsi Konseli	35
3. Deskripsi Konselor.....	39
4. Data Lapangan.....	40
B. Penyajian Data	41
1. Deskripsi Proses Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dengan Metode <i>Muhasabah</i> Diri untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Terhadap Kondisi Keluarga Baru Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	41
1. Follow Up	59
2. Follow Up	73
3. Follow Up	88

2. Analisis Data Akhir Proses Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dengan Metode <i>Muhasabah</i> Diri untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Terhadap Kondisi Keluarga Baru Pada Mahasiswa Semester Akhir di Bojonegoro	94
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	99
1. Perspektif Teori.....	99
2. Perspektif Islam.....	102
BAB V	107
PENUTUP.....	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108
1. Bagi Konselor.....	108
2. Bagi Konseli.....	108



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Tabel dan Bagan

Bagan

Bagan 2.1 Bagan Hubungan antara Variabel X dan Y.....36

Tabel

Tabel 4.2 Identitas Konseli46

Tabel 4.3 Riwayat Pendidikan Konseli47

Tabel 4.4 identitas Konselor49

Tabel 4.6 Tabel Perbandingan Data Lapangan Dengan Landasan Teori Dari Para Ahli50

Tabel 4.7 Tabel Fokus Masalah yang Akan diberikan Treatment Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* 52

Tabel 4.8 Langkah-Langkah Proses Indentifikasi Masalah54

Tabel 4.9 Langkah-Langkah Proses Asesmen57

Tabel 4.10 Langkah-Langkah Proses Prognosa60

Tabel 4.11 Langkah-Langkah Proses Treatment 161

Tabel 4.12. Tabel Indikasi *Self Acceptance* yang baik treatment 168

Tabel 4.13. Langkah-langkah *Follow Up* treatment 169

Tabel 4.14. Langkah-langkah proses treatment 277

Tabel 4.15. Tabel Indikasi *Self Acceptance* yang baik treatmen 282

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

Tabel 4.16. Langkah-langkah <i>Follow Up</i> treatment 2	
Tabel 4.18. Langkah-langkah proses treatment 3.....	91
Tabel 4.19. Tabel Indikasi <i>Self Acceptance</i> yang baik treatment 3	97
Tabel 4.20. Langkah-langkah <i>Follow Up</i> treatment 3.....	98
Tabel 4.21 Jadwal Konseling dan Pengerjaan Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Terhadap Kondisi Keluarga Baru	104
Tabel 4.22. Hasil Tabel Indikasi <i>Self Acceptance</i> yang baik treatment 1	106
Tabel 4.23. Tabel Indikasi <i>Self Acceptance</i> yang baik treatment 3.....	106
Tabel 4.24 Perubahan MRF Sebelum dan Sesudah Pemberian Treatment Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	107

DAFTAR PUSTAKA

Joni Adison, *Peranan Keluarga dalam Membentuk Kedisiplinan Anak Kelas VII di SMPN 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan*, (Sumatra Barat; Jurnal Inovasi Pendidikan, Vol.1 No.6 November 2020).

Nevid J dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005)

Rika Damayanti dan Putri Ami Nurjannah, “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 03 no.02

Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*

Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal 183

Bradley T. Erford, “*40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255

Iis Pujiati, Harwanti Noviadri, “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa”, DOI: 10.31227/osf.io/

Anna Rufaidah dan Yeni Karneli, “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4, No. 2 September 2020, hal. 214-222

Bradley T. Erford, “*40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255-256

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

Iqbal Syafri, Hudzaifah Achmad Qatanah & Adang Darmawan Achmad, “*Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency*”, hal. 129

Al Ariq Tifal Pratama, “*Self Acceptance dan Aktualisasi Diri*”, e-Proceeding of Art & Design, Vol.7, No.2, Agustus 2020, hal. 5972-5973.

Misriyanti, Rida Yanna Primanita, “*Hubungan Self-Acceptance dan Forgiveness Pada Wanita yang Mengalami Pelecehan Seksual di Tempat Kerja*”, Journal of Multidisciplinary Research and Development, Vol. 5, No.1, November 2022, hal. 140.

Vera Permatasari, “*Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia*”, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 3, No. 1, Juni 2016, H. 141-142.

Hamid Potilima, 2005. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta : Alfabeta

Dedy Mulyana, Metode Penelitian Kualitatif (Bandung : Remaja Rosdakarya , 2002) hal 201

Suparmoko, Metode Penelitian Praktis, (Yogyakarta: BPFE, 1995) Hal 3

Saifuddin Azzwar, Metode Penelitian, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2007) hal 95

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND, hal 231

Ketut Sukardi, Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah. (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2000), hal 153

Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek, hal 200

Misriyanti, Rida Yanna Primanita, “*Hubungan Self-Acceptance dan Forgiveness Pada Wanita yang Mengalami Pelecehan Seksual di Tempat Kerja*”, *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, Vol. 5, No.1, November 2022, hal. 140.

Al Ariq Tifal Pratama, “*Self Acceptance dan Aktualisasi Diri*”, *e- Proceeding of Art & Design*, Vol.7, No.2, Agustus 2020, hal. 5973.

Etta Citrawati Yuliasary dan Made Gede Wirakusuma, “*Analisis Financial Distress Dengan Metode Z-Score Altman, Springate, Zmijewski*”, *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, Vol. 6, No.3, 2014, hal. 386.

Akhmad Mukhlis, “*Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction)*”, *Jurnal Psikoislamika*, Vol. 10, No. 1 Tahun 2003, Hal. 8

Diakses di <https://tafsirweb.com/3498-surat-hud-ayat-6.html> pada 2 Desember 2022

Diakses di <https://islam.nu.or.id/syariah/hukum-berburuk-sangka-dalam-hati-AydgQ> pada 2 Desember 2022.

Diakses di <https://www.youtube.com/watch?v=xMxlzZvDVig> pada 2 Desember 2022.