

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI REMAJA
BROKEN HOME DI DESA TANJUNGSARI TAMAN
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosisal (S. Sos)

Oleh :

Oktavia Amanda Putri

NIM : 04040321135



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oktavia Amanda Putri

NIM : 04040321135

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja *Broken Home* di Desa Tanjungsari Taman Sidoarjo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang buka karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda runjukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 7 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Oktavia Amanda Putri
NIM. 04040321135

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Oktavia Amanda Putri
NIM : 04040321135
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring*
Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri
Remaja *Broken Home* Di Desa Tanjungsari
Taman Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

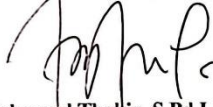
Surabaya, 31 Desember 2024
Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. H. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Pembimbing II



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan
Penerimaan Diri Remaja *Broken Home* di Desa Tanjungsari Taman
Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Oktavia Amanda Putri
NIM : 04040321135

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 07 Januari 2025

Penguji I

Drs. H. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Penguji II

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

Penguji III

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

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Oktavia Amanda Putri
NIM : 04040321135
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : oktaviaa558@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PENERIMAAN DIRI REMAJA BROKEN HOME DI DESA TANJUNGSARI TAMAN
SIDOARJO

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, 08 Januari 2025

Petulis,

(Oktavia Amanda Putri)

ABSTRAK

Oktavia Amanda Putri, 04040321135, 2024. Penerapan Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja *Broken home* Di Desa Tanjungsari Taman Sidoarjo

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri remaja *broken home* di desa Tanjungsari Taman Sidoarjo?, (2) Bagaimana hasil penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri remaja *broken home* di desa Tanjungsari Taman Sidoarjo?

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Analisis data dilakukan melalui metode deskriptif komparatif yakni dengan membandingkan kondisi sebelum dilakukan konseling dan perubahan yang terjadi setelah proses konseling dilakukan. Dalam pelaksanaan konseling ini, konselor memberikan treatment berupa penggunaan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan mengatasi penerimaan diri yang rendah pada seorang remaja di Desa Tanjungsari Taman Sidoarjo.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang dirancang untuk membantu konseli mengenali pola pikir negatif, menggantinya dengan pola pikir positif, meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Hasil dari proses ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dalam penerimaan diri konseli. Konseli menjadi lebih mampu mengenali dan menerima kekurangan serta kelebihanannya, merasa lebih percaya diri, serta menunjukkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Kata Kunci : Teknik *cognitive restructuring*, penerimaan diri, remaja *broken home*

ABSTRACT

Oktavia Amanda Putri, 04040321135, 2024. *Application of Cognitive restructuring Techniques to Increase Self-Acceptance of Broken home Adolescents in Tanjungsari Taman Village, Sidoarjo*

The formulation of the problem in this study is (1) How is the process of applying cognitive restructuring techniques to increase self-acceptance of broken home adolescents in Tanjungsari Taman Village, Sidoarjo?, (2) What are the results of applying cognitive restructuring techniques to increase self-acceptance of broken home adolescents in Tanjungsari Taman Village, Sidoarjo?

This study uses a qualitative method with a case study approach. Data analysis was carried out through a comparative descriptive method, namely by comparing conditions before counseling and changes that occurred after the counseling process was carried out. In implementing this counseling, the counselor provides treatment in the form of using cognitive restructuring techniques which aim to overcome low self-acceptance in an adolescent in Tanjungsari Taman Village, Sidoarjo

The counseling process is carried out through several systematic stages designed to help clients recognize negative thought patterns, replace them with positive thought patterns, including problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. The results of this process show a significant change in the self-acceptance of the counselee. The counselee becomes more able to recognize and accept their shortcomings and strengths, feel more confident, and show positive changes in their daily attitudes and behaviors.

Keywords: *Cognitive restructuring Technique, Self-Acceptance, Broken home Teenagers*

خلاصة

أوكتافيا أماندا بوتري، 04040321135، 2024. تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لزيادة قبول الذات لدى المراهقين في المنزل المكسور في قرية تانجونجساري تامان سيدوارجو

صياغة المشكلة في هذا البحث هي (1) ما هي عملية تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لزيادة قبول الذات لدى المراهقين المحطمين في قرية تانجونجساري تامان، سيدوارجو؟، (2) ما هي نتائج تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية؟ لزيادة قبول الذات لدى المراهقين المنكسرين في قرية تانجونجساري تامان، سيدوارجو؟

يستخدم هذا البحث المنهج النوعي مع منهج دراسة الحالة. وقد تم تحليل البيانات باستخدام المنهج الوصفي المقارن، أي من خلال مقارنة الظروف قبل تقديم المشورة والتغيرات التي حدثت بعد تنفيذ عملية تقديم المشورة. في تنفيذ هذه الاستشارة، يقدم المستشارون العلاج في شكل استخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية التي تهدف إلى التغلب على انخفاض قبول الذات لدى المراهقين في قرية تانجونجساري تامان، سيدوارجو. يتم تنفيذ عملية الاستشارة من خلال عدة مراحل منهجية مصممة لمساعدة العملاء على التعرف على أنماط التفكير السلبية واستبدالها بأنماط التفكير الإيجابية، بما في ذلك تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم. وتظهر نتائج هذه العملية تغيرا كبيرا في قبول المستفيد لذاته. يصبح المستشارون أكثر قدرة على التعرف على نقاط القوة والضعف لديهم وقبولها، ويشعرون بمزيد من الثقة، ويظهرون تغييرات إيجابية في مواقفهم وسلوكهم اليومي. الكلمات المفتاحية: تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية، قبول الذات، المنزل المحطم للمراهقين

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
1. Teknik <i>Cognitive restructuring</i>	11
2. Penerimaan Diri.....	12
3. Remaja <i>Broken home</i>	14
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II	17
KAJIAN TEORETIK	17
A. Kajian Prespektif Teoretik.....	17

1. Teknik <i>cognitive restructuring</i>	17
2. Penerimaan Diri	23
3. Remaja <i>Broken home</i>	31
B. Kajian Perspektif Islam tentang Teknik <i>Cognitive restructuring</i> dan Penerimaan Diri Remaja <i>Broken home</i>	37
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	39
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Subjek Penelitian	47
C. Jenis dan Sumber Data	48
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data	52
F. Teknik Validitas Data	53
BAB IV.....	56
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	56
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	56
B. Penyajian Data	61
C. Analisis Data	81
1. Perspektif Teori	81
2. Perspektif Keislaman	83
BAB V	85
KESIMPULAN.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Rekomendasi	85
C. Keterbatasan	86
DAFTAR PUSTAKA	88



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas Konseli.....	57
Tabel 4. 2 Kegiatan Harian Konseli	58
Tabel 4. 3 Hasil sebelum & sesudah diberikan <i>Treatment</i>	71
Tabel 4. 4 Hasil sebelum & sesudah diberikan <i>Treatment</i>	74
Tabel 4. 5 Hasil sebelum & sesudah diberikan <i>Treatment</i>	77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Dewi Khurun. "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan." *Jurnal Ilmu Dakwah* 39, No. 1 (2019): 70.
- Ajrin, Subhan. "Penerimaan Diri Pada Pembantu Rumah Tangga." *Kafa`Ah: Journal Of Gender Studies* 6, No. 1 (2016): 111.
- Alapján-, Vizsgálatok. "Dampak Perceraian Orang Tua" I, No. 17 (2016): 1–23.
- Alif Hidayatul Lail, Tasmin, And Yuli Darwati. "Penerimaan Diri Remaja Dengan Orang Tua Tunggal." *Happiness, Journal Of Psychology And Islamic Science* 1, No. 2 (2022): 75–87.
- Ariyanto, Komang. "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak." *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, No. 1 (2023): 15–23.
- Darul, Universitas, And Ulum Jombang Email. "Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 01, No. 02 (2017): 86–102. <https://Ojs.Unpatti.Ac.Id/Index.Php/Bkt/Article/View/234/158>.
- Dedy Kasingku, Juwinner, Alan Hubert Sanger, Dinny Anggreiny, And Geotrida Gumolung. "Dampak Broken Home Pada Anak Muda Dan Solusinya." *Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, No. 4 (2022): 2828–6863.
- Devina, Genesis, And Handayani Penny. "Gambaran Proses Penerimaan Diri Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia." *Ijds* 3, No. 1 (2016): 44–52.
- Fadila Lestari Karina. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Penerimaan Diri Remaja Yang Mengonsumsi Minuman Keras" No. 2012 (N.D.): 1–17.
- Fahrurrazi, Fahrurrazi, And Casmini Casmini. "Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken Home." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 3, No. 2 (2020): 142–152.
- Faizah. "Pemahaman Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home." *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah* 3, No. 1 (2022): 28–39.
- Fitri, Lany. "Efektivitas Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa." *Edusentris* 2, No. 2 (2015): 156.
- Habsy, Bakhrudin All. "Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam

- Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur.” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, No. 2 (2017): 90.
- Hafiza, Sarah, And Marty Mawarpury. “Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, No. 1 (2018): 59–66.
- Hidayat Taufik. “Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Pendidikan.” *Jurnal Study Kasus*, No. August (2019): 128.
- Jabbar, Afan Abdul, Deni Purwanto, Nina Fitriyani, Happy Karlina Marjo, And Wirda Hanim. “Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir.” *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* 2, No. 1 (2019): 35–46.
- Lestari, Dwi Winda. “Penerimaan Diri Dan Strategi Coping Pada.” *Journal Psikologi* 2, No. 1 (2014): 196–203.
- Lorita, Santa. “Penerimaan Diri Warga Binaan Lapas Wanita Kls Iia Tangerang Pasca Kegiatan Rutin Komunikasi Da’Wah Tim Relawan Da’Wah Muslimat Ddi.” *Jurnal Bina Ummat: Membina Dan Membentengi Ummat* 3, No. 01 (2020): 1–26.
- Luthfiyah, Muh. Fitrah. “Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus,” No. November (2017): 26.
- Maharani, Ratna Andrian. “Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Untuk Meningkatkan Rasa Rendah Diri Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama.” *PD ABKIN JATIM Open Journal System* 1, No. 1 (2020): 386–391. <https://Ojs.Abkinjatim.Org/Index.Php/Ojspdabkin/Article/View/62>.
- Nadia, Nadia Widyastuti. “Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr).” *Cons-Iedu* 2, No. 2 (2022): 70–80.
- Nadya, Paramitha, Neni Nuraeni, And Asep Setiawan. “Sikap Remaja Yang Mengalami Broken Home : Studi.” *Jmcrh* 3, No. 3 (2019): 137–149.
- Nasional, Departemen Pendidikan. “31-Kode-05-B5-Pengolahan-Dan-Analisis-Data-Penelitian” (2008).
- Noviandari, Harwanti, And Jawahirul Kawakib. “Teknik Cognitive

- Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa.” *Jurnal Psikologi* 3, No. 2 (2016): 76–86.
- Nurul Faizah, Sumar’in, Ahmad Rathomi. “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Al-Qur’an Surah Ibrahim Ayat 7 Perspektif Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab.” *Jurnal Inovasi Penelitian* 1, No. 3 (2024): 1–11.
- Pratiwi, R. “Perkembangan Remaja: Tinjauan Psikologis.” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, No. 2 (2020): 145–156.
- Putri, Getrudis Guna, Putri Agusta, And Shubhi Najahi. “Perbedaan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi Usia.” *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonimi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)* 5 (2013): 11–16.
- Rusdayanti, I Gst. Agung Diah, Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana, Nyoman Dantes, And Putu Ari Dharmayanti. “Pengembangan Panduan Konseling Rational Emotive Behavioral Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Konsep Diri Dan Resiliensi Terhadap Kemandirian Pada Siswa.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 10, No. 1 (2024): 114.
- Sholekah, Latifatus, Rosalia Dewi Nawantara, And Setya Adi Sancaya. “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 1, No. 1 (2021): 26–31. <https://Proceeding.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Kkn/Article/View/1387%0A>.
- Siska Itma Yunita. “Cognitive Restructuring Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring” (2021): 6.
- Suprihatin, T. “Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent Parenting) Terhadap Perkembangan Remaja.” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula* (2018): 145–160.
- Susanto, Dedi, Risnita, And M. Syahrani Jailani. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah.” *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, No. 1 (2023): 53–61.
- Tadulako, Universitas. “Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Siswi” (2022).
- Tawakkal, George Towar Ikbil, And Tia Subekti. *Metodologi Penelitian Sosial Dasar. Metodologi Penelitian Sosial Dasar,*

2023.

- Tohari, Sabit, And Aminah Aminah. “Efektivitas Konseling Krisis Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 6, No. 2 (2023): 259–268.
- Untung, Pebe, Natalia Natalia, And Jumintor Samsi. “Urgensi Self-Acceptance Mahasiswa Broken Home Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik.” *Masokan Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 4, No. 1 (2024): 1–16.
- Utami, Ni Made Sintya Noviana, And Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penerimaan Diri Individu Yang Mengalami Asma.” *Jurnal Psikologi Udayana* 1, No. 1 (2013): 12–21.
- Utami, Putri, And Welas. “Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja” 10, No. 2 (2019): 71–76.
- Wahyuni, Sri, And Rukiah Nur Badri Nasution. “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Melalui Metode Bercerita Di Kelompok B RA An-Nida Sri.” *Raudhah* 5, No. 2 (2017): 1–19.
- Yunita, Marwah, Akhmad Harum, Kusradi, And Hasmawati. “Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Broken Home Dengan Teknik Reinforcement Positif.” *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran* 6, No. 1 (2024): 15–21.