

PERNYATAAN PENULISAN

Saya menyatakan bahawa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 20 Juni 2024



Fara Nur Aliffya

NIM: 3320200318

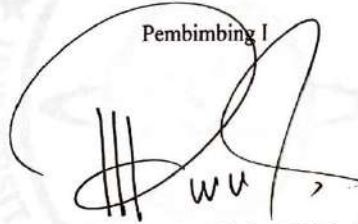
UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Fara Nur Aliffya
NIM : 3320200318
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik
Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi
Remaja Putus Cinta di SMA Negeri 1 Balen

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.
Pada tanggal 20 Juni 2024.

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN: 0702019301

Pembimbing II



Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.L., M.A.
NIDN: 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fara Nur Aliffya

NIM : 3320200318

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*
Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta di SMAN 1
Balen

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 20 Juni 2024

Dewan Penguji

Penguji I



Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN: 0711118702

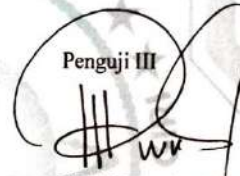
Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoirya Ningrum, S.E.,M.M

NIDN: 0709097805

Penguji III



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd

NIDN: 0702019301

Penguji IV



Moh. Yusuf Effendi S.Pd.I.,M.A.

NIDN: 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.

NIDN: 0721039100

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Valsytha Cahyaningsih, M.Pd

NIDN: 0715049401

MOTTO

"Artinya: dan jangan kamu berputus asa dari Rahmat Allah, sesungguhnya yang berputus asa dari Rahmat Allah hanyalah orang-orang yang kafir"

(Q.S Yusuf [12] : 87)

“Gagal sekarang bukan berarti kamu harus diam kemudian, gagal 100 kali ya artinya kamu harus berusaha 101 kali lagi”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Skripsi ini saya persembahkan:

Untuk Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Untuk kedua orangtua Abdul Nafis dan Fitri Utami, terimakasih telah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk Ayah dan Ibu.

Untuk diri saya sendiri, Fara Nur Aliffya karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Untuk dosen pembimbing saya, yang telah membantu membersamai dalam proses pengerjaan skripsi saya dengan penuh kesabaran dan keikhlasan

Untuk orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai dalam kehidupan saya, yang telah menemani dan selalu mendukung saya dalam suka maupun duka.

Kepada semuanya, terimakasih atas segala waktu dan dukungan yang telah diberikan

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa Syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Putus Cinta di SMAN 1 Balen”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan Menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M. A selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Dr. Yunitha Dwi Setyoningsih S.Psi., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
5. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 terimakasih atas bimbingan, kesabaran, dan dukungan selama saya menyelesaikan skripsi. Tanpa arahan dan nasehat bapak saya tidak akan bisa mencapai hasil seperti sekarang. Terimakasih atas segala bantuan dan ilmu yang telah diberikan.
6. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing 2 terimakasih atas bimbingan, saran, dan arahan yang diberikan. Terimakasih banyak telah membantu

saya menyelesaikan skripsi ini serta memberikan inspirasi untuk terus belajar dan berkembang.

7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

8. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.

9. Sumarmin, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Balen yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.

10. Siti Aisyah, M.Pd selaku guru BK SMAN 1 Balen yang telah membimbing penulis selama masa observasi dan penelitian.

11. Kedua orang tua Abdul Nafis dan Fitri Utami serta adik tercinta Fatha Azka Robbani dan Feyza Nada Azzahra atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

12. Rianita Nur Widya Sari, selaku teman penulis yang membantu dalam pengerjaan abstrak, terimakasih telah meluangkan waktu untuk penulis

13. Orang-orang yang penting dalam kehidupan penulis. Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam proses pembuatan skripsi ini, terimakasih atas bantuan baik tenaga maupun waktu, terimakasih telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bojonegoro, 09 Juli 2024

Penulis

Fara Nur Aliffya

ABSTRACT

Aliffya, Fara Nur. (2024). The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Resilience in Adolescents After a Breakup at SMAN 1 Balen. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor 1 Riski Putra Ayu Distira, M.Pd and Supervisor 2 Moh. Yusuf Effendi, S.Pd.I.,M.A.

Keywords: Cognitive Restructuring, Love Breakdown Resilience, Group Counseling

Resilience refers to an individual's ability to recover from adversity, so it can be a determining factor in the extent to which a person is able to overcome his problem to recover from pain. Adolescent who have a high level of resilience are better able to cope with life's challenges, including overcoming a breakup. The research method uses a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study is 200 students with 133 students as the sample. The research uses SPSS Version 16 For data analysis. The findings of this study show that, 41,3% of students fall into the high category, 44% of students fall into the medium category and 3,34% of students fall into the low category. The effectiveness of group counselling services shows a pretest result of 126,25 while after the treatment (posttest) it increased to 206,75. In the hypothesis test result, the Asymp.sig (2-tailed) value is $0,012 < 0,05$, thus the hypothesis is accepted. It can be concluded that the hypothesis in this study accepted "there is a significant difference in student's resilience after a breakup before and after being given group counselling service with cognitive restructuring techniques". Based on the above findings, it can be concluded that the effectiveness of group counselling services with cognitive restructuring techniques can increase the resilience of adolescents after a breakup at SMAN 1 Balen.

UNUGIRI

ABSTRAK

Aliffya, Fara Nur. (2024). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta di SMAN 1 Balen. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing 1 Bapak Riski Putra Ayu Distrira, M.Pd dan Pembimbing 2 Bapak Moh. Yusuf Effendi, S.Pd.I.,M.A.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Resiliensi Putus Cinta, Konseling Kelompok

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk pulih dari kesulitan, sehingga dapat menjadi faktor penentu dalam sejauh mana seseorang mampu mengatasi permasalahannya untuk pulih dari rasa sakit. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu untuk mengatasi tantangan kehidupan, termasuk mengatasi putus cinta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 200 siswa dan 133 siswa sebagai sampel. Teknis analisis data peneliti menggunakan bantuan SPSS Versi 16. Temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 41,3% siswa masuk kategori tinggi, 44% siswa masuk kategori sedang dan 3,34% siswa masuk kategori rendah. Efektivitas layanan konseling kelompok hasil *Pretest* sebanyak 126,25, sedangkan setelah diberikan perlakuan (*Posttest*) meningkat menjadi 206,75. Pada hasil uji hipotesis nilai *Asymp.sig (2t -tailed)* sebesar $0,012 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima “terdapat perbedaan yang signifikan pada resiliensi siswa pasca putus cinta sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan resiliensi remaja pasca putus cinta di SMAN 1 Balen.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Batasan Penelitian.....	8
1.6 Asumsi Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	9
2.1 Kajian Teoritis	9
2.1.1 Putus Cinta.....	9
2.1.1.1 Definisi Putus Cinta.....	9
2.1.1.2 Proses Putus Cinta	9
2.1.1.3 Dampak Putus Cinta.....	10
2.1.1.4 Faktor-Faktor Putus Cinta.....	10
2.1.1.5 Aspek atau Ciri-Ciri.....	11

2.1.2 Resiliensi	12
2.1.2.1 Definisi Resiliensi	12
2.1.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi.....	13
2.1.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	15
2.1.2.4 Dampak Resiliensi.....	17
2.1.3 Konseling Kelompok.....	17
2.1.3.1 Definisi Konseling Kelompok	17
2.1.3.2 Tujuan Konseling Kelompok	18
2.1.3.3 Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok.....	20
2.1.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konseling Kelompok	24
2.1.3.5 Peran Konselor.....	26
2.1.3.6 Jenis-Jenis dan Anggota Dalam Konseling Kelompok	27
2.1.4 <i>Cognitive Restructuring</i>	28
2.1.4.1 Definisi <i>Cognitive Restructuring</i>	28
2.1.4.2 Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	28
2.1.4.3 Tahapan <i>Cognitive Restructuring</i>	30
2.2 Keterkaitan Konseling Kelompok Dengan Teknik	32
2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	33
2.4 Kerangka Konseptual.....	37
2.5 Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	40
3.2 Lokasi Penelitian.....	41
3.3 Populasi dan Sampel Atau Sasaran Penelitian	41
3.3.1 Populasi	41
3.3.2 Sampel	42
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	43
3.4.1 Variabel.....	43
3.4.2 Definisi Operasional	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data	45

3.6.1 Observasi	45
3.6.2 Wawancara.....	46
3.6.3 Skala Likert	47
3.6.4 Kuesioner (Angket)	50
3.7 Teknik Analisis Data	50
3.7.1 Uji Validitas	50
3.7.2 Uji Reliabilitas	53
3.7.3 Uji Normalitas	54
3.7.4 Uji Efektivitas	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Deskripsi Penelitian	56
4.1.1 Tempat Penelitian.....	56
4.1.2 Kondisi Faktual Resiliensi.....	57
4.1.3 Pelaksanaan Penelitian	57
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian	59
4.2.1 Profil Resiliensi Siswa SMAN 1 Balen.....	59
4.2.2 Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta di SMAN 1 Balen	60
4.2.2.1 Uji Perbedaan Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
4.2.2.2 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Regulasi Emosi	61
4.2.2.3 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Kontrol Implus	62
4.2.2.4 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Optimisme	63
4.2.2.5 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Analisis Sebab Masalah... 64	64
4.2.2.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Empati.....	64
4.2.2.7 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Efikasi Diri	65
4.2.2.8 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aspek Pencapaian.....	66
4.2.3 Hasil Uji Analisis Statistik	66
4.2.3.1 Uji Normalitas.....	66
4.2.3.2 Uji Efektivitas	67

4.3 Pembahasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	79



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

3.1 Skala Likert.....	46
3.2 Skala Resiliensi Remaja Putus Cinta	47
3.3 Hasil Perhitungan Uji Validitas Reliabilitas	51
4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi	58
4.2 Kriteria Tingkat Resiliensi Putus Cinta.....	59
4.3 Hasil <i>Pretest</i> Sebelum Diberikan <i>Treatment</i>	60
4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Setelah Diberikan <i>Treatment</i>	60
4.5 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Regulasi Emosi.....	61
4.6 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Kontrol Implus	62
4.7 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Optimisme.....	63
4.8 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Analisis Sebab Masalah	64
4.9 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Empati.....	64
4.10 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Efikasi Diri.....	65
4.11 Perbandingan Hasil <i>Pretest Posttest</i> Aspek Pencapaian.....	66
4.12 Hasil Uji Normalitas	67
4.13 Hasil Uji Efektivitas	67

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

2.4 Kerangka Konseptual	38
-------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

3.1 Design Penelitian One-Group Pretest-Posttest	41
3.2 Rumus <i>slovin</i>	42



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Observasi	79
Lampiran 2 Surat Keterangan Sekolah	80
Lampiran 3 Hasil Uji Validasi Instrumen.....	81
Lampiran 4 Kisi Kisi Instrumen Resiliensi Putus Cinta	87
Lampiran 5 Skala Angket Resiliensi Putus Cinta	89
Lampiran 6 Tabulasi Jawaban Penskoran Instrumen.....	93
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas	94
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas	97
Lampiran 10 Kisi Kisi Instrumen Resiliensi Putus Cinta Valid	98
Lampiran 11 Skala Angket Resiliensi Putus Cinta Valid	100
Lampiran 12 Tabulasi <i>Pretest</i>	103
Lampiran 13 Tabulasi <i>Posttest</i>	104
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	105
Lampiran 15 Hasil Uji Efektivitas	105
Lampiran 16 Gambaran Pelaksanaan Konseling.....	106
Lampiran 17 RPL + Laporan.....	110
Lampiran 18 Surat Pernyataan Persetujuan Siswa	122
Lampiran 19 Dokumentasi	130

UNUGIRI