

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL*
UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN RESIKO
PERNIKAHAN DINI DI SMA ISLAM TEMAYANG**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling



oleh

Izza lrsyadia

3320190157

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Izza Irsyadia
NIM : 3320190157
Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Pemahaman Resiko Pernikahan Dini Di SMA Islam Temayang” dengan sebenarnya bahwa sripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 10 September 2023

Yang Membuat Pernyataan



METBRAI
TEMPEL
176AKX602294010

Izza Irsyadia

NIM : 3320190157

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Izza Irsyadia
NIM : 3320190157
Judul : Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy*
dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Pemahaman
Resiko Pernikahan Dini Di SMA Islam Temayang.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi.

Bojonegoro, 23 Agustus 2023

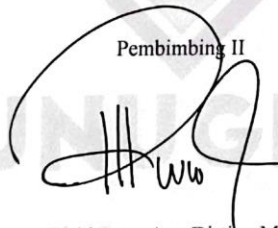
Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

NIDN: 0710068404

Pembimbing II



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN: 0702019301

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Izza Irsyadia

NIM : 3320190157

Judul : Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Pemahaman Resiko Pernikahan Dini Di SMA Islam Temayang

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 Agustus 2022.

Dewan Penguji

Penguji I

Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 07111118702

Penguji III

Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0710068404

Penguji II

Dr. H. Ridlwan Hambali, Lc., MA.
NIDN: 2117056803

Penguji IV

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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Lakukanlah kebaikan sekecil apapun, karena kau tak pernah tau kebaikan apa yang akan membawamu ke surga

(Imam Hasan Al-Bashari)

Menjalani kehidupan dengan penuh keikhlasan, berharap rahmat senantiasa menghujani perasaan

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu dan Bapak terkasih yang telah berjasa besar kebersamai selama proses berjuang, pantang menyerah tak pernah mengeluh, selalu memotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, mendoakan, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Terimakasih atas semua yang telah terlampaui sampai saat ini, semoga Allah senantiasa memberikan umur panjang dan kesehatan, agar bisa menemani langkah kecilku menuju kesuksesan.

Tak lupa juga untuk keluarga sahabat dan teman-teman yang sudah memberikan bantuan serta dukungan.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas , rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : “Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Pemahaman Resiko Pernikahan Dini Di SMA Islam Temayang”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. KH. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I., 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. Vesty Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsidengan baik.
5. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran,dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. 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.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.

8. Kedua orangtua Samsudin dan Amin Wahyuni yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. Penulis berharap menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Temanku Siti Nur Hana partner berbagi cerita yang telah banyak berjasa dalam membantu dan membersamai selama berjuang di bangku perkuliahan
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 20 Agustus 2023

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Irsyadia , I.2023. *The Effectiveness Of Counseling Behaviour Cognitive Therapy Individual With Self Control Techniques To Increase Understanding Of The Risk Of Early Marriage In Temayang Islamic High School*. Thesis, Departement of Guidance And Counseling, Faculty of Teaching And Education. Nahdaltul Ulama Sunan Giri University. Primary Supervisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd, M.Pd. and Assistant Supervisor Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

Keywords : Individual Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Self Control, Early marriage

Early marriage is a marriage carried out by someone who is still at an early age or is still a teenager. Aspects of early marriage include biological, psychological, educational, religious, social and economic aspects. At Temayang Islamic High School, many students after graduating from school or one year after graduating, they decide to get married. What's even worse is that there are students who are willing to drop out of school and then decide to get married. This problem occurs due to poor decision making by individuals. The purpose of this study was to determine whether there is any effect of Cognitive Behavior Therapy Individual Counseling with Self Control Techniques in Increasing Understanding of the Risks of Early Marriage in Temayang Islamic High School. The participants in this study were class XII Islamic SMA Temayang students with a population of 66 students. The sample was determined using a purposive sampling technique with the results of 3 samples. Data collection used the early marriage scale method, observation and interviews. Pre-experimental quantitative research type with a one group pretest-posttest design research model. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnow normality test and reliability test using Cronbach's alpha value, paired sample T-test with the help of SPSS 26. The results showed that there were significant differences between pretest and posttest with an average pretest of 49,30% and results posttest average of 66,60%. The conclusion of this study is that there is a significant difference or an increase in the level of understanding of the risk of early marriage by applying Cognitive Behavior Therapy Individual Counseling with Self Control Techniques in Temayang Islamic High School Students.

ABSTRAK

Irsyadia, I. 2023. *Penerapan Konseling Individu Cognitive Behaviour Therapy dengan Teknik Self Control untuk Meningkatkan Pemahaman Resiko Pernikahan Dini Di SMA Islam Temayang*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd dan Pembimbing Pendamping Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

Kata kunci : Konseling individu, *Cognitive Behaviour Therapy*, *Self Control*, Pernikahan dini

Pernikahan dini merupakan sebuah pernikahan yang dilakukan oleh seseorang yang masih dalam usia dini atau usia yang masih menginjak remaja. Aspek pernikahan dini meliputi aspek biologis, psikologis, pendidikan, agama, sosial dan ekonomi. Di SMA Islam Temayang banyak siswa setelah lulus sekolah atau satu tahun *pasca* lulus, mereka memutuskan untuk menikah. Bahkan yang lebih parahnya lagi ada siswa yang rela *drop out* dari sekolah lalu memutuskan untuk menikah. Permasalahan tersebut terjadi akibat rendahnya pengambilan keputusan oleh individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Konseling Individu *Cognitive Behaviour Therapy* dengan Teknik *Self Control* dalam Meningkatkan Pemahaman Resiko Pernikahan Dini Di SMA Islam Temayang, Partisipan penelitian ini adalah siswa SMA Islam Temayang kelas XII dengan jumlah populasi 66 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil 3 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode skala pernikahan dini, observasi dan, wawancara. Jenis penelitian kuantitatif *Pre-eksperimen* dengan model penelitian *one group pretest-posttest design*. Data dianalisis menggunakan Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnow* dan uji reliabilitas menggunakan nilai *alpha cronbach*, uji *paired sample T- test* dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata *pretest* 49,30% dan hasil rata-rata *posttest* 66,60%. Kesimpulan penelitian ini adalah ditemukan adanya perbedaan signifikan atau peningkatan tingkat pemahaman resiko pernikahan dini dengan penerapan Konseling Individu *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan Teknik *Self Control* Pada Siswa SMA Islam Temayang.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Masalah	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah	6
1.6 Asumsi Peneliti.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Pernikahan Dini	8
2.1.2 Konseling Individu.....	16
2.1.3 Teknik <i>Self Control</i>	21
2.2 Konseling Individu dengan Teknik <i>Self Control</i> Berbasis CBT untuk Meningkatkan Pemahaman Resiko Pernikahan Dini	24
2.3 Penelitian Relevan Terdahulu	25
2.4 Kerangka Berfikir.....	27

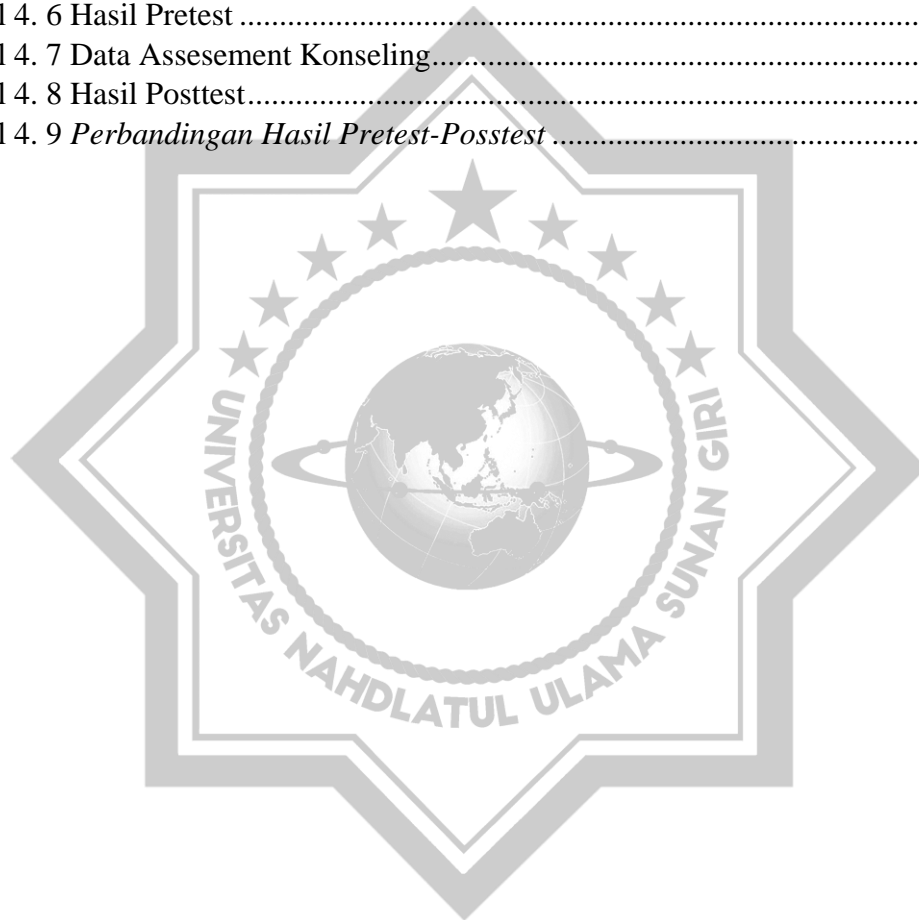
2.3	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Jenis Penelitian.....	30
3.2	Lokasi Penelitian.....	31
3.3	Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	31
3.4	Variabel dan Definisi Operasional	32
3.5	Instrumen Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Hasil Penelitian.....	42
4.2	Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		61
5.1	Kesimpulan	61
5.2	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN.....		67



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jawaban angket likert.....	35
Tabel 3.2 Rumus tiga kategori	41
Tabel 4.3 Pernyataan Item Valid.....	44
Tabel 4.4 Identifikasi Tingkat Pemahaman Resiko Pernikahan Dini	46
Tabel 4. 5 Kategori dan jumlah responden pemahaman pernikahan dini	47
Tabel 4. 6 Hasil Pretest	48
Tabel 4. 7 Data Asesement Konseling.....	48
Tabel 4. 8 Hasil Posttest.....	51
Tabel 4. 9 <i>Perbandingan Hasil Pretest-Posstest</i>	49



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Berfikir	29



DAFTAR GAMBAR

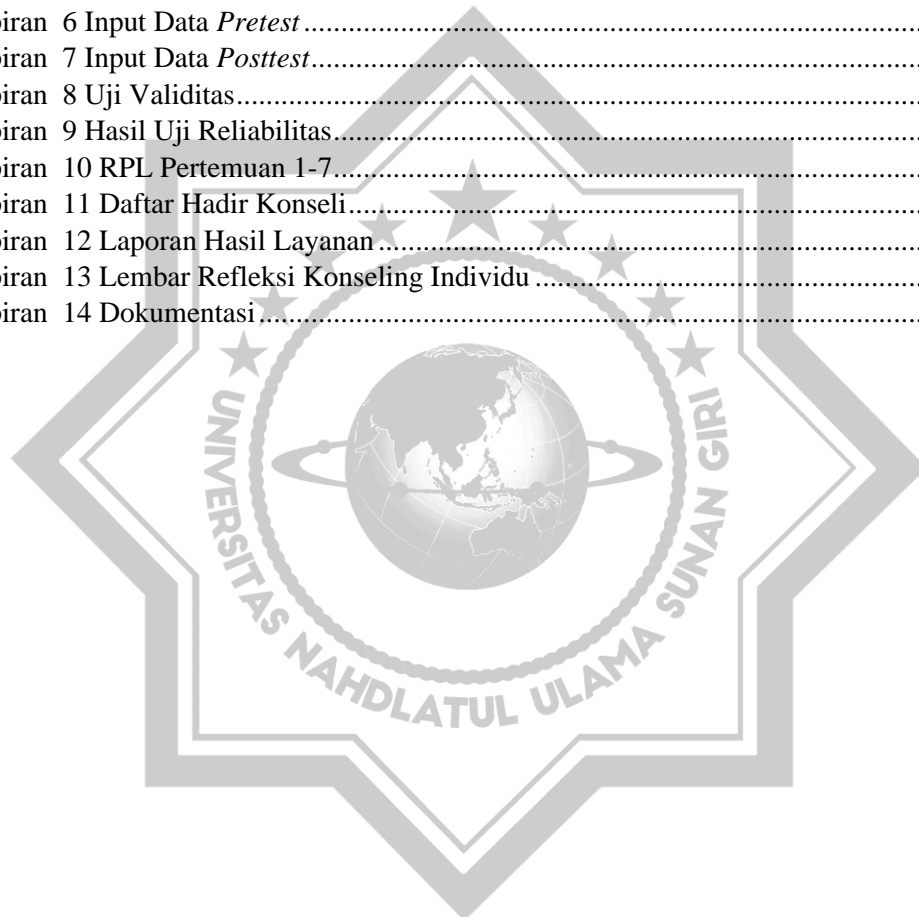
Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	31
4 1 Uji Reliabilitas	44
4.2 Diagram Kategori dan jumlah responden pemahaman pernikahan dini	47
4 3 Uji Normalitas SPSS 26.....	53
4 4 Uji Homogenitas SPSS 26.....	51
4 5 Hasil Uji Paired sample T test.....	54
4 6 <i>Perbandingan Hasil Pretest-Posstest</i>	53



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2 Surat Bukti telah Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 3 Instrumen Uji Ahli (Dosen)	68
Lampiran 4 Skala Uji Coba.....	74
Lampiran 5 Skala Pernikahan Dini (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>).....	79
Lampiran 6 Input Data <i>Pretest</i>	83
Lampiran 7 Input Data <i>Posttest</i>	84
Lampiran 8 Uji Validitas.....	85
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas.....	86
Lampiran 10 RPL Pertemuan 1-7.....	87
Lampiran 11 Daftar Hadir Konseli.....	109
Lampiran 12 Laporan Hasil Layanan.....	110
Lampiran 13 Lembar Refleksi Konseling Individu.....	113
Lampiran 14 Dokumentasi.....	116



UNUGIRI