

ABSTRAK

Fahera Zuria. 2026. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Mahasiswa Perantauan*. Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Asroful Kadafi, M.Pd dan Silvia Yula Wardani, M.Pd. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Rendahnya penerimaan diri masih dialami oleh sebagian mahasiswa perantauan akibat tuntutan penyesuaian terhadap lingkungan akademik, sosial, dan budaya di tempat tinggal yang baru. Kondisi tersebut memunculkan pikiran negatif, rasa kurang percaya diri, serta kesulitan menerima kelebihan dan kekurangan diri. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang membantu individu mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan penerimaan diri mahasiswa perantauan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 25 mahasiswa perantauan dengan sampel 8 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala penerimaan diri yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor penerimaan diri meningkat dari 60,75 pada *pretest* menjadi 81,50 pada *posttest*. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional, sehingga mahasiswa lebih mampu menerima diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan menyesuaikan diri secara positif.

Kata kunci: *cognitive restructuring*, konseling kelompok, penerimaan diri, mahasiswa perantauan.

ABSTRAK

Fahera Zuria. 2026. The Effectiveness of Group Counseling Services Using the Cognitive Restructuring Technique in Improving Self-Acceptance Among Out-of-Town Students. Guidance and Counseling, Universitas PGRI Madiun. Undergraduate Thesis. Supervised by Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. and Silvia Yula Wardani, M.Pd. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Madiun.

Low self-acceptance is still experienced by many migrant students due to the challenges of adapting to a new academic, social, and cultural environment. These conditions often lead to negative thoughts, low self-confidence, and difficulties in accepting personal strengths and weaknesses. One intervention that can address this problem is group counseling using the cognitive restructuring technique, which helps individuals replace irrational thoughts with more rational and adaptive ones. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling using the cognitive restructuring technique in improving the self-acceptance of migrant students in the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Madiun. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a One-Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of 25 migrant students, while the sample included eight students selected through purposive sampling. Data were collected using a valid and reliable self-acceptance scale and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that the mean self-acceptance score increased from 60.75 in the pretest to 81.50 in the posttest. The Wilcoxon Signed-Rank Test produced an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.012 (<0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores after the intervention. The findings indicate that group counseling using the cognitive restructuring technique effectively improved the self-acceptance of migrant students by changing negative thought patterns into more rational ones, enabling them to accept themselves, enhance self-confidence, and adjust more positively to their environment.

Keywords: *cognitive restructuring, group counseling, self-acceptance, migrant students.*