

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK *TEKNIK*
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP PENINGKATAN
PENERIMAAN DIRI MAHASISWA PERANTAUAN BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI



OLEH:

FAHERA ZURIA

NIM.2202103002

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2026

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP PENINGKATAN
PENERIMAAN DIRI MAHASISWA PERANTAUAN BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1 Program Studi
Bimbingan dan Konseling**

OLEH:

FAHERA ZURIA

NIM.2202103002

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Fahera Zuria telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Madiun, 7 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.

NIDN.0719108601

Madiun, 7 Juli 2026

Pembimbing II



Silvia Yula Wardani, M.Pd

NIDN.0715078901

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi Oleh Fahera Zuria ini telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari
selasa, 14 Juli 2026

Penguji Ujian,



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons
NIDN. 0704118503

Ketua



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd
NIDN. 071010860

Anggota



Silvia Yula Wardani, S.Pd., M.Pd
NIDN.0715078901

Anggota



Dr. Puscha Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724058801

Anggota

Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Mah Waskito Ardhi, M.Pd.
NIDN. 0725028401

Mengesahkan:
Kaprod Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fahera Zuria

NIM : 2202103002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi saya ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 07 Juli 2026

Yang membuat pernyataan

 
Fahera Zuria
2202103002

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, sembah sujud dan rasa syukur yang mendalam penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, kekuatan, dan kemudahan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis mempersembahkan karya sederhana ini sebagai bentuk tanda bakti, rasa hormat, dan terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak luar biasa yang telah memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang selama perjalanan panjang ini. Tidak lupa Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada

1. Bapak Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.
2. Bapak Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan dukungan selama proses pendidikan penulis.
3. Ibu Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd.Kons., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
4. Ibu Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan, arahan, serta pelayanan akademik selama penulis menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Asroful Kadafi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi dengan penuh kesabaran dan ketulusan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Silvia Yula Wardani, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi, saran, serta mengingatkan penulis untuk selalu teliti dalam setiap proses penyusunan skripsi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan lancar.

7. Ibu Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd. Selaku Dosen Penguji ujian skripsi yang telah memberikan kritik, saran, arahan, serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan disempurnakan dengan baik.
8. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang berharga selama masa perkuliahan. Terima kasih juga kepada staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu kelancaran administrasi dan penyusunan berbagai keperluan penelitian skripsi ini.
9. Kedua orang tua tercinta, Ayah Sudarmanta dan Ibu Sumarmi, yang telah menjadi sosok luar biasa dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, doa yang tiada putus, dukungan moral maupun material, serta perjuangan yang telah diberikan sejak penulis menempuh pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan memberikan balasan surga terbaik untuk Ayah dan Ibu.
10. Almarhum adik saya tercinta, Muhammad Nur Ihsan. Terima kasih karena telah menjadi salah satu alasan terbesar yang menguatkan penulis untuk berani melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.
11. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, nasihat, motivasi, serta arahan dalam setiap langkah kehidupan. Terutama kepada Kakak Sepupu Bunga Dini Rahayu dan Tante Khotin yang telah menjadi teladan, inspirasi, dan panutan bagi penulis.
12. Sahabat sekaligus keluarga sejak masa SMP hingga saat ini, Ardannestana Amandy dan Amellya Enzely. Terima kasih telah tumbuh bersama, saling menguatkan, memberikan dukungan, motivasi, serta menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka hingga akhirnya dapat mencapai gelar sarjana bersama.
13. Sahabat sekaligus keluarga yang pertama kali penulis temui saat memasuki Universitas PGRI Madiun, Hasna Nur Jihan dan Tata Aulia. Terima kasih atas dukungan, keyakinan, motivasi, nasihat, dan semangat yang selalu diberikan.

Ungkapan “masuk bersama, lulus bersama” akhirnya dapat terwujud dengan indah.

14. Teman penulis di kelas, Zahra Salwa Rifai dan Erti Indah, yang selalu memberikan semangat, dan menemani berbagai proses selama perkuliahan. Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling Kelas A yang telah menghadirkan kebersamaan, keceriaan, dan semangat selama masa perkuliahan.
15. Kepada seseorang dengan tinggi 176 cm, dua tahun lebih tua dari saya, dan lahir di bulan September. Namamu tidak dapat saya sebutkan di sini, tetapi saya percaya Allah telah menuliskannya dengan indah di Lauhul Mahfudz. Terima kasih telah hadir dalam hidup penulis, menjadi penyemangat, memberikan dukungan, perhatian, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kemudahan dalam setiap langkahmu
16. Untuk diri saya sendiri, Fahera Zuria. Terima kasih telah mampu bertahan hingga sejauh ini, melewati berbagai proses, tantangan, kesedihan, kegagalan, dan keraguan yang hadir selama perjalanan menempuh pendidikan. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun sering merasa lelah dan ingin berhenti. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, air mata, dan perjuangan yang telah dilalui tidaklah sia-sia. Terima kasih telah berani bermimpi dan terus berjuang untuk mewujudkannya. Semoga pencapaian ini bukan menjadi akhir dari perjalanan pendidikan, melainkan awal untuk melangkah lebih jauh, melanjutkan pendidikan ke jenjang Magister (S2) dan Doktor (S3), serta meraih berbagai cita-cita yang telah diimpikan. Tetaplah rendah hati, terus belajar, dan jangan pernah berhenti berkembang.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vvi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Definisi Operasional	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Desain Penelitian	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Sampel.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB V PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	50

A. Deskripsi Data.....	50
B. Uji Hasil Hipotesis	61
C. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest</i>	36
Gambar 3.2 Rumus <i>Uji Validitas</i>	44
Gambar 3.3 Rumus <i>Uji Rehabilitas</i>	46
Gambar 3.4. Rumus <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	49
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre-Test</i>	52
Gambar 4.2 Grafik <i>Hasil Posttest</i>	54
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Data <i>Pre-Test dan Posttest</i>	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Populasi Mahasiswa Perantauan	37
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Blueprint	42
Tabel 3.4 Skor kriteria Penerimaan Diri	44
Tabel 3.5 Hasil Uji <i>Validitas</i>	44
Tabel 3.6 Interpretasi <i>Validitas</i> Instrument.....	45
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrument setelah Uji <i>Validitas</i>	45
Tabel 3.8 Hasil Uji <i>Rebialitas</i>	47
Tabel 4.1 Nilai Hasil <i>Pre-Test</i>	51
Tabel 4.2 Frekuensi Data Penerimaan diri <i>Pre-Test</i>	52
Tabel 4.3 Nilai Hasil <i>Posttest</i>	53
Tabel 4.4 Frekuensi Data Penerimaan Diri <i>Posttest</i>	54
Tabel 4.5 Perbandingan Nilai Pre-Test dan Posttest	55
Tabel 4.6 Frekuensi Data Penerimaan Diri <i>Pre-Test dan Posttest</i>	58
Tabel 4.6 Perkembangan Setiap Indikator Penerimaan Diri	60
Tabel 4.7 Hasil Analisis <i>Rank Test</i>	61
Tabel 4.8 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	62