

**BUKU BANTUAN DIRI DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA PUTUS CINTA DI DKI**

JAKARTA



*Meccerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

FADHILLA FIRDHAUSYA

1106617062

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam

Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**BUKU BANTUAN DIRI DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA PUTUS CINTA DI DKI**

JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada remaja yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian berbasis desain (*Design-Based Research*) yang terdiri dari tahap analisis masalah dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kepada remaja putus cinta. Berdasarkan hasil uji ahli media mendapatkan skor 85% (sangat layak) dan uji ahli materi mendapatkan skor 78.4% (layak). Buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri terbagi menjadi 5 bagian yang terdiri dari mengukur tingkat harga diri, mengenal harga diri, mengamati pengalaman awal kehidupan, putus cinta sebagai peristiwa menyakitkan, dan membangun harga diri melalui tahapan restrukturisasi kognitif. Dapat disimpulkan bahwa buku bantuan diri dianggap layak namun masih perlu diperbaiki terkait penggunaan bahasa agar sesuai dengan target penelitian yaitu remaja. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan uji coba pilot untuk menilai efektivitas buku bantuan diri.

Kata Kunci: *Design-Based Research*, Buku Bantuan Diri, Restrukturisasi Kognitif, Harga Diri, Putus Cinta

**SELF-HELP BOOK WITH COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES
TO IMPROVE SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE
A BREAKUP IN DKI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to develop a self-help book to improve self-esteem using cognitive restructuring techniques in adolescents who experience breakup in DKI Jakarta. The sampling of this research used convenience sampling technique. The method used in this research is Design-Based Research, which consists of problem analysis and exploration, design and construction, as well as evaluation and reflection. Data collection was carried out using a questionnaire for adolescent who experience a breakup. Based on the results of the media expert test, it got a score of 85% (very feasible) and the material expert test got a score of 78.4% (decent). The self-help book to improve self-esteem is divided into 5 sections consisting of measuring the level of self-esteem, recognizing self-esteem, observing early life experiences, breaking up as a painful event, and building self-esteem through the stages of cognitive restructuring. It can be concluded that the self-help books that have been developed are considered feasible but still need to be improved regarding the use of language to suit the research target, namely adolescents. This research can be continued with a pilot trial to assess the effectiveness of self-help books.

Keywords: Design-Based Research, Self-Help Book, Cognitive Restructuring, Self-Esteem, Breakup

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi
Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus
Cinta di DKI Jakarta
Nama Mahasiswa : Fadhilla Firdhausya
Nomor Registrasi : 1106617062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 20 Agustus 2021

Pembimbing I

Dr. Herdi, M.Pd
NIP.198408052009121004

Pembimbing II

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
NIP.197211231998022001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		2 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		2 September 2021
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		31-08-2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Anggota)****		30-08-2021
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Anggota)****		27-08-2021

Catatan:

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji/Koordinator Program Studi
- **** : Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fadhilla Firdhausya
No. Registrasi : 1106617062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul ***“Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta di DKI Jakarta”*** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari – Agustus 2021
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar,

Jakarta, 25 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Fadhilla Firdhausya



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fadhilla Firdhausya
NIM : 1106617062
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : fadhillafirdhausya@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif
untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta di DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2021

Penulis

(Fadhilla Firdhausya)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta di DKI Jakarta”.

Tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung, membantu, dan mendoakan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku Koordinator Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Herdi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan dukungan untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan proposal penelitian.
4. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons selaku Dosen Pembimbing Akademik dan seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan ilmu serta inspirasi kepada penulis selama menjalani pendidikan.
5. Wening Cahyawulan, M.Pd selaku Dosen Uji Ahli Media yang telah

memberikan catatan dan saran terhadap pengembangan buku bantuan diri penulis.

6. Hilma Fitriyani, M.Pd selaku Dosen Uji Ahli Materi yang telah memberikan catatan dan saran terhadap pengembangan buku bantuan diri penulis.
7. Mama, Papa dan Kakak yang turut mendoakan dan mendukung penulis baik secara moril maupun materil.
8. Sobat sambat dan partner skripsiku yaitu Fia Nurul Fauziah, Pujiati Dita Sari, Mahdi Islami, Anisa Riskyana, dan Nabila Umniyah yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis ketika senang maupun sedih.
9. Afiifah Shalihah, Fatma Sahida, Fildzah Nadine, Faras Eka Pratiwi, Isti Anggriani, dan Ega Mita Ismayani yang telah mewarnai masa-masa kuliah dengan penuh canda, tawa, dukungan, serta kekompakkan kepada penulis.
10. Sahabat-sahabat SMP dan SMA penulis yaitu Natasya Regina, Cut Adha, Verrel Elgadista, Lulu Latifah, Annisa Rizky Evita, Febriana Candra Dewi, Gandri Henorenggo, Nurul Fikri, Nadia Safilia dan teman-teman lain yang telah mendukung serta mendoakan penulis hingga saat ini.

Penulis mendoakan kepada nama-nama yang disebutkan agar memperoleh balasan kebaikan setinggi-tingginya dari Tuhan Yang Maha

Esa. Demikian penelitian ini dibuat, penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca.

Jakarta, 25 Agustus 2021

Penulis

Fadhilla Firdhausya



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	15
D. Perumusan Masalah	15
E. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoretis	15
2. Manfaat Praktik	16
BAB II	17
KAJIAN TEORETIS	17

A. Kajian Teoretis.....	17
1. Harga Diri (<i>Self-Esteem</i>).....	17
2. Harga Diri Remaja Putus Cinta.....	27
3. Buku Bantuan Diri (<i>Self-Help Book</i>).....	35
4. Terapi Kognitif-Perilaku untuk Harga Diri Rendah	54
5. Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>).....	61
6. Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	70
B. Karakteristik Remaja.....	74
C. Penelitian Relevan.....	75
D. Kerangka Berpikir	77
BAB III.....	84
METODOLOGI PENELITIAN.....	84
A. Tujuan Penelitian	84
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	84
1. Tempat Penelitian	84
2. Waktu Penelitian.....	81
C. Populasi dan Sampel.....	82
1. Populasi.....	82
2. Sampel	82
D. Metode Penelitian	84
E. Teknik Pengumpulan Data	86
1. Kuesioner	86
F. Prosedur Penelitian	91

1. Analisis Masalah & Eksplorasi	91
2. Desain & Konstruksi	92
3. Evaluasi & Refleksi	93
G. Teknik Analisis Data	94
H. Buku Bantuan Diri untuk Harga Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	97
1. Definisi Konseptual	97
2. Definisi Operasional.....	98
BAB IV	102
HASIL PENELITIAN.....	102
A. Kerangka Model Teoretis.....	102
1. Analisis Masalah & Eksplorasi	102
2. Desain dan Konstruksi.....	111
B. Hasil Analisis Uji Coba.....	193
1. Evaluasi	193
C. Keterbatasan Penelitian.....	207
BAB V	208
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	208
A. Kesimpulan.....	208
B. Implikasi.....	209
C. Saran	210
DAFTAR PUSTAKA.....	211
LAMPIRAN.....	223



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Teknik Tiga Kolom	67
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	81
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Self-Esteem	87
Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Studi Pendahuluan Buku Bantuan Diri.....	89
Tabel 3.4 Kategorisasi Harga Diri	95
Tabel 3.5 Skala Persentase Penilaian	96
Tabel 4.1. Hasil Uji Ahli Media	195
Tabel 4.2. Hasil Uji Ahli Materi	196
Tabel 4.3. Saran Ahli Media.....	197
Tabel 4.4. Saran Ahli Materi	199



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kognitif Harga Diri Rendah.....	55
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	79
Gambar 3.1 Tahapan Penelitian Berbasis Desain	85
Gambar 4.1. Judul Buku	117
Gambar 4.2. Alat Ukur Harga Diri	121
Gambar 4.3. Pengertian Harga Diri.....	122
Gambar 4.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri	123
Gambar 4.5. Ciri-ciri Harga Diri.....	125
Gambar 4.6. Pengalaman Awal Kehidupan	130
Gambar 4.7. Contoh Kasus	132
Gambar 4.8. Lembar Kerja Pengalaman Awal Kehidupan.....	133
Gambar 4.9. Keyakinan Inti Negatif tentang Diri	135
Gambar 4.10. Lembar Kerja Keyakinan Inti Negatif Diri	136
Gambar 4.11. Aturan dan Asumsi Negatif Diri	137
Gambar 4.12. Lembar Kerja Aturan dan Asumsi Negatif Diri.....	138
Gambar 4.13. Pengertian Putus Cinta	139
Gambar 4.14. Penyebab Putus Cinta	140
Gambar 4.15. Fase-fase Putus Cinta.....	142
Gambar 4.16. Reaksi-reaksi Putus Cinta	144
Gambar 4.17. Putus Cinta Sebagai Peristiwa Kritis & Prediksi.....	146

Negatif	146
Gambar 4.18. Lembar Kerja Prediksi Negatif	146
Gambar 4.19. Kecemasan & Lembar Kerja	147
Gambar 4.20. Perilaku Mengganggu & Lembar Kerja	148
Gambar 4. 21. Kritik Diri & Lembar Kerja	149
Gambar 4.22. Depresi.....	150
Gambar 4.23. Pengertian & Tujuan Restrukturisasi Kognitif.....	152
Gambar 4.24. Kesalahan Berpikir	155
Gambar 4.25. Membingkai Ulang Prediksi Negatif & Lembar Kerja.....	157
Gambar 4.26. Membingkai Ulang Prediksi Negatif & Lembar Kerja.....	159
Gambar 4.27. Teknik Tiga Kolom untuk Prediksi Negatif.....	166
Gambar 4.28. Evaluasi	167
Gambar 4.29. Membingkai Ulang Kritik Diri & Lembar Kerja Tahap 1	168
Gambar 4.30. Membingkai Ulang Kritik Diri & Lembar Kerja Tahap 2	169
Gambar 4.31. Teknik Tiga Kolom untuk Kritik Diri	175
Gambar 4.32. Evaluasi	176
Gambar 4.33. Menyesuaikan Aturan dan Asumsi Masa Lalu & Lembar Kerja	180
Gambar 4.34. Membangun keyakinan inti seimbang & Lembar Kerja Tahap 1	181
Gambar 4.35. Membangun keyakinan inti seimbang & Lembar Kerja Tahap 2	182

Gambar 4.36. Teknik Tiga Kolom untuk Keyakinan Inti	186
Gambar 4.37. Lembar Kerja Daftar Kualitas Positif Diri	188
Gambar 4.38. Lembar Kerja Daftar Kegiatan Harian	190
Gambar 4.39. Evaluasi	191
Gambar 4.40. Evaluasi <i>Treatment</i>	192



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Self-Esteem.....	224
Lampiran 2. Instrumen Self-Esteem Setelah Uji Coba Ulang	225
Lampiran 3. Angket Studi Pendahuluan Buku Bantuan Diri.....	226
Lampiran 4. Instrumen Uji Ahli Media	230
Lampiran 5. Instrumen Uji Ahli Materi	235
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Harga Diri	241
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Harga Diri.....	242
Lampiran 8. Tabulasi Studi Pendahuluan Harga Diri Remaja.....	243
Lampiran 9. Tabulasi Studi Pendahuluan Media.....	246
Lampiran 10. Hasil Uji Ahli Media	251
Lampiran 11. Hasil Uji Ahli Materi	256

