

## ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Reframing* Dalam Menentang *Irrational Belief* Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Tulungagung Yang Mengalami *Father Hunger* Akibat Perceraian Orang Tua” ditulis oleh Santi Meriana dengan NIM. 126306212090. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd

Abstrak: Fenomena *father hunger* akibat perceraian orang tua menjadi salah satu permasalahan psikologis yang berdampak serius pada perkembangan emosi remaja. Salah satu dampaknya adalah munculnya *irrational belief* atau keyakinan irasional yang mengganggu pola pikir dan kesejahteraan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling individu menggunakan teknik *reframing* dalam menentang *irrational belief* pada siswa kelas XI MAN 3 Tulungagung. Teknik ini digunakan untuk membantu siswa memandang masalah secara lebih positif dan rasional tanpa mengubah fakta dari peristiwa yang dialami. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen pre-eksperimen, tipe *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian sebanyak 17 siswa yang mengalami *father hunger* dan memiliki tingkat *irrational belief* tinggi. Pengumpulan data menggunakan angket *irrational belief* berdasarkan teori Albert Ellis. Analisis data menggunakan uji N-Gain. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan skor *irrational belief* setelah intervensi, dengan rata-rata skor N-Gain sebesar 0,5021 yang termasuk kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif membantu siswa menstruktur ulang pikiran negatif menjadi lebih adaptif. Siswa lebih mampu mengelola emosi dan berpikir rasional dalam menghadapi tantangan kehidupan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya layanan konseling berbasis kognitif dalam dunia pendidikan. Teknik *reframing* dapat menjadi solusi tepat dalam menangani masalah kejiwaan akibat broken home.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Teknik Reframing, Irrational Belief, Father Hunger, Perceraian

## **ABSTRACT**

Thesis entitled “The Effectiveness of Individual Counseling with Refreaming Techniques in Challenging Irrational Beliefs in Class XI Students of MAN 3 Tulungagung Who Experience Father Hunger Due to Parental Divorce” written by Santi Meriana with NIM. 126306212090. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung. Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd.

**Abstract:** The phenomenon of father hunger due to parental divorce is one of the psychological problems that has a serious impact on adolescent emotional development. One of the impacts is the emergence of irrational beliefs or irrational beliefs that interfere with students' mindset and well-being. This study aims to examine the effectiveness of individual counseling using reframing techniques in opposing irrational beliefs in class XI students of MAN 3 Tulungagung. This technique is used to help students view problems more positively and rationally without changing the facts of the events experienced. The research used a quantitative approach with a pre-experimental experimental method, type One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects were 17 students who experienced father hunger and had a high level of irrational belief. Data collection used an irrational belief questionnaire based on Albert Ellis' theory. Data analysis used N-Gain test. The results showed a significant decrease in irrational belief scores after the intervention, with an average N-Gain score of 0.5021 which is included in the moderate category. These results show that the reframing technique is effective in helping students to re-structure negative thoughts into more adaptive ones. Students are better able to manage emotions and think rationally in facing life's challenges. The implications of this research show the importance of cognitive-based counseling services in the world of education. The reframing technique can be the right solution in dealing with psychological problems due to broken homes.

**Keywords:** Individual Counseling, Reframing Technique, Irrational Belief, Father Hunger, Divorce

## الملخص

البحث العلمي تحت الموضوع " فاعلية الإرشاد الفردي بتقنيات إعادة التدفق في تحدي المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الصف الحادي عشر في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية ٣ تولونججونج الذين يعانون من جوع الأب بسبب طلاق الوالدين " قد كتبه سانتي مريانا، رقم القيد: ١٢٦٣٠٦٢١٢٠٩٠. قسم الإستشارة الإسلامية، كلية أصول الدين والأدب والدعوة. جامعة السيد علي رحمة الله تولونج أجونج. تحت الإشراف الأستاذة سري أجيح كوسومانعروم الماجستير.

ملخص: تعد ظاهرة جوع الأب بسبب طلاق الوالدين إحدى المشاكل النفسية التي لها تأثير خطير على النمو العاطفي للمراهقين. ومن هذه التأثيرات ظهور معتقدات غير عقلانية أو معتقدات غير منطقية تتداخل مع عقلية الطلاب ورفاهيتهم. هدف هذا البحث إلى فحص فعالية الإرشاد الفردي باستخدام تقنيات إعادة صياغة المعتقدات اللاعقلانية في معارضة المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الصف الحادي عشر في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية ٣ تولونججونج. تُستخدم هذه التقنية لمساعدة الطلاب على النظر إلى المشاكل بشكل أكثر إيجابية وعقلانية دون تغيير حقائق الأحداث التي مروا بها. وقد استخدم البحث مدخل البحث الكمي باستخدام طريقة البحث تجريبي قبل التجربة، وهو تصميم ما قبل الاختبار التجريبي من النوع الأول للمجموعة الواحدة قبل الاختبار وبعده. وكان المشاركون في البحث ١٧ طالبا ممن عانوا من جوع الأب ولديهم مستوى عال من الاعتقاد اللاعقلاني. واستخدم في جمع البيانات استبيان المعتقدات اللاعقلانية استنادا إلى نظرية ألبرت إليس. استخدم تحليل البيانات اختبار ن-غين. أظهرت النتائج انخفاض ملحوظا في درجات المعتقدات اللاعقلانية بعد التدخل، حيث بلغ متوسط ن-غين درجة ٠.٥٠٢١ والتي تندرج ضمن الفئة المعتدلة. تشير هذه النتائج إلى أن تقنية إعادة الصياغة فعالة في مساعدة الطلاب على إعادة هيكلة الأفكار السلبية لتكون أكثر تكيفا. وأصبح الطلاب أكثر قدرة على إدارة المشاعر والتفكير بعقلانية في مواجهة تحديات الحياة. تُظهر الآثار المترتبة على هذا البحث أهمية خدمات الإرشاد المعرفي في التعليم يمكن

أن تكون تقنيات إعادة الصياغة هي الحل المناسب للتعامل مع المشاكل النفسية الناجمة عن تفكك الأسرة.

**الكلمات الأساسية:** الاستشارة الفردية، تقنية إعادة الصياغة، الاعتقاد اللاعقلاني، جوع الأب، الطلاق