



**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA MENGGUNAKAN
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* DI SMA 1 BAE KUDUS**

**Oleh
Nova Yasmine Maharani
202031009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024



**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA MENGGUNAKAN
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* DI SMA 1 BAE KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Bimbingan Dan Konseling**

Oleh

NOVA YASMINE MAHARANI

NIM 202031009

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"Jika kita percaya pada diri sendiri, tidak ada yang mustahil."

(Habis Gelap Terbitlah Terang oleh R.A. Kartini)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan teruntuk :

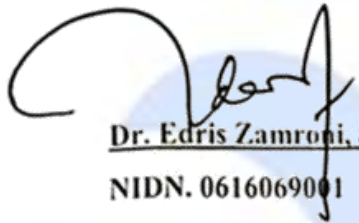
1. Khususnya untuk kedua orang tua saya, Bapak Suri Santoso dan Ibu Ika Prihatiningsih, yang sangat saya cintai. Terima kasih atas perjuangan mereka untuk kehidupan saya, selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa di setiap langkah saya, sehingga saya dapat menyelesaikan studi hingga jenjang sarjana.
2. Kepada kakak saya, Feby Priscilla Dewi, terima kasih atas dukungan dan motivasi yang telah diberikan, sehingga saya bisa menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana.

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*" oleh Nova Yasmine Maharani NIM 202031009 program studi Bimbingan dan Konseling telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

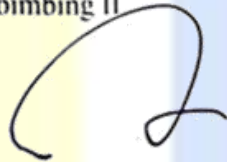
Kudus.

Pembimbing I



Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0616069001

Pembimbing II



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

Mengetahui,

Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.
NIDN. 0611116401

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nova Yasmine Maharani (NIM 202031009) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 22 Agustus 2024

Tim Penguji



Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0616069001

(Ketua)



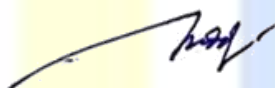
Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

(Anggota)



Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons
NIDN. 0612085802

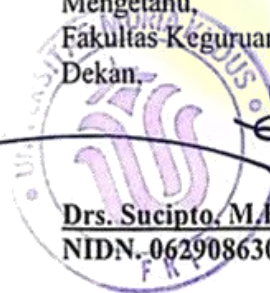
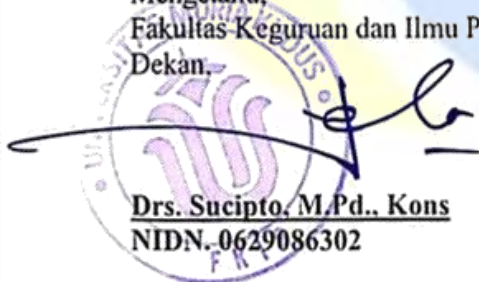
(Anggota)



Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons.
NIDN. 0610118701

(Anggota)

Mengetahu,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Di SMA 1 Bae Kudus” dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu bimbingan dan arahan dari dosen pembimbing sangat penting untuk mencapai hasil penelitian yang lebih baik. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih, terutama kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan arahan, masukan, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan pengajaran selama masa perkuliahan.
5. Dra. Puji Rahayu, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Bae Kudus yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini.
6. Viena Widayati, S.Psi selaku guru pamong SMA N 1 Bae Kudus yang telah membimbing selama penelitian ini.
7. Peserta didik kelas X E-11 SMA N 1 Bae Kudus yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kepada teman-teman saya Naharul Muthmainnah, Nanda Gita Pratiwi, Putri Retnaningsih, Syahrana Amri, Zein Aditia Norrindho yang selalu kebersamai dan memberikan semangat serta dukungan selama ini.

9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah kebersamai selama perkuliahan.
10. Teman-teman kost green house yang kebersamai dan memberikan semangat.
11. Semua pihak yang terlibat secara langsung ataupun tidak yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, semangat, serta doa yang diberikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan tersebut dengan yang terbaik. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran dengan harapan dapat menjadi lebih baik lagi.

Kudus, 26 Juli 2024

Peneliti



Nova Yasmine Maharani
Nim. 202031009

ABSTRACT

Maharani, Yasmine Maharani. 2024. **“Restructuring Self-Confidence In School Using The Cognitive Restructuring Techniques Combined Services At 1 Bae Kudus High School”**. Guidance and Counselling of the Faculty of Education and Education Sciences of the University of Saint Muria. Instructor (1) Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M. Pd. (2) Drs. Arista Kiswanto, M.pd.

Keywords: Self-confidence, Group guidance, Cognitive Restructuring Techniques

Self-confidence is the belief that enables individuals to have a positive outlook on themselves and their surroundings. This positive outlook allows a person to optimize their potential. Group counseling services that use cognitive restructuring techniques can provide deeper understanding for students. This research focuses on efforts to improve the self-confidence of students at SMA 1 Bae Kudus. The objectives of this research are: 1. To determine the effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques to enhance self-confidence. 2. To assess the level of students' self-confidence before and after receiving group counseling services with cognitive restructuring techniques.

This research is quantitative in nature and uses a pre-test and post-test method with one group. The research subjects consisted of 8 students from class X E-11. The dependent variable in this study is self-confidence, while the independent variable is group counseling services using cognitive restructuring techniques.

The results of the study showed that before participating in group counseling services with cognitive restructuring techniques (pre-test), students had low self-confidence with an average of 103.75. After receiving the service (post-test), the self-confidence score increased to 155.24, with an increase of 49.64%.

The hypothesis testing results indicated a significant difference in students' self-confidence before and after participating in group counseling services with cognitive restructuring techniques, with a significance value of 0.000, which is below 0.05 ($0.000 < 0.005$).

Based on these research results, group counseling services using cognitive restructuring techniques are effective in improving students' self-confidence. Additionally, it is recommended to conduct further research with a larger sample and in different issues to strengthen group counseling services with cognitive restructuring techniques.

ABSTRAK

Maharani, Yasmine Maharani. 2024. *Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Di Sma I Bae Kudus*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd. (2) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang memungkinkan individu memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Pandangan positif ini memungkinkan seseorang untuk mengoptimalkan potensinya. Layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam bagi siswa. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA 1 Bae Kudus. Tujuan dari penelitian ini adalah : 1. Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri. 2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan metode pre-test dan post-test dengan satu kelompok. Subjek penelitian terdiri dari 8 siswa kelas X E-11. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, sementara variabel bebasnya adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* (pre-test), siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dengan rata-rata 103,75. Setelah diberikan layanan tersebut (post-test), nilai kepercayaan diri meningkat menjadi 155,24, dengan kenaikan sebesar 49,64%.

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, dengan nilai signifikan 0,000, yang berada di bawah 0,05 ($0,000 < 0,005$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Selain itu, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan dalam permasalahan yang berbeda untuk menguatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

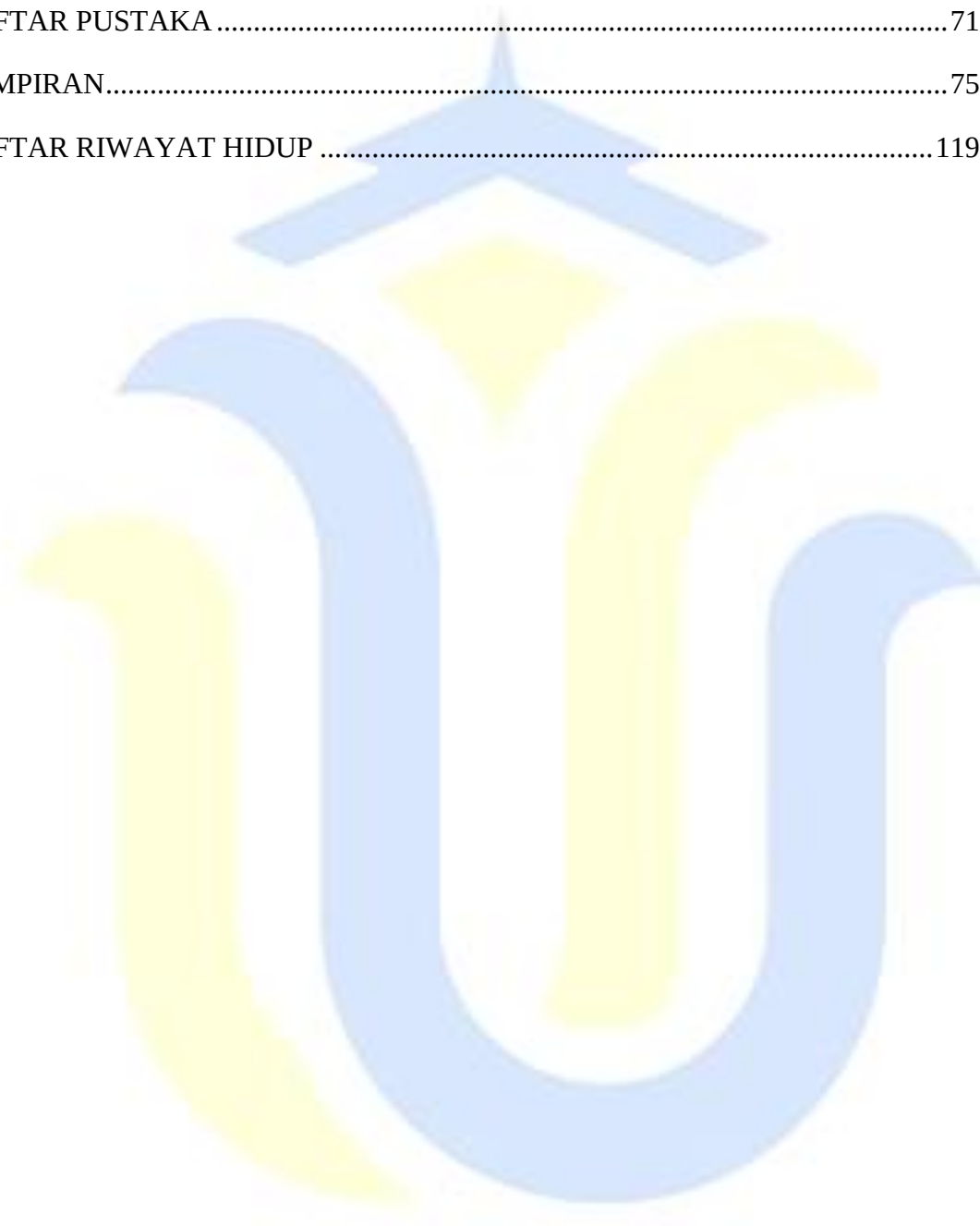
DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LOGO`	ii
JUDUL.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan	8
1.4 Manfaat	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.4.2.1 Bagi Siswa	8
1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
1.4.2.3 Bagi Guru BK di Sekolah.....	8
1.4.2.4 Bagi Kepala Sekolah	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1.6 Definisi Operasional	9

1.6.1	Kepercayaan Diri	9
1.6.2	Bimbingan Kelompok	9
1.6.3	<i>Cognitive Restructuring</i>	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....		11
2.1	Kajian Teori.....	11
2.1.1	Kepercayaan Diri	11
1.1.1.1	Pengertian Kepercayaan Diri	11
1.1.1.2	Ciri-Ciri Siswa Yang Memiliki Kepercayaan Diri	12
1.1.1.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	13
1.1.1.4	Bentuk-Bentuk Kepercayaan Diri	15
2.1.2	Bimbingan Kelompok.....	16
2.1.2.1	Pengertian Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.2	Tujuan Bimbingan Kelompok	17
2.1.2.3	Manfaat Bimbingan Kelompok.....	18
2.1.2.4	Langkah-Langkah Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.3	<i>Cognitive Restructuring</i>	21
2.1.3.1	Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	21
2.1.3.2	Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
2.1.3.3	Tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
2.2	Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	24
2.3	Penelitian Relevan	26
2.4	Kerangka Berpikir.....	29
2.5	Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	33
3.1.1	Tempat.....	33

3.1.2 Waktu Penelitian	33
3.2 Variable Penelitian	34
3.3 Rancana Penelitian.....	34
3.4 Populasi Dan Sampel	34
3.4.1 Populasi	35
3.4.2 Sampel.....	35
3.5 Pengumpulan Data	35
3.5.1 Observasi.....	35
3.5.2 Wawancara	36
3.5.3 Skala.....	37
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.7 Uji Validitas	40
3.8 Uji Reliabilitas	45
3.9 Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Kondisi Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	49
4.2 Deskripsi Proses Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.	50
4.2.1 Tes Awal.....	50
4.2.1.1 Perlakuan (Treatment).....	50
4.2.1.2 Pertemuan Pertama.....	51
4.2.1.3 Pertemuan Kedua	54
4.2.1.4 Pertemuan Ketiga	57
4.3 Hasil Penelitian Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	62
4.4 Pembahasan.....	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 KESIMPULAN.....	69
5.2 SARAN.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	119



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pelaksanaan Penelitian.....	33
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK	36
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	38
Tabel 3. 4 Tabel <i>Degress of Freedom</i>	41
Tabel 3. 5 Hasil Komponen Item Kuesioner Valid dan Tidak Valid Setelah Dilakukan Uji Validitas	42
Tabel 3. 6 Keterangan Pernyataan Instrumen Valid.....	43
Tabel 3. 7 Keterangan Pernyataan Instrumen Tidak Valid.....	45
Tabel 3. 8 Tingkat Reliabilitas Instrumen Menurut Sugiyono.....	46
Tabel 3. 9 Nilai Keseluruhan Cronbach's Alpha.....	46
Tabel 3. 10 Penskroan Interval.....	47
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test Kepercayaan Diri.....	49
Tabel 4. 2 Kekurangan Penelitian Pertemuan 1, Pertemuan 2, Pertemuan 3 Pada Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring.....	60
Tabel 4. 4 Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test.....	61
Tabel 4. 5 Perbandingan Indikator	63
Tabel 4. 6 Hasil Output Paired Samples Statistics.....	64
Tabel 4. 7 Hasil Output Paired Samples Test.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	30
Gambar 4. 1 Grafik Kepercayaan Diri.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Wanwancara	74
Lampiran 2 Data Kasar Uji Valaditas.....	75
Lampiran 3 Uji Validitas	76
Lampiran 4 Pernyataan Skala.....	77
Lampiran 5 Uji Reabilitas	80
Lampiran 6 Uji Normalitas	81
Lampiran 7 Uji Paired Samples T Test.....	82
Lampiran 8 RPL Pertemuan 1	83
Lampiran 9 Materi Pertemuan I.....	87
Lampiran 10 Daftar Hadir Pertemuan I	89
Lampiran 11 Resume Bimbingan Kelompok Pertemuan I.....	90
Lampiran 12 Data KasaR Pertemuan Pertama.....	92
Lampiran 13 RPL Pertemuan II	93
Lampiran 14 Materi Pertemuan II.....	97
Lampiran 15 Daftar Hadir Pertemuan II	100
Lampiran 16 Resume Bimbingan Kelompok Pertemuan II.....	101
Lampiran 17 Data Kasar Pertemuan Kedua.....	103
Lampiran 18 RPL Pertemuan III.....	104
Lampiran 19 Materi Pertemuan III	108
Lampiran 20 Daftar Hadir Pertemuan III.....	110
Lampiran 21 Resume Bimbingan Kelompok Pertemuan III.....	111
Lampiran 22 Data Kasar Pertemuan Ketiga.....	112
Lampiran 23 Dokumentasi.....	113
Lampiran 24 Surat Permohonan Izin Penelitian	114
Lampiran 25 Surat Keterangan Selesai Penelitian	115
Lampiran 26 Orisinalitas Skripsi	116
Lampiran 27 Selesai Bimbingan Skripsi.....	117
Lampiran 28 Permohonan Ujian Skripsi.....	118