

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP N 5
TOBOALI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Silpi (1915070)

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2023

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/08/2023

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Silpi
NIM : 1915070
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 5 Toboali.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang
disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 23 Agustus 2023
Ka. Program Studi BKPI

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Silpi
NIM : 1915070
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 5 Toboali” ini adalah hasil atau penelitian saya sendiri yang telah dilakukan sesuai dengan waktu dan tempat, dan bukan merupakan karya yang telah pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 26 Juli 2023



Silpi

NIM.1915070

NOTA DINAS PEMBIMBING

KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Proposal Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : Silpi
NIM : 1915070
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP N 5 Toboali.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd).

Demikian dan harapan maklum atas segala pengertiannya diucapkan banyak terima kasih.

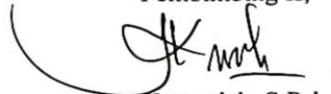
Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Pembimbing I,



Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIDN. 2021029003

Bangka, 2023
Pembimbing II,



Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP.199105212020122026

NOTA DINAS KONSULTAN



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Silpi

NIM : 1915070

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : BKPI

Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP N 5 Toboali

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wssalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 31 Oktober 2023



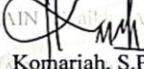


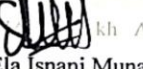

Penguji I,

Penguji II,

Dr. Nikmahijal, M. Pd
NIP. 198611282018011001

Dina Oktariana, M. Pd
NIDN. 2001109401

HALAMAN PENGESAHAN

	KEMENTERIAN AGAMA RI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG FAKULTAS TARBİYAH Jalan Raya Petaling Km.13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id , Website: www.iainsasbabel.ac.id BANGKA 33173
PENGESAHAN	
Nomor: 287.B9/FT/PP.00.9/11/2023	
Skrripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 5 Toboali	
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:	
Nama : Silpi	
NIM : 1915070	
Fakultas : Tarbiyah	
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)	
telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 26 Oktober 2023 dengan nilai A (89.70), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.	
DEWAN SIDANG MUNAQASYAH	
Pembimbing I,	Pembimbing II,
 Nurul Faqih Isro'i, M.Pd NIDN. 2021029003	 Komariah, S.Psi, M.Pd NIP. 19910521 202012 2 026
Penguji I,	Penguji II,
 Dr. Nikmarijal, M.Pd NIP. 19861128 201801 1 001	 Dina Oktariana, M.Pd NIDN. 2001109401
Ketua Panitia	
 Ela Isnani Munawwaroh, M.Pd NIP. 19910716 201801 2 001	
Bangka, 15 November 2023 Dekan Fakultas Tarbiyah,	
 Dr. Soleha, M.A NIP. 19750527 200501 2 008	

HALAMAN MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“ Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.”

(Q.S Ar-Ruum : 60)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.”

(Boy Chandra)

“Masa depan adalah milik mereka yang percaya dengan impiannya, mari beranikan diri untuk melangkah maju menuju impianmu itu.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah dan rahmat dan kemudahannya sehingga bisa menyelesaikan karya sederhana ini dengan rasa bangga dan bahagia saya persembahkan kepada :

Kepada almamaterku tercinta kampus perjuangan “IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah menempath dengan memotivasi untuk tidak pernah berhenti melangkah dan selalu berpikir positif dari tahun demi tahun yang telah saya lewati di tempat tercinta ini untuk berproses sampai mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd).

Kepada kedua orang tua saya, yang senantiasa selalu meridhoi dengan segala usaha dan doa yang luar biasa untuk anaknya, yang menjadi alasan saya untuk tetap maju dan bertahan sampai tahap ini dan memberikan dukungan yang tiada henti dalam menuju cita-cita yang saya impikan. Terimakasih atas pengorbanan dan kerja keras dalam mendidik saya, semoga selalu diberikan kesehatan dan umur panjang serta bahagia selalu.

Kepada kakak dan adik saya, Vivian Vinata dan Septriana serta Nayla, terima kasih atas bantuan dan dukungan serta semangat hingga saat ini.

Kepada diri sendiri yang selama pengerjaan skripsi ini telah banyak melalui berbagai rintangan maupun hambatan dan telah memberanikan diri untuk melangkah sejauh ini, mengorbankan waktu, tenaga dan uang untuk terselaikannya skripsi ini.

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP N 5
TOBOALI**

Silpi
Fakultas Tarbiyah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstrak

Bentuk-bentuk permasalahan yang terjadi pada peserta didik kelas VII di SMP N 5 Toboali yaitu berupa ketidakpercayaan diri akan kemampuan mereka terhadap bakat, perilaku, pikiran, fisik dan latar belakang kehidupan. Dimana hal tersebut terus terjadi secara berulang-ulang seperti cemas, sulit beradaptasi, merasa takut dan gugup yang berlebihan. sehingga peserta didik cenderung mengalami perubahan yang membuat mereka menarik diri dari lingkungan dan mempengaruhi hasil belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Eksperimental One Group Pretest dan Posttest* dengan 10 sampel melalui teknik *Purposive Sampling*, teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket dengan *skala likert*, observasi dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji hipotesis dengan uji T yaitu *Paired Sample T-test* dengan bantuan SPSS versi 22.

Hasil data penelitian ini yaitu, bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik pada *Pretest-Posttest* sebesar 160-244. Hasil pada uji T yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ berarti efektif. Sedangkan nilai hipotesis yaitu nilai sig (2-tailed) $0,00 < 0,05$ menunjukkan efektif, atau H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Kata-kata kunci : *Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Peserta Didik*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim,

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkah, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Shalawat berangkaikan salam penulis hadiahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW dengan kepemimpinan Beliau kita bisa seperti sekarang ini.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP N 5 Toboali. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak mengalami kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan penulis, serta buku literatur yang mendukung skripsi ini. Namun berkat bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

3. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd, selaku Pembimbing I.
4. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku Pembimbing II.
5. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Kepada sekolah dan guru-guru di SMP Negeri 5 Toboali yang telah memberikan izin penelitian dan telah membantu selama penelitian.
7. Untuk teman seperjuangan, Sinta Sulastri, Zunita Ummala, Sinta Bela, Yupika, Saprya Salsabillah, Tiara Novianti, susah senang bersama dari awal kuliah sampai akhir serta tidak lupa juga teruntuk, Resti Agustari, Septia Lorensia, Frendy, Arul, Rizki PP, Anton, Ridwan, Migel, yang telah memberikan semangat dan tempat berkeluh kesah dalam penyelesaian skripsi ini dan bantuan-bantuan yang sudah diberikan. serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu saya mengucapkan banyak terima kasih dan rasa syukur.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Demikian skripsi ini adanya, tentu masih banyak kekurangan dalam penyampaian kata. Namun terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangannya, besar harapan penulis, supaya skripsi ini bisa bermanfaat. Akhirnya kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 26 Juli 2023

Silpi
NIM.1915070

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kepercayaan Diri	16
1. Pengertian Kepercayaan Diri	16

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	17
3. Faktor-faktor Kepercayaan diri	18
4. Cara meningkatkan Kepercayaan Diri.....	19
B. Layanan Bimbingan Kelompok	20
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	20
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
3. Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok	22
4. Asas Bimbingan Kelompok	23
5. Proses Layanan Bimbingan Kelompok	24
C. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2. Strategi <i>Cognitive Restructuring</i>	26
3. Langkah-langkah Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	27
4. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	28
5. Tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	29
D. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	32
E. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian	36
B. Desain Penelitian.....	36
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional Variabel.....	39
F. Populasi dan Sampel	40
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Instrumen Penelitian.....	44
I. Uji Coba Instrumen	47
1. Uji Validitas	48
2. Uji Reliabilitas.....	51

J. Teknik Analisis Data	52
1. Uji Prasyarat.....	53
2. Uji Hipotesis.....	53
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
2. Hasil Uji Prasyarat (Normalitas).....	61
3. Hasil Uji Hipotesis	62
B. Pembahasan	64
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Kerangka Berpikir	34
Tabel III.1 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest One Group Design</i>	37
Tabel III.2 Variabel Penelitian	39
Tabel III.3 Populasi Penelitian	41
Tabel III.4 Sampel Penelitian	42
Tabel III.5 Kisi-kisi Angket	44
Tabel III.6 Penilaian Skor Angket	46
Tabel III.7 Pedoman Observasi	46
Tabel III.8 Daftar Ceklis Dokumen	47
Tabel III.9 Uji Validitas Instrumen.....	49
Tabel III.10 Uji Reliabilitas Instrumen.....	52
Tabel IV.1 Interval Nilai <i>Pre-test</i>	57
Tabel IV.2 Hasil Skor <i>Pretest</i>	57
Tabel IV.3 Interval Nilai <i>Posttest</i>	60
Tabel IV.4 Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
Tabel IV.5 Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	61
Tabel IV.6 Hasil Uji Normalitas Data	61
Tabel IV.7 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	63