

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* PESERTA
DIDIK DI MTS MIFTAHUL JANNAH**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

MUHAMMAD HIZBUL WATHON

NIM : 2110569

FAKULTAS TARBIYAH

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



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@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-057/BKPI/5.5/PP.00.9/09/2025

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 : Muhmmad Hizbul Wathon
NIM : 2115069
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Self – Efficacy Peserta Didik di MTS Miftahul Jannah

Hasil cek plagiasi sebesar 5%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 2 September 2025

Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd

NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hizbul Wathon

NIM : 2115069

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Peserta Didik di MTs Miftahul Jannah" adalah asli dari hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang penuh diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Pangkalpinang, 21 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Muhammad Hizbul Wathon

NIM. 2115069

KEMENTERIAN AGAMA RI



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : 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 sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Muhammad Hizbul Wathon
NIM	: 2115069
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul	: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Peserta Didik Di Mts Miftahul Jannah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqosyahkan.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 25 Agustus 2025

Pembimbing I

Dr. Nikmarjial M. Pd
NIP. 198611282018012001

Pembimbing II

Saiful Anwar. M. Pd.i
NIP. 198012032023211006

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
33173

E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

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 dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah:

Nama : Muhammad Hizbul Wathon

NIM : 2115069

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Peserta Didik Di MTs Miftahul Jannah Pelangas

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian yang disampaikan. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 29 September 2025

Konsultan I

Konsultan II

Diah Meitikasari, M.Si

NIP. 199005292019032008

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd

NIP. 199002212023212036



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: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 329.B9/FT/PP.00.9/10/2025

Skripsi, dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* Peserta Didik di MTs Miftahul Jannah

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Hizbul Wathon

NIM : 2115069

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 10 September 2025 dengan nilai B (85.50), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 19900529 201903 2 008

Ketua Panitia

Ihda Husnayaini, M.Pd
NIP. 19741215 200912 2 002

Pembimbing II,

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Bangka, 06 Oktober 2025

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. H. Soleha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Education is the most powerfull weapon which you can use the change the world”

-Nelson Mandela

Manusia punya keinginan tapi semesta punya kenyataan

-Muhammad Hizbul Wathon

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa Syukur yang tak terhingga ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan Rahmat, karunia, dan Bimbingan-Nya selama proses pembelajaran hingga penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, izinkan saya mempersembahkan karya sederhana ini sebagai bentuk dedikasi dan penghormatan saya kepada berbagai pihak yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik dan kehidupan pribadi saya.

Kepada kedua orang tua saya, yang dengan tulus memberikan segalanya tanpa pamrih. Dan kepada keluarga besar saya terima kasih atas doa yang tak pernah putus, atas kasih sayang yang tak terukur, dan atas keteladanan dalam kesabaran serta keikhlasan yang selama ini menjadi kekuatan saya. Skripsi ini adalah buah dari cinta kesungguhan kalian dalam mendidik dan membesarkan saya, yang tak akan pernah mampu saya balas dengan kata-kata maupun perbuatan.

Kepada seseorang yang berinisial NSP *great people* yang sabar menunggu meski sering saya sibukkan dengan tumpukan data dan tulisan. Terima kasih sudah jadi alasan senyumku di tengah gemerlapnya harapanku. Kamu bagian penting dari kelulusan saya

Kepada almamater tercintah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syaikh Abdrrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM
MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* PESERTA DIDIK DI MTS
MIFTAHUL JANNAH**

Muhammad Hizbul Wathon
Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

ABSTRAK

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan, yang mencakup *level*, *strength*, dan *generality*. Keyakinan ini berperan penting dalam pencapaian akademik maupun non-akademik peserta didik.

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self-efficacy* peserta didik kelas VIII MTs Miftahul Jannah. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen *non-equivalent control group*. Sampel penelitian berjumlah 12 peserta didik dengan *self-efficacy* rendah, bagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 6 orang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala efikasi diri menjadi *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon signed-rank* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen ($Z = 2,207$; $\text{Sig}.0,027 < 0,05$). Dengan demikian, konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif meningkatkan *self-efficacy* peserta didik.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Self-Efficacy.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa penulis persembahkan atas kehadiran Allah SWT. Atas Rahmat, hidayahnya, serta inayah-Nya sehingga penulis skripsi ini bisa diselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabiiyuna wa Habibuna Nabi Muhammad Saw beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya yang selalu mengharapakan syafaatnya sampai hari akhir nanti.

Pada kesempatan ini, terwujudlah bagi penulis sebuah karya tulis ilmiah skripsi guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana dengan judul skripsi “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Self-efficacy* Peserta didik di MTs Miftahul Jannah”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyelesaikan ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, S.Ag., M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, Ma., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, sekaligus Penasehat Akademik dan Pembimbing 1.

4. Bapak Saiful Anwar, M.Pd.I., selaku Pembimbing II.
5. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Kedua Orang tua serta keluarga yang telah memberi do'a dan dukungan tiada hentinya.
7. Kepala MTs Miftahul Jannah dan Guru BK serta keluarga besar MTs Miftahul Jannah.
8. Teman-teman seperjuangan BKPI C Angkatan 2021 yang telah kebersamai selama dalam perkuliahan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas amal dan kebaikan dari berbagai pihak dengan sepantasnya atas amal baik, kesabaran dan keikhlasannya dalam membantu peneliti. Segala kerendahan hati peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang memerlukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Atas segala kekurangan, keterbatasan kemampuan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, peneliti ucapkan mohon maaf. Apabila pembaca bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini, penulis ucapkan terima kasih. Akhir kata semoga Allah SWT, senantiasa melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Aamiin yaa Robbal'alamin.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Pangkalpinang, 21 Agustus 2025

Muhammad Hizbul Wathon

NIM.2115069

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA KONSULTAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Teelah Pustaka.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Layanan Konseling Kelompok.....	15
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	15
2. Tujuan Konseling kelompok.....	16
3. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	18
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19
2. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
3. Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
C. <i>Self-Efficacy</i>	25

1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	25
2. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	26
3. Indikator <i>Self-Efficacy</i>	28
D. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
1. Pendekatan.....	31
2. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Teknik Sampling.....	33
C. Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Observasi.....	34
2. Angket.....	34
D. Instrument Penelitian.....	36
E. Uji Instrumen.....	38
1. Uji Validitas.....	38
2. Uji Reliabilitas.....	39
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	41
1. Teknik dan Pengolahan dan Analisis Data.....	41
2. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Pembahasan.....	43
1. Data Deskriptif <i>Pre-Test</i>	44
2. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Jannah.....	45
3. Data Deskripsi <i>Post-Test</i>	48
4. Data Deskripsi Uji <i>N-Gain</i>	48
B. Metode Analisis Data.....	50
1. Uji Hipotesis.....	50
C. Pembahasan.....	55

1. Perbandingan Hasil Uji Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Pemberian Alternatif Jawaban.....	35
Tabel 2. Kriteria <i>Self-Efficacy</i>	36
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Efficacy</i>	36
Tabel 4. Hasil Uji Validitas.....	39
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.....	40
Tabel 6. Hasil <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen.....	44
Tabel 7. Hasil <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol.....	44
Tabel 8. Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen.....	48
Tabel 9. Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol.....	48
Tabel 10. Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain</i>	49
Tabel 11. <i>N-Gain Score</i> Kelas Eksperimen.....	49
Tabel 12. <i>N-Gain Score</i> Kelas Kontrol.....	49
Tabel 13. Uji Hasil <i>Pre-Test dan Post-Test, Gain Score Kelompok</i> Eksperimen	50
Tabel 14. Hasil Uji Hipotests <i>Wilcoxon SPSS 26</i>	52
Tabel 15. Uji Hasil <i>Pre-test dan Post-test, Gain Score Kelas Kontrol</i>	53
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon SPSS 26</i>	54
Tabel 17. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol...	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 2. Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> , <i>Gain Score</i> Kelas Eksperimen.....	51
Gambar 3. Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> , <i>Gain Score</i> kelas Kontrol.....	53
Gambar 4. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi.....	65
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi.....	70
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian	73
Lampiran 5 Instrumen Penelitian.....	74
Lampiran 6 Judgment Angket.....	77
Lampiran 7 RPL-BK (Layanan Konseling Kelompok Metode Diskusi).....	85
Lampiran 8 Lembar Paduan Pertanyaan Kelompok Diskusi.....	88
Lampiran 9 Lembar Kerja Peserta Didik Metode Diskusi.....	89
Lampiran 10 RPL-BK (Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructurin</i>)	90
Lampiran 11 Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).....	92
Lampiran 12 Hasil <i>Pre-test</i>	93
Lampiran 13 Dokumentasi	94