

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3
MENDO BARAT**



SKRIPSI

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

Oleh:

**DEA A'ZARI
2215052**

**Fakultas Tarbiyah
Program Studi Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam**

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2026



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 Kcc. 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-114/BKPI/5.5/PP.00.9/06/2026

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 : Dea A'zari
NIM : 2215052

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan
teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengurangi Rasa
Kurang Percaya Diri pada Peserta Didik di SMP Negeri
3 Mendo Barat.

Hasil cek plagiasi sebesar 21%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 30 Juni 2026
Plt. Sekprodi BKPI




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

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dea A'zari

Nim : 2215052

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Mendo Barat" ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 17 April 2026


Dea A'zari
NIM.2215052

NOTA DINAS PEMBIMBING



**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@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Dea A'zari

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 : Dea A'zari
NIM : 2215052
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Di SMP Negeri 3 Mendo Barat

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.

Pembimbing I

Dr. Nikmatul M. Pd.
NIP. 198611282018012001

Bangka, 17 April 2026

Pembimbing II

Saiful Anwar M. Pd. i.
NIP. 198012032023211006

NOTA 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: Dea A'zari

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 penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Dea A'zari
NIM : 2215052
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul :Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Mendo Barat.

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 pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Konsultan I,


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

Bangka 05 Agustus 2026
Konsultan II,


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036

HALAMAN PENGESAHAN

		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@iainsasabel.ac.id, Website: www.iainsasabel.ac.id BANGKA 33173	
PENGESAHAN			
Nomor: 221.B9/FT/PP.00.9/08/2026			
Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Mendo Barat			
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:			
Nama : Dea A'zari			
NIM : 2215052			
Fakultas : Tarbiyah			
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)			
telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 22 Juli 2026 dengan nilai (86.34), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.			
DEWAN SIDANG MUNAQASYAH			
Pembimbing I,		Pembimbing II,	
Dr. Nikmarijal, M.Pd NIP. 19861128 201801 1 001		Saiful Anwar, M.Pd.I NIPPPK. 19801103 202321 1 006	
Penguji I,		Penguji II,	
Komariah, S.Psi. M.Pd NIP. 1991052120 2012 2 026		Nurul Faqih Isro'i, M.Pd NIPPPK. 19900221 202321 2 036	
Ketua Panitia			
Muhammad Rofiq Anwar, M.Pd NIP. 19890621 201903 1 014			
Bangka, 07 Agustus 2026 Dekan Fakultas Tarbiyah,			
Dr. Subri, S.Pd.I, M.S.I NIP. 19740302 200604 1 001			

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji,
bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

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

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang
melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa
yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkan”

(Umar Bin Khattab)

“Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan
katakan “seandainya”, tapi katakan “Qadarullah” kamu
semua yang terjadi adalah takdir dan takdir Allah itu selalu
baik, karna Allah itu maha baik”

(Ustadz Hanan Attaki)

“Jika bukan karena Allah yang memampukan, aku mungkin
sudah lama menyerah” (Dea A'zari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan:

1. Kepada kedua orang tua yang sangat penulis cintai. Bapakku Yusmanto dan mamaku Kartini. Terima kasih atas setiap do'a yang kalian panjatkan tanpa pernah aku ketahui waktunya, meskipun bapak dan mama tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan mama lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan mama selalu sehat,

panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

2. Kepada perempuan yang sangat spesial dalam kehidupan penulis yaitu nenek ku tersayang , Maimunah. Terima kasih atas segala do'a – do'a yang telah nenek panjatkan untuk aku, yang senantiasa memberikan kasih sayang nasihat serta semangat cinta dan ketulusannya yang tak pernah pudar dalam ingatan serta senantiasa menjadi bagian yang bearti dalam perjalanan hidup penulis, sekali lagi untuk nenekku tersayang hiduplah lebih lama lagi.
3. Almameter tercinta IAIN Syakih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.
4. Kepada diri sendiri, Dea A'zari. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Meski lelah kamu tidak pernah benar-benar menyerah.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3
MENDO BARAT**

Dea A'zari

2215052

Fakultas Tarbiyah

Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Institut Agama Islam Negeri Syakih Abdrurahman Siddik

Bangka Belitung

ABSTRAK

Bentuk-bentuk permasalahan yang terjadi pada peserta didik kelas VII di SMP 3 N Mendo Barat yaitu berupa kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan mereka terhadap bakat, perilaku, pikiran, fisik dan latar belakang kehidupan. Dimana hal tersebut terus terjadi secara berulang-ulang seperti gejala kecemasan berlebihan, tidak mau tampil di depan kelas, kurang aktif dalam kegiatan kelompok, serta merasa takut dan gugup yang berlebihan. Sehingga peserta didik cenderung mengalami perubahan yang membuat mereka menarik diri dari lingkungan dan mempengaruhi hasil belajar. Bila dibiarkan rasa kurang percaya diri ini akan berdampak negatif terhadap prestasi belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi rasa kurang percaya diri peserta didik sebelum dan sesudah di berikan treatment konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Eksperimental One Group Pretest dan Posttest* dengan 14 sampel melalui teknik *Purposive Sampling*, teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket dengan *skala likert*, observasi dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji hipotesis dan uji *T-test* yaitu *Paired Sample T-test* dengan bantuan SPSS.

Hasil data penelitian ini yaitu, bahwa rasa percaya diri peserta didik pada *Pretest-Posttest* dengan jumlah mean sebesar 39,3-75,7. Hasil pada uji *T-test* yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ berarti efektif. Sedangkan nilai hipotesis yaitu nilai sig(2-tailed) sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi rasa kurang percaya diri peserta didik.

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadiran Allah SWT penguasa langit dan bumi atas berkah dan anugrah yang tak terbatas yang diberikan dalam hidup ini, beserta junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Mendo Barat” guna memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Institut Agama Islam Negeri Syakih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, arahan serta dorongan dari berbagai belah pihak. Oleh karena itu dengan segala syukur dan kerendahan hati, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syakih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta staf.
2. Bapak Dr. Subri, M.S.I. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syakih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Ibu Komariah, S.Pd., M.Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum sekaligus pembimbing 1.

5. Bapak Saiful Anwar, M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan baik selama perkuliahan serta membimbing dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen IAIN Syakih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah mengajarkan apa arti perjuangan, khususnya dosen Fakultas Tarbiyah.
7. Bapak Maman Suherman, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Mendo Barat. Dan Ibu Darma Kasmini, S.Pd selaku Guru BK.
8. Kepada sepupu-sepupuku tersayang (Mauli Sarintan, Arina Musyarifah dan Acu Siti Subaidah). Terima kasih atas segala dukungan kalian.
9. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya Dea A'zari yang sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari kehari.

Demikian skripsi ini adanya, penulis menyadari betul bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis skripsi ini bisa memberikan

banyak manfaat. Akhirnya, segala saran dan kritik yang membangun untuk pengembangan skripsi ini, penulis terima lapang dada dan ikhlas.

Bangka, 17 April 2026

Dea A'zari
NIM.2215052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
NOTA KONSULTAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	..vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	6
1. Secara Teoretis.....	6
2. Secara Praktis	6
E. Telaah Pustaka.....	7
BAB II	11
LANDASAN TEORI	11
A. Konseling Kelompok.....	11
1. Definisi Konseling Kelompok.....	11
2. Tujuan Konsling Kelompok	12
3. Asas Konseling Kelompok.....	13
B. Cognitive Restructuring.....	14

1. Definisi <i>Cognitive Restructuring</i>	14
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	14
3. Kelebihan dan kelemahan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	15
4. Langkah-langkah <i>Cognitive Restructuring</i>	15
C. Kepercayaan Diri.....	17
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	17
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	19
3. Ciri-ciri Individu yang Kurang Kepercayaan diri	21
D. Hipotesis.	23
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Metode Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Tempat Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian	27
C. Variabel Penelitian	27
D. Definisi Operasional.....	28
E. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi.	30
2. Sampel.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Kuesioner.....	31
2. Observasi.....	32
3. Dokumentasi.....	33
G. Instrumen Penelitian.....	33
1. Tes Pre-test dan Post-test.....	34
2. Kuesioner.....	34
3. Lembar observasi.....	35
4. Uji Instrumen Penelitian.....	36
5. Teknik Analisis Data	39
6. Rancangan Sistematika Pembahasan.....	41

BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Pelaksanaan Eksperimen	44
2. Deskripsi Kepercayaan Diri <i>Prettest</i> dan <i>Posttest</i>	47
3. Uji Validitas.....	49
4. Uji reliabilitas	51
5. Uji Normalitas	52
6. Uji T-Test	53
B. Pembahasan.....	55
BAB V.....	59
PENUTUP.....	59
A. Keimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 One Group Pretest-Posttest Design.....	26
Tabel III. 2 Populasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Mendo Barat.....	31
Tabel III. 3 Informasi Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
Tabel III. 4 Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri	35
Tabel III.5 Skor Jawaban Pertanyaan Favourable dan Unfavourable.....	38
Tabel IV. 1 Pretest dan Posttest	48
Tabel IV. 2 Uji Validitas	49
Tabel IV. 3 Uji Reliabilitas	51
Tabel IV. 4 Uji Hasil Normalitas	52
Tabel IV. 5 Uji Hasil T-test	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 2 Angket Kepercayaan Diri
- Lampiran 3 Tabulasi Data *Pretest* Kepercayaan Diri
- Lampiran 4 Tabulasi Data *Posttest* Kepercayaan Diri
- Lampiran 5 Tabulasi Data Angket Kepercayaan Diri
- Lampiran 6 SK Pembimbing
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan
- Lampiran 10 Dokumentasi *Pretest*, *Treatment*, dan *Posttest*
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup