

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENINGKATKAN
SELF-CONFIDENCE PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3
KLATEN TAHUN AJARAN 2024/2025**

Dinda Keysha Alea¹, Eko Adi Putro², Ahmad Jawandi³

¹BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

²BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

³BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Alamat e-mail : [1dindakeyshaalea@gmail.com](mailto:dindakeyshaalea@gmail.com), Alamat e-mail :

[2icoboss16@gmail.com](mailto:icoboss16@gmail.com), Alamat e-mail : [3ahmadjawandi@gmail.com](mailto:ahmadjawandi@gmail.com)

ABSTRACT

Dinda Keysha Alea. EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES USING COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES IN IMPROVING SELF-CONFIDENCE IN EIGHTH GRADE STUDENTS AT SMP NEGERI 3 KLATEN IN THE 2024/2025 ACADEMIC YEAR. Self-confidence is an important aspect of student development. Cognitive restructuring emphasizes changing negative thought patterns into positive ones. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques in improving self-confidence among eighth-grade students at SMP Negeri 3 Klaten in the 2024/2025 academic year. The research method used an experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 7 students selected using purposive sampling. The instrument used was a questionnaire that measured the level of students' self-confidence behavior before and after group counseling. Data obtained from analysis using the Wilcoxon test showed that there was an increase in the average score from 83.00 on the pretest to 91.57 on the posttest with a significance value of $0.018 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. It can be concluded that there was a significant difference between before and after the treatment, which means that group counseling using the Cognitive Restructuring technique was able to increase the self-confidence of eighth-grade students at SMP Negeri 3 Klaten in the 2024/2025 academic year.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring Technique, Self-Confidence

ABSTRAK

Dinda Keysha Alea. EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 KLATEN TAHUN AJARAN 2024/2025. Rasa percaya diri (*Self-Confidence*) merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa. *Cognitive Restructuring* untuk menekankan perubahan pola pikir negatif menjadi positif. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* mampu meningkatkan *Self-Confidence* pada siswa kelas VIII SMP

Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan eksperimental dengan rancangan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket yang mengukur tingkat perilaku Self-Confidence siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Data diperoleh dari analisis dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 83,00 pada pretest menjadi 91,57 pada posttest dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment, yang artinya konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring mampu meningkatkan Self-Confidence siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Self-Confidence

A. Pendahuluan

Masa remaja awal adalah masa peralihan yang sering munculnya beberapa perubahan secara fisik, psikis dan social (Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). Remaja lebih menonjol dalam mencari identitas sosial yang sama dengan lingkungan mereka, termasuk pada interaksi dengan teman sebaya. Pada fase ini, peran teman sebaya sangat berpengaruh dalam membentuk sikap dan perilaku individu (Istqomah, Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). Remaja yang memiliki *Self-Confidence* rendah cenderung terjadi dikalangan siswa sekolah, terutama pada siswa sekolah menengah pertama. Karena pada fase tersebut siswa masih memiliki sifat yang labil dalam

mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu dan menentukan posisi mereka dalam lingkungan social di kehidupan sehari-hari, hal ini memicu siswa tersebut menjadi tidak percaya diri pada saat mengambil keputusan dan melakukan sesuatu dilingkungannya sehari-hari.

Menurut Frinawati mengemukakan bahwa *Self-Confidence* pada diri siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar (DK. Hidayat, M. R., Siring, A., & Buchori, S.2024). Siswa yang memiliki hubungan social yang rendah atau cenderung mengalami gangguan dalam hubungan sosial, merasa tidak berharga, serta memiliki citra diri yang negatif. Kondisi ini menghambat perkembangan *Self-Confidence* yang

dibutuhkan untuk menghadapi tantangan akademik maupun sosial di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya bimbingan dan konseling yang bisa membantu siswa meningkatkan *Self-Confidence* mereka.

Berdasarkan pada hasil wawancara dengan ibu. Ida Widiyaningsih selaku Guru BK di SMP Negeri 3 Klaten, yang dilaksanakan di ruang Guru BK telah di jelaskan bahwa ditemukan banyak fenomena yang terdapat di SMP N 3 Klaten tersebut. Fenomena yang sering kali terjadi di sekolah tersebut ialah kurangnya *Self-Confidence*, siswa yang menunjukkan rendahnya *Self-Confidence* yang mana ditunjukkan dengan perilaku siswa yang kurang menonjolkan pada akademiknya, Guru mengamati siswa yang memiliki control emosi yang kurang, siswa tersebut merupakan siswa yang cukup pendiam dan kurang percaya diri, tetapi jika orang lain menyinggung mengenai keluarganya maka siswa tersebut tidak segan membuat ulah dengan melampiaskannya dengan emosi.

Guru BK berharap dengan adanya pemberian bimbingan yang dilakukan peneliti dapat membuat mereka untuk lebih percaya diri dan lebih fokus ke masa depan karena hidup mereka

butuh maju bukan mundur atau bahkan hanya diam ditempat saja, dengan harapan tersebut mereka bisa lebih membuktikan jika diri mereka itu sanggup untuk bangun walaupun dengan keadaan yang menjadi factor rendahnya *Self-Confidence*.

Hasil perhitungan angket pada kelas VIII terdapat temuan yang cukup signifikan yaitu sebanyak 12,2% siswa yang mengalami rendahnya *Self-Confidence* dengan skor tertinggi, 72% siswa dengan skor sedang dan 16% siswa dengan skor rendah, dari hasil tersebut dibuktikannya siswa merasa tidak mampu memposisikan diri yang seharusnya di lingkungan social dari kehidupan sehari-hari maupun lingkungan sekolah, sehingga menimbulkan efek timbulnya *Self-Confidence* yang rendah pada diri siswa.

Dalam penelitian ini, tingkat *Self-Confidence* siswa dapat masuk ke dalam tiga tingkatan, yaitu Rendah, Sedang dan Tinggi. Klasifikasi tersebut dilakukan berdasarkan pendekatan rentang skor teoritis, dengan mempertimbangkan jumlah item dan skala penilaian angket yang digunakan, sehingga untuk memperkuat analisis maka peneliti juga menggunakan pendekatan statistik

dengan menghitung rata-rata (*Mean*) dan standar deviasi (*SD*) dari hasil angket sebagai pembanding. Perhitungan tersebut mengacu pada pendapat dari Anwar (2012) yang mana menyatakan bahwa penelitian psikologi, distribusi data yang normal dapat dianalisis menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*SD*). Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa hasil angket dimana siswa tersebut membutuhkan upaya dalam

Peningkatan *Self-Confidence* yang rendah. Karena rendahnya *Self-Confidence* sangat berefek serius pada penurunan prestasi siswa. Sehingga hal itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan *Self-Confidence* melalui bimbingan dan konseling. Salah satu intervensi yang tepat untuk diberikan kepada siswa melalui bimbingan dan konseling.

Konseling yaitu keadaan pertemuan secara langsung antara konselor dan konseli, yang berusaha memecahkan sebuah masalah dengan memepertimbangkannya bersama-sama sehingga sehingga klien dapat memecahkan masalahnya dengan pendapat sendiri (Sri Suryanti, H. H., & Jawandi, A. (2023). Konseling kelompok juga menjadi

layanan yang cocok karena bisa memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok lainnya, serta mempraktikkan keterampilan asertif dalam lingkungan yang suportif dan terstruktur (Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025).

. Teknik *cognitive restructuring* membantu individu dalam membentuk pola pikir yang positif dan logis terhadap pengalaman yang mereka alami, sehingga mereka mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional (Khoirunnisaa, Y., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). Teknik *Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini yaitu salah satu dari teknik yang digunakan pada kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu (Hendrawan, R.D.2024).

Teknik ini mampu mengurangi pikiran negatif yang ada pada konseli, karena dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *Self-Confidence*, sehingga dengan pendekatan ini, peneliti berharap siswa dapat mengalami perubahan

yang positif mengenai kepribadian dan keyakinan yang tinggi pada diri mereka, tidak adanya kepercayaan diri yang rendah dan dapat mengatasi factor penyebabnya. Pada penerapan teknik *Cognitive Restructuring* ini digunakan dalam konseling kelompok diharapkan efektif dalam meningkatkan *Self-Confidence* siswa di SMP Negeri 3 Klaten Tahun ajaran 2024/2025.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menguji efektivitas penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan *Self-Confidence* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2024/2025. Secara umum, penelitian ini diarahkan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu siswa dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga mampu memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kondisi tingkat *Self-Confidence* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, (2) mengidentifikasi perubahan signifikan yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, maupun perilaku siswa setelah mengikuti layanan konseling

kelompok, serta (3) mengevaluasi sejauh mana layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berperan sebagai strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan *Self-Confidence* siswa pada tingkat pendidikan menengah pertama. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada pengembangan praktik konseling di sekolah, tetapi juga dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pre-Test Post-Test Design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat *self-confidence* siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Pada desain ini, hanya digunakan satu kelompok subjek penelitian yang diberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kondisi tingkat *Self-Confidence* sebelum perlakuan, kemudian diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok, dan selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) untuk

mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Dengan demikian, perbandingan antara skor pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 131 orang. Dari jumlah tersebut, sampel penelitian ditentukan sebanyak 7 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat *Self-Confidence* rendah berdasarkan hasil pengisian angket awal dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Pemilihan sampel dengan cara ini dianggap tepat karena penelitian berfokus pada kelompok siswa yang membutuhkan intervensi peningkatan *self-confidence*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara semi-terstruktur dan angket. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai kondisi psikologis siswa terkait keyakinan diri, sedangkan angket digunakan untuk mengukur tingkat *self-confidence* siswa secara kuantitatif sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen angket yang

digunakan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas yang memadai dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Pemilihan uji ini didasarkan pada jumlah sampel yang relatif kecil serta distribusi data yang tidak diasumsikan normal.

Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan antara skor *Self-Confidence* siswa pada saat *pre-test* dan *post-test*. Dengan analisis ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self-confidence* siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil analisis Uji Wilcoxon, diperoleh nilai yang signifikan sebesar $0,018 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan diantara

skor pre test dan skor posttest. Dengan demikian adanya perubahan yang nyata pada rendahnya *Self-confidence* siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya bersifat formalitas, tetapi secara statistic terbukti membawa dampak terhadap peningkatan pada rendahnya *Self-Confidence* yang dialami siswa.

Demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima, (H_a) yang berbunyi “konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan *Self-Confidence* siswa, proses ini membantu mereduksi pikiran negatif yang sebelumnya menghambat *Self-confidence* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025”. Dari penjelasan tersebut dengan demikian hasil.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* mampu membantu individu dalam mengelola pikiran negative yang terjadi setelah mendapat pengalaman yang

membuat rendahnya *Self-Confidence*, dimana mengganti dengan pikiran positif untuk meningkatkan *Self-Confidence* pada setiap individu

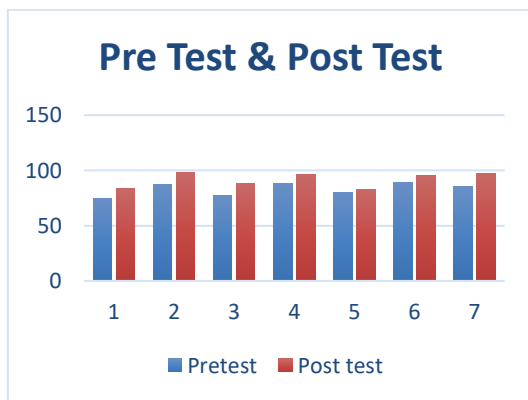
Tabel 1. Hasil Pretst,Post Test serta Uji Wilcoxon

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah Sampel (N)	7	7
Nilai Minimum	75	83
Nilai Maksimum	89	98
Mean	83.00	91.57
Median	85.00	95.00
Standar Deviasi	5.627	6.399
Standar Error of Mean	2.127	2.419
Varians	31.667	40.952
Skewness	-0.448	-0.496
Kurtosis	-1.832	-2.076
Jumlah (Sum)	581	641
Hasil Uji Wilcoxon		Z = -2.371; Sig. = 0.018 < 0.05

Dari Tabel di atas membuktikan bahwa konseling ini dapat meningkatkan *Self Confidence*. Pre test diperoleh data nilai rata-rata mean sebesar Selanjutnya diperoleh data nilai rata-rata mean sebesar 83.00 dan nilai median 85.00, nilai standar deviation sebesar 5.627, dan standar error of mean 2.127. post test Berdasarkan hasil angket post test kepada 7 peserta didik pemberian treatment dalam membantu untuk meningkatkan *Self- Confidence* siswa

dengan teknik *Cognitive Restructuring* treatment konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* menunjukkan nilai tertinggi 98 dan nilai terendah 83 dengan nilai mean 91.57, nilai median 95.00 dan nilai standar deviation 6.399.

Tabel 2. Hasil Histogram Pre-test dan Pos-test



D. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis yang menggunakan Uji Wilcoxon yang dilakukan dengan menggunakan SPSS juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dengan nilai signifikansi $0,018 < sig. 0,05$, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa (H_a) berbunyi "layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan *Self-Confidence* pada

siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025" terbukti bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian treatment konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan terbukti taraf 5%. Sedangkan (H_0) diterima jika (H_0) berbunyi "layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* tidak efektif dalam meningkatkan *Self-Confidence* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025"

Perubahan positif juga tampak dari perilaku siswa yang menjadi lebih berani berbicara, lebih percaya diri ketika melakukan presentasi, mampu menatap audiens, serta mampu mengendalikan kecemasan dengan berpikir lebih rasional dan positif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terbukti efektif membantu siswa mengatasi permasalahan rendahnya *Self-Confidence* dan dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). *Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan*

- Emosi Peserta Didik SMA N 1 Tangen Sragen. Indonesian Research Journal on Education, 4(2), 183-186
- Istqomah, Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Extinction Dalam Mereduksi Highly Emotonal Character Pada Siswa Kelas VIII A SMP MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTATahun Ajaran 2024/2025. *Pendas : Jurnal ILmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 294
- DK. Hidayat, M. R., Siring, A., & Buchori, S. (2024). Pengembangan Media Spin Wheel Of Self Confidence untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa yang Merasa Minder Dalam Pergaulan Di SMAN 18 Makasar. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 4(3), 2.
- Sri Suryanti, H. H., & Jawandi, A. (2023). *BK Pribadi Sosial*. Surakarta: Unisri Press.
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). Konseling Kelompok Teknik Assertivenees Training Untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa. *Advice : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 10-16.
- Khoirunnisaa, Y., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengurangi Body Image yang Negative Pada Siswa Kelas X E 11 MAN SURAKARTA Tahun Ajaran 2024/2025. *Journal Inovasi Pendidikan*, 7(3), 25.
- Hendrawan, R.D. (2024). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Tingkat Body Shame Pada Remaja di SMP Al Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. UIN Raden Intan. Bandar Lampung.