

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP NEGERI 7 JEMBER**

**Oleh :**

**Humaira Dwi Setiyowati, NIM 1911011016**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling**

**ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa yang mengikuti konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mengikuti konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Quasi Experimental Design*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi yang digunakan merupakan siswa kelas IX di SMP Negeri 7 Jember. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga terpilih 2 kelas yaitu kelas IX B sebagai kelas kontrol dan kelas IX H sebagai kelas eksperimen. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah Uji *t-Test* dan *Effect Size*. Instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara dan penyebaran kuesioner. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,001, dengan kriteria nilai Sig.(2-tailed) < 0,05, maka dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

**Kata Kunci :** Percaya Diri, Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE  
GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF CONFIDENCE OF  
STUDENTS OF SMP NEGERI 7 JEMBER**

**By :**

**Humaira Dwi Setiyowati, NIM 1911011016**

***Guidance and Counseling Study Program***

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the differences in self-confidence of students who take group counseling with cognitive restructuring techniques and students who do not take group counseling with cognitive restructuring techniques and to determine the effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques to increase student self-confidence. This research is a quantitative research using a Quasi Experimental Design approach. The type of research used in this research is Nonequivalent Control Group Design. The population used is class IX students at SMP Negeri 7 Jember. The sampling technique used purposive sampling so that 2 classes were selected, namely class IX B as the control class and class IX H as the experimental class. The data analysis method used is the t-test and effect size. Data collection instruments used interviews and questionnaires. The results of this study showed that the value of Sig.(2-tailed) was 0.001, with the criterion value of Sig.(2-tailed) < 0.05, so Ha was accepted and Ho was rejected. It can be concluded in this study that group counseling is an effective cognitive restructuring technique for increasing students' self-confidence.*

**Keywords:** Confidence, Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques