

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

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**Oleh  
Humaira Dwi Setiyowati  
NIM 1911011016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2023**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIDK. 8828123419

Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199202162019032021

Skripsi oleh Humaira Dwi Setiyowati  
telah dipertahankan di depan dewan penguji.

Pada

Hari : Jum'at  
Tanggal : 10 Februari 2023


Dewan Penguji

  
Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons  
NIP. 198208162008121002


(Ketua)

  
Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A  
NIP. 198008012006042001

(Anggota)

  
Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIDK. 8828123419

(Anggota)

  
Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199202162019032021

(Anggota)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Jum'at  
Tanggal : 10 Februari 2023



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 7 Jember” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 7 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Humaira Dwi Setiyowati

NIM. 1911011016

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 7 Jember” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat mengikuti pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling.
2. Bapak Dr. I Ketut Gading, M.Psi., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah di sediakan.
3. Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling.
4. Bapak Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dalam penyusunan Skripsi, memberi masukan, saran dan penyelesaian administrasi serta semangat yang diberikan dalam penyusunan Skripsi.
5. Ibu Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan masukan dan saran serta semangat dalam penyusunan Skripsi.
6. Kepada bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada orang tua peneliti, Ayah (Ir. Siswanto) dan Ibu (Dra. Ida Ayu Agustina) yang selalu ada dan mensupport segala kebutuhan peneliti baik perhatian, kasih sayang, semangat, motivasi, tempat berkeluh kesah, dana dan tidak lupa doa.

8. Kepada saudara kandung peneliti (Danier Ekky Prasetyowati dan Dzamar Setia Luth Fian Syah), saudara ipar peneliti (Fredy Kusworo) yang selalu memberi dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada sahabat peneliti (Indah Novalia, Diah Pebriyanti, Virginia Fitri Zenko, Ghina Alhanani, Yoana Felda Ardelia) yang selalu memberi dukungan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak dan kerabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
11. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times*

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam rangka peningkatan mutu proses pembelajaran Bimbingan Konseling.

Singaraja, 7 Februari 2023

Humaira Dwi Setiyowati  
NIM. 1911011016

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN PERUMUSAN HIPOTESIS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Deskripsi Teori .....	10
2.2 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Berpikir .....	28
2.4 Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	30
3.2 Subjek Penelitian .....	32
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	33
3.4 Prosedur Penelitian.....	35



3.5	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	40
3.6	Metode Analisis Data .....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		52
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.2	Pembahasan .....	62
BAB V PENUTUP.....		66
5.1	Rangkuman.....	66
5.2	Simpulan.....	67
5.3	Saran-saran .....	68

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN  
RIWAYAT HIDUP



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Rumus Nonequivalent Control Group Design .....	30
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Penelitian .....	32
Tabel 3. 3 Tabel sampel kelas IX B dan IX H SMP Negeri 7 Jember Tahun pelajaran 2022/2023 .....	33
Tabel 3. 4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 3. 5 Tahapan Pemberian Perlakuan.....	38
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Kepercayaan Diri .....	41
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Percaya Diri .....	43
Tabel 3. 8 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	44
Tabel 3. 9 Tabulasi Uji Judges .....	45
Tabel 3. 10 Koefisien Validitas.....	45
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Butir Kuesioner “Kepercayaan Diri” .....	46
Tabel 3. 12 Deskripsi interpretasi penafsiran reliabilitas.....	48
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner “Kepercayaan Diri” .....	48
Tabel 3. 14 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain.....	49
Tabel 3. 15 kriteria interpretasi effect size.....	51
Tabel 4. 1 Data skor hasil kuesioner “Kepercayaan Diri” di kelas Eksperimen..	54
Tabel 4. 2 Data skor hasil kuesioner “Kepercayaan Diri” di kelas Kontrol .....	54
Tabel 4. 3 Deskripsi skor hasil kuesioner kepercayaan diri peserta didik di kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	55
Tabel 4. 4 Deskripsi Ngain Score Kepercayaan Diri Peserta Didik .....	56
Tabel 4. 5 Deskripsi Ngain Persen Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen .....	56
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Normalitas Sebaran Data Kepercayaan Diri Menggunakan SPSS ver 26 Windows.....	57
Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan uji homogenitas dengan Levene’s Test for Equality of Variances dengan menggunakan SPSS 26 Windows .....	58
Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan data Uji Independent sample t-Test dan Uji homogenitas dengan Lavene’s Test for Equality of Variances dengan menggunakan SPSS ver 26 Windows .....	59
Tabel 4. 9 Hasil Deskriptif Statistik.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	87
Lampiran 2. Surat Keterangan sudah melaksanakan penelitian.....	88
Lampiran 3. Uji Pakar .....	89
Lampiran 4. LJK Kepercayaan Diri .....	93
Lampiran 5. Kuesioner Kepercayaan Diri .....	94
Lampiran 6. Hasil Wawancara .....	97
Lampiran 7. Uji Validitas Butir Kuesioner Kepercayaan Diri.....	106
Lampiran 8. Hasil Pretest Eksperimen.....	107
Lampiran 9. Hasil Pretest Kontrol .....	108
Lampiran 10. Hasil Posttest Eksperimen .....	109
Lampiran 11. Hasil Posttest Kontrol.....	110
Lampiran 12. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan).....	111
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	116

