

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *REFRAMING* DENGAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF
EFFICACY* SISWA SMP NEGERI 1 KAPAS BOJONEGORO**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh:

Istiqomah
3320180143

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 23 September 2022



Istiqomah

NIM : 3320180143

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Istiqomah
NIM : 3320180143
Judul : Keefektifan Teknik *Reframing* dengan Bimbingan Kelompok
untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa SMP Negeri 1 Kapas
Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi.

Bojonegoro, 12 September 2022

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.

NIDN. 0711118702

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Istiqomah
NIM : 3320180143
Judul : Keefektifan Teknik *Reframing* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 24 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Penguji III



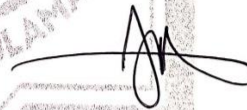
Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Penguji II



M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I.
NIDN: 2128097201

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.
NIDN: 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

MOTTO

Masa-masa sulitmu yang akan mengajarkanmu bagaimana menjadi kuat dan bagaimana terus berharap kepada Allah. Dan selalu ada harapan bagi mereka yang selalu berdoa, selalu ada jalan bagi mereka yang selalu berusaha.

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Ali Imran : 139)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

Bapak Saidi dan Ibu Siti Komariyah orang tua saya, yang sangat saya sayangi, karena semua dukungan dan doa kalian lah yang membuat anakmu bisa menyelesaikan kuliah.

Suami dan anakku, M Ali Mudhofar dan Muhammad Aqil muhtadi yang selalu memberi semangat, motivasi, dan doa yang tiada henti.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur, atas rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan berjudul **Keefektifan Teknik Reframing dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Serta selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
4. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
7. Kedua orang tua Ibu dan Bapakku tercinta atas do'a, dukungan berupa materi maupun non materi, bimbingan, serta kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku.

8. Suami, anakku tercinta dan seluruh keluarga yang aku sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku.
9. Teruntuk teman seperbimbingan saya Siti Ma'rifatus Sholikhah, dan Siti Zaidatur Rohmah, Siti Laelatul Muniroh yang terus saling kasih support dalam pengerjaan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam peenyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa berkembang lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bojonegoro, 08 September 2022

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Istiqomah, 2022. The Effectiveness of Reframing Techniques with Group Guidance to Improve Self Efficacy of Students of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and assistant supervisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: Reframing Technique, Self Efficacy, Group Guidance

Self-efficacy is a form of belief or belief related to one's own ability to organize, do something to achieve a goal, produce something, and also implement actions in order to achieve a certain form of skill. This research is motivated by the problem of low self-efficacy in class VIII-C students of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro which is characterized by behaviors such as lack of confidence, often anxious in making decisions and having doubts. This is based on the results of interviews, observations and the distribution of self-efficacy scale questionnaires as a pre-test. This study aims to determine the effectiveness of reframing techniques with group guidance to increase students' self-efficacy.

The research method used is pre-experiment with one group pre-test – post-test design. The research subjects were students of class VIII-C of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro for the 2021/2022 academic year. Data were collected through the self-efficacy scale instrument. The data analysis technique used the Wilcoxon test to distinguish the pre-test and post-test scores. The results showed that the self-efficacy of class VIII-C students of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro before being treated with the reframing technique was in the low category with an average percentage of 45% and after being given treatment with the reframing technique there was an increase to a high category with an average percentage 94%. Based on the results of the paired t-test output, it can be seen that the results of the sig. (2 tailed) of 0.000 where this value is less than 0.05 then H_1 is accepted. There is a significant difference in the use of reframing techniques with group guidance to increase the self-efficacy of students at SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

ABSTRAK

Istiqomah, 2022. *Keefektifan Teknik Reframing Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan pembimbing pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata kunci: *Teknik Reframing, Self Efficacy, Bimbingan Kelompok*

Self efficacy adalah suatu bentuk kepercayaan atau keyakinan terkait kemampuan dirinya sendiri dalam mengatur, melakukan sesuatu guna mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu, dan juga mengimplementasikan tindakan agar bisa mencapai suatu bentuk kecakapan tertentu. Penelitian ini dilatar belakangi dengan permasalahan *self efficacy* yang rendah pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro yang ditandai dengan perilaku seperti kurangnya keyakinan, sering cemas dalam mengambil keputusan dan memiliki keraguan. Hal ini berdasarkan hasil wawancara, observasi serta penyebaran angket skala *self efficacy* sebagai *pre-test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan *one group pre-test – post-test design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro Tahun Ajaran 2021/2022. Data dikumpulkan melalui instrumen skala *self efficacy*. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk membedakan nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil penelitian membuktikan *self efficacy* siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *reframing* berada pada kategori rendah dengan presentase rata-rata 45% dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *reframing* terjadi peningkatan menjadi kategori tinggi dengan presentase rata-rata 94%. Berdasarkan hasil *output* uji *paired t-test* dapat diketahui bahwa hasil nilai *sig. (2 tailed)* sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka H_1 diterima. Terdapat perbedaan signifikansi terhadap penggunaan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.6 Asumsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Dasar Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Dasar <i>Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 <i>Pengertian Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2 <i>Proses Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.3 <i>Strategi Meningkatkan Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.4 <i>Aspek-aspek Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.5 <i>Perkembangan Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.

2.1.1.6 <i>Self Efficacy</i> Sebagai Prediktor Tingkah Laku	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2 Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.3 Tahapan Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.4 Jenis-jenis Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.5 Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Konsep Dasar Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1 Pengertian Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2 Jenis Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.3 Tahap-tahap Teknik Reframing.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.4 Tujuan Teknik Reframing.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Teknik Reframing dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hubungan Teknik Reframing dengan <i>Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.1 Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.2 Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.3 <i>Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.6.1 Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Tahap Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.7 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Analisis Hasil Uji Coba Instrumen Tes.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Uji Realibilitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Uji <i>Paired T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Hasil <i>Pre-test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Hasil <i>Post-test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Tingkat <i>Self Efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Treatment</i> /Perlakuan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Reframing</i>	Error! Bookmark not defined.
4.4 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain <i>One-Group Pre-Test-Post-Test Design</i>	31
3.2 Kategori Skor Alternatif Jawaban.....	36
3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i>	37
4.1 Rumus Kriteria Kategori.....	43
4.2 Kriteria Tingkat <i>Self Efficacy</i> Siswa.....	43
4.3 Ringkasan Hasil Uji Validitas.....	46
4.4 Hasil <i>Pre-Test</i> Sebelum Diberikan Bimbingan dengan Teknik <i>Reframing</i>	49
4.5 Hasil <i>Post-Test</i> Sesudah Diberikan Bimbingan dengan Teknik <i>Reframing</i> ...	50
4.6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan dengan Teknik <i>Reframing</i>	51



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.2. Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.3. Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR BAGAN

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dan Surat Balikan dari Sekolah... Error! Bookmark not defined.	
2. Kisi-kisi dan <i>Instrument Angket Self Efficacy</i> .. Error! Bookmark not defined.	
3. Hasil Uji Ahli <i>Instrument</i> 2 Dosen Error! Bookmark not defined.	
4. Tabulasi Exel <i>Instrument</i> Validasi, Tabulasi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Error! Bookmark not defined.	
5. Hasil SPSS Validitas dan Reliabilitas Error! Bookmark not defined.	
6. Hasil Lager Nilai Raport Siswa..... Error! Bookmark not defined.	
7. Formulir Perbaikan Proposal Error! Bookmark not defined.	
8. RPL Bimbingan Kelompok, Lembar Kediaan, Lembar Tugas Error! Bookmark not defined.	
9. Dokumentasi Penelitian Error! Bookmark not defined.	



UNUGIRI

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *REFRAMING* DENGAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF
EFFICACY* SISWA SMP NEGERI 1 KAPAS BOJONEGORO**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh:

Istiqomah
3320180143

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 23 September 2022



Istiqomah

NIM : 3320180143

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Istiqomah
NIM : 3320180143
Judul : Keefektifan Teknik *Reframing* dengan Bimbingan Kelompok
untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa SMP Negeri 1 Kapas
Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi.

Bojonegoro, 12 September 2022

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.

NIDN. 0711118702

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

NIDN. 0707038802


HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Istiqomah
NIM : 3320180143
Judul : Keefektifan Teknik *Reframing* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 24 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Penguji III



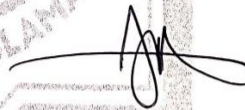
Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Penguji II



M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I.
NIDN: 2128097201

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.
NIDN: 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

MOTTO

Masa-masa sulitmu yang akan mengajarkanmu bagaimana menjadi kuat dan bagaimana terus berharap kepada Allah. Dan selalu ada harapan bagi mereka yang selalu berdoa, selalu ada jalan bagi mereka yang selalu berusaha.

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Ali Imran : 139)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

Bapak Saidi dan Ibu Siti Komariyah orang tua saya, yang sangat saya sayangi, karena semua dukungan dan doa kalian lah yang membuat anakmu bisa menyelesaikan kuliah.

Suami dan anakku, M Ali Mudhofar dan Muhammad Aqil muhtadi yang selalu memberi semangat, motivasi, dan doa yang tiada henti.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur, atas rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan berjudul **Keefektifan Teknik Reframing dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada :

12. Bapak K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan giri Bojonegoro.
13. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
14. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Serta selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
15. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
16. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang memberikan ilmunya kepada penulis.
17. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
18. Kedua orang tua Ibu dan Bapakku tercinta atas do'a, dukungan berupa materi maupun non materi, bimbingan, serta kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku.

19. Suami, anaku tercinta dan seluruh keluarga yang aku sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku.
20. Teruntuk teman seperbimbingan saya Siti Ma'rifatus Sholikhah, dan Siti Zaidatur Rohmah, Siti Laelatul Muniroh yang terus saling kasih support dalam pengerjaan skripsi ini.
21. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
22. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam peenyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa berkembang lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bojonegoro, 08 September 2022

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Istiqomah, 2022. The Effectiveness of Reframing Techniques with Group Guidance to Improve Self Efficacy of Students of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and assistant supervisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: Reframing Technique, Self Efficacy, Group Guidance

Self-efficacy is a form of belief or belief related to one's own ability to organize, do something to achieve a goal, produce something, and also implement actions in order to achieve a certain form of skill. This research is motivated by the problem of low self-efficacy in class VIII-C students of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro which is characterized by behaviors such as lack of confidence, often anxious in making decisions and having doubts. This is based on the results of interviews, observations and the distribution of self-efficacy scale questionnaires as a pre-test. This study aims to determine the effectiveness of reframing techniques with group guidance to increase students' self-efficacy.

The research method used is pre-experiment with one group pre-test – post-test design. The research subjects were students of class VIII-C of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro for the 2021/2022 academic year. Data were collected through the self-efficacy scale instrument. The data analysis technique used the Wilcoxon test to distinguish the pre-test and post-test scores. The results showed that the self-efficacy of class VIII-C students of SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro before being treated with the reframing technique was in the low category with an average percentage of 45% and after being given treatment with the reframing technique there was an increase to a high category with an average percentage 94%. Based on the results of the paired t-test output, it can be seen that the results of the sig. (2 tailed) of 0.000 where this value is less than 0.05 then H_1 is accepted. There is a significant difference in the use of reframing techniques with group guidance to increase the self-efficacy of students at SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

ABSTRAK

Istiqomah, 2022. *Keefektifan Teknik Reframing Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan pembimbing pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata kunci: *Teknik Reframing, Self Efficacy, Bimbingan Kelompok*

Self efficacy adalah suatu bentuk kepercayaan atau keyakinan terkait kemampuan dirinya sendiri dalam mengatur, melakukan sesuatu guna mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu, dan juga mengimplementasikan tindakan agar bisa mencapai suatu bentuk kecakapan tertentu. Penelitian ini dilatar belakangi dengan permasalahan *self efficacy* yang rendah pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro yang ditandai dengan perilaku seperti kurangnya keyakinan, sering cemas dalam mengambil keputusan dan memiliki keraguan. Hal ini berdasarkan hasil wawancara, observasi serta penyebaran angket skala *self efficacy* sebagai *pre-test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan *one group pre-test – post-test design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro Tahun Ajaran 2021/2022. Data dikumpulkan melalui instrumen skala *self efficacy*. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk membedakan nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil penelitian membuktikan *self efficacy* siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *reframing* berada pada kategori rendah dengan presentase rata-rata 45% dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *reframing* terjadi peningkatan menjadi kategori tinggi dengan presentase rata-rata 94%. Berdasarkan hasil *output* uji *paired t-test* dapat diketahui bahwa hasil nilai *sig. (2 tailed)* sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka H_1 diterima. Terdapat perbedaan signifikansi terhadap penggunaan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.6 Asumsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Dasar Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Dasar Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 Pengertian Self Efficacy.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2 Proses Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.3 Strategi Meningkatkan Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.4 Aspek-aspek Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.5 Perkembangan Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.

2.1.1.6 Self Efficacy Sebagai Prediktor Tingkah Laku.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2 Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.3 Tahapan Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.4 Jenis-jenis Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.5 Asas-asas Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Konsep Dasar Teknik Reframing.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1 Pengertian Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2 Jenis Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.3 Tahap-tahap Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.4 Tujuan Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Teknik Reframing dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hubungan Teknik Reframing dengan Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.1 Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.2 Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.3 Self Efficacy.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.6.1 Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Tahap Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.7 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Analisis Hasil Uji Coba Instrumen Tes.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Uji Realibilitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Uji Paired T-Test.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Hasil Pre-test	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Hasil Post-test	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Tingkat Self Efficacy Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment/Perlakuan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Reframing	Error! Bookmark not defined.
4.4 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain One-Group Pre-Test-Post-Test Design	31
3.2 Kategori Skor Alternatif Jawaban	36
3.3 Kisi-Kisi Instrumen Self Efficacy	37
4.1 Rumus Kriteria Kategori	43
4.2 Kriteria Tingkat Self Efficacy Siswa	43
4.3 Ringkasan Hasil Uji Validitas	46
4.4 Hasil Pre-Test Sebelum Diberikan Bimbingan dengan Teknik Reframing	49
4.5 Hasil Post-Test Sesudah Diberikan Bimbingan dengan Teknik Reframing ...	50
4.6 Hasil Pre-Test dan Post-Test Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan dengan Teknik Reframing.....	51



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.2. Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.3. Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR BAGAN

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dan Surat Balikan dari Sekolah... Error! Bookmark not defined.	
2. Kisi-kisi dan <i>Instrument Angket Self Efficacy</i> .. Error! Bookmark not defined.	
3. Hasil Uji Ahli <i>Instrument</i> 2 Dosen Error! Bookmark not defined.	
4. Tabulasi Exel <i>Instrument</i> Validasi, Tabulasi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Error! Bookmark not defined.	
5. Hasil SPSS Validitas dan Reliabilitas Error! Bookmark not defined.	
6. Hasil Lager Nilai Raport Siswa..... Error! Bookmark not defined.	
7. Formulir Perbaikan Proposal Error! Bookmark not defined.	
8. RPL Bimbingan Kelompok, Lembar Kesiapan, Lembar Tugas Error! Bookmark not defined.	
9. Dokumentasi Penelitian Error! Bookmark not defined.	



UNUGIRI



UNUGIRI