

**“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN
SELF EFFICACY SISWA DI MTS ISLAMIAH BALEN”**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program studi Bimbingan dan Konseling

Oleh :

UYUNUL FAUZIYAH

3320200405

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

2024

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Uyunul Fauziyah

NIM : 3320200405

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Alamat : Desa Sukosewu Kecamatan Sukosewu Kabupaten
Bojonegoro.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di MTs Islamiyah Balen" adalah hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 27 Juni 2024



Uyunul Fauziyah

NIM. 3320200405

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Uyunul Fauziah
NIM : 3320200405
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik
Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa
Di Mts Islamiyah Balen


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

Bojonegoro, 26 Juni 2024



Pembimbing I
Yanuari Srienturi, M.Pd
NIDN : 0717019401

Pembimbing II

UNUGIRI


Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd
NIDN : 0710068404

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Uyunul Fauziah

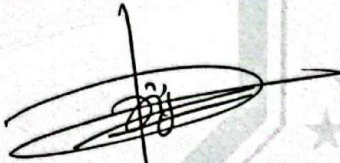
NIM : 3320200405

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa di MTs Islamiyah Balen.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024.


Dewan penguji

Penguji I




Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN. 0711118702

Penguji III




Yanuari Srianhuri, M.Pd.
NIDN. 0717019401

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., MM.
NIDN. 0709097805

Penguji IV



Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd.
NIDN. 07150494015

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN. 0721059101

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depanmu, adalah sikap berburuk sangka kepada Allah Ta'ala”

(Syekh. Abdul Qadir Al-Jailani)

Despite everything, this too will pass

PERSEMBAHAN

Tuhan Yang Maha Esa, atas segala karunia dan anugerah-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Untuk penanggung dosa-dosa ku dan pintu surgaku, Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi dan do'a agar penulis dapat menyelesaikan studinya hingga lulus. Dan tak lupa kedua penyemangatku, adik tercinta dan partner spesial saya. Terima kasih telah menjadi rekanku dalam segala hal, selalu ada untukku dalam kesedihanku, dan bahkan menghiburku.

Bapak Ibu guru ku, Bapak Ibu dosen yang telah mengajarkan dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini, semoga apa yang sudah di berikan mendapatkan keberkahan dan dapat bermanfaat bagi saya dan orang lain.

Dan tak lupa kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2020 khususnya kelas D yang sudah menjadi saudara bagi saya, terimakasih atas dukungan, doa dan kebersamaan yang luar biasa sehingga menjadi kenangan yang tak terlupakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas proposal skripsi yang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Di MTs Islamiyah Balen” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan keharibaan beliau Nabi kita Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian proposal skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) program studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Dengan sangat rendah hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan membimbing pembuatan proposal skripsi dengan baik. Khususnya kepada:

1. Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A., Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dan selaku Dosen Pembimbing Akademik prodi Bimbingan dan Konseling.
4. Yanuari Srianhuri., S.Pd., M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan membimbing penyusunan skripsi ini dari awal sampai selesainya skripsi ini.
5. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan segala banyak pengarahan, kritikan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas pembuatan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang

telah memberikan bekal ilmu begitu banyak dan senantiasa membimbing proses belajar dari awal sampai saat ini hingga memberikan manfaat bagi penulis.

7. Seluruh staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan informasi mengenai pelaksanaan kegiatan hingga ujian proposal penelitian.
8. Kepada kepala sekolah MTs Islamiyah Balen yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut dan tidak lupa kepada bapak dan ibu guru serta siswa-siswi MTs Islamiyah Balen yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian.
9. Kepada orang tua saya yang senantiasa mendoakan serta mendukung saya dalam tahap-tahap menyusun skripsi serta yang selalu memberikan motivasi untuk tetap semangat.
10. Semua pihak dan kakak-kakak tingkat lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang sudah berkenan membagikan pengalaman dan ilmunya dalam perkuliahan dan menjalani skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman seimbangin, teman-teman seperjuangan BK Unugiri 2020 khususnya Offering D yang telah senantiasa membantu memberi motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam proposal skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bojonegoro, 10 Juni 2024

Penulis

ABSTRACT

Fauziyah, Uyunul. 2024. The effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques to increase student self-efficacy at MTS Islamiyah Balen. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisors (1) Yanuari Srianturi, S.Pd, M.Pd., (2) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Self Efficacy

Self-efficacy is an individual's belief regarding his or her ability to carry out tasks or actions required to achieve certain results. Self-efficacy is important for managing students' behavior and beliefs needed to achieve their goals and learning outcomes. Self-efficacy has three aspects or dimensions (1) level dimension, (2) strength dimension, and (3) generalization dimension. This research was conducted on class VII students at MTs Islamiyah Balen to determine the effectiveness of group counseling using cognitive restructuring techniques to increase students' self-efficacy. This research uses a quantitative approach with a Pre-experimental design with a One-Group Pretest-Posttest Design. As for data collection using self-efficacy instruments, observations, and interviews, purposive sampling techniques were used to select 8 samples from 104 respondents who would be provided group counseling services. Data analysis in this study used the One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test for normality and the paired sample T-test. Based on the results of the paired sample T-test, it is known that the significance value is $0.000 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. Group counseling research using cognitive restructuring techniques has proven effective in increasing students' self-efficacy.

UNUGIRI

ABSTRAK

Fauziyah, Uyunul. 2024. Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di MTS Islamiyah Balen. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Pembimbing (1) Yanuari Srianturi, S.Pd, M.Pd., (2) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* penting untuk mengatur perilaku dan keyakinan siswa yang diperlukan agar menghasilkan pencapaian tujuan dan hasil belajarnya. *Self efficacy* memiliki tiga aspek atau dimensi (1) Dimensi tingkat (*level*), (2) Dimensi kekuatan (*strength*), (3) Dimensi generalisasi (*generality*). Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII MTs Islamiyah Balen dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *Pre-experimental design* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Adapun pengumpulan data menggunakan instrumen *self efficacy*, observasi dan wawancara, teknik *purposif sampling* digunakan untuk memilih 8 sampel dari 104 responden yang akan di berikan layanan konseling kelompok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dan uji paired sampel T-test. Berdasarkan hasil uji paired sampel T-test diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Penelitian konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

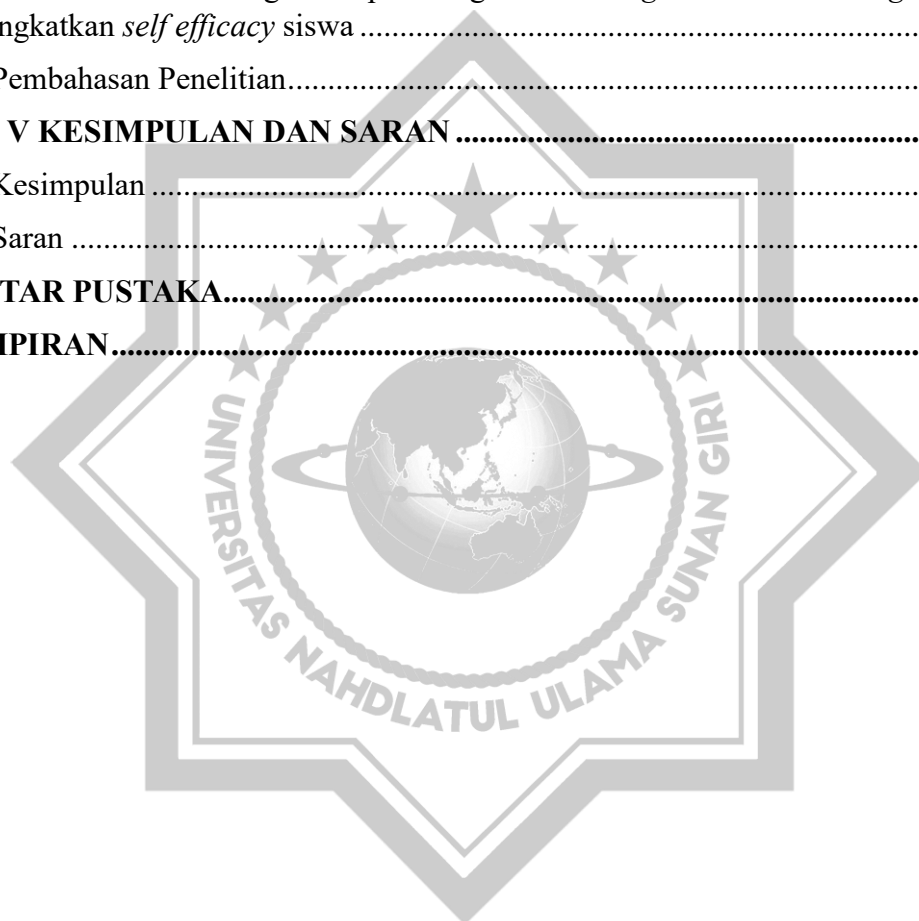
UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	8
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	8
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.1 <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Self Efficacy</i>	12
2.1.3 Faktor <i>Self Efficacy</i>	14
2.2 <i>Konseling Kelompok</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Konseling Kelompok</i>	15
2.2.2 Tujuan <i>Konseling Kelompok</i>	17
2.2.3 Tahap-tahap <i>Konseling Kelompok</i>	18
2.3 <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	21
2.3.1 Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	21
2.3.2 Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	23
2.3.3 Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	24

2.4 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	26
2.4.1 Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	26
2.4.2 Tahapan <i>Cognitive Restructuring</i>	28
2.4.3 Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	31
2.5 Keterkaitan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Siswa	32
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan	34
2.7 Kerangka Konseptual	36
2.8 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	42
3.2 Lokasi penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	44
3.3.1 Populasi	44
3.3.2 Sampel	44
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	45
3.4.1 Variabel	45
3.4.2 Definisi Operasional	46
3.5 Instrumen Penelitian	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data	49
3.6.1 Wawancara.....	49
3.6.2 Angket / Kuesioner	50
3.7 Teknik Analisis Data	51
3.7.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	51
3.7.2 Uji Efektivitas	52
3.7.3 Uji Normalitas	52
3.7.4 Uji T.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Deskripsi penelitian	54
4.1.1 Tempat Penelitian	54
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	54
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian.....	55
4.2.1 Profil <i>Self Efficacy</i> Siswa Mts Islamiyah Balen	55
4.2.2 Tahap-tahap Penelitian.....	57

4.2.3 Gambaran layanan konseling kelompok di MTs Islamiyah Balen untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> siswa	58
4.3 Hasil Uji Analisis Statistik	63
4.3.1 Uji Normalitas	63
4.3.2 Uji Validitas	64
4.3.3 Uji Reliabilitas	65
4.3.4 Efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> siswa	66
4.4 Pembahasan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Design one group pretest-post test</i>	43
Tabel 3.2 Distribusi skor untuk jawaban siswa.....	48
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen.....	49
Tabel 3.4 Kisi-kisi wawancara.....	50
Tabel 4.1 Hasil <i>pretest</i> sebelum diberikan <i>treatment</i> teknik <i>cognitive restructuring</i>	55
Tabel 4.2 Rumus kriteria kategorisasi.....	58
Tabel 4.3 Kriteria tingkat <i>self efficacy</i>	58
Tabel 4.4 Ringkasan hasil uji validasi.....	66
Tabel 4.5 Hasil <i>pretest</i> sebelum diberikan <i>treatment</i> konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>	68
Tabel 4.6 Hasil <i>posttest</i> setelah diberikan <i>treatment</i> konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>	69
Tabel 4.7 Hasil uji <i>paired T-test</i>	70
Tabel 4.8 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> sebelum dan sesudah diberikan <i>treatment</i> teknik <i>cognitive restructuring</i>	77

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil uji normalitas.....	65
Gambar 4.2 Hasil uji reliabilitas.....	67
Gambar 4.3 Grafik hasil nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	77



DAFTAR BAGAN

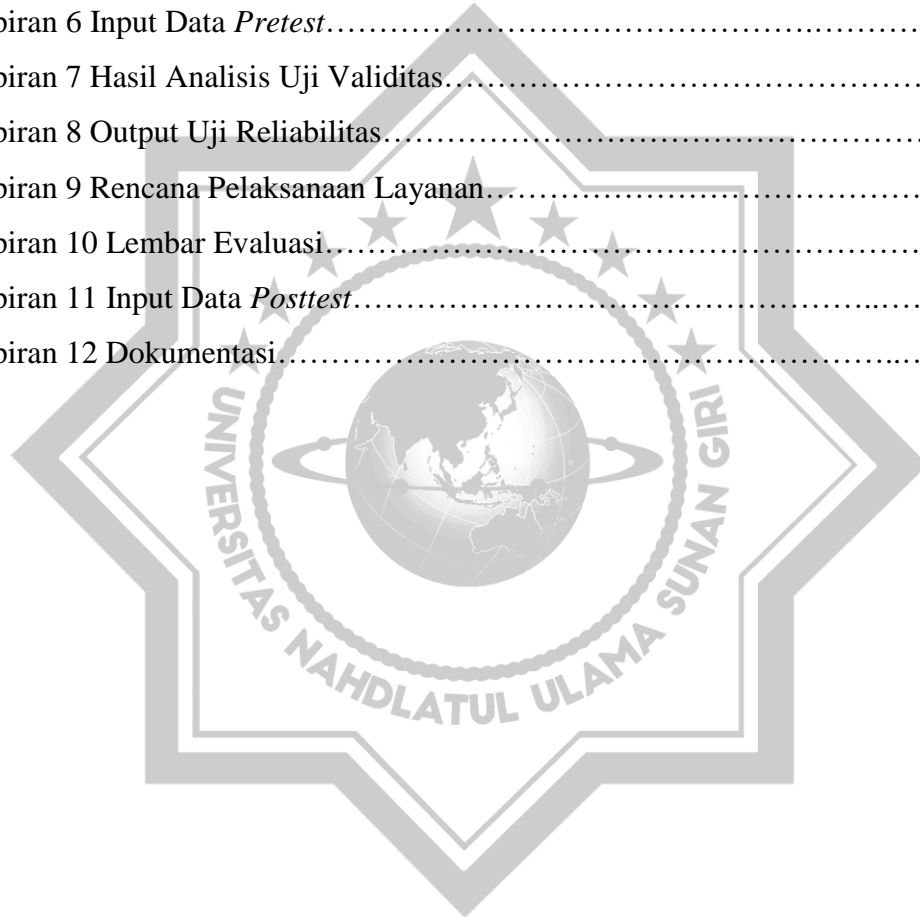
2.1 Kerangka Konseptual.....	39
------------------------------	----



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Ke Sekolah.....	85
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	86
Lampiran 3 Lembar Penelitian Uji Ahli.....	87
Lampiran 4 Instrumen Penelitian (<i>Pretest</i>).....	92
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (<i>Posttest</i>).....	96
Lampiran 6 Input Data <i>Pretest</i>	100
Lampiran 7 Hasil Analisis Uji Validitas.....	101
Lampiran 8 Output Uji Reliabilitas.....	103
Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	104
Lampiran 10 Lembar Evaluasi.....	140
Lampiran 11 Input Data <i>Posttest</i>	143
Lampiran 12 Dokumentasi.....	144



UNUGIRI