

# PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

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

Bojonegoro, 15 September 2022



Nurul Hidayah  
NIM. 3320180124



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nurul Hidayah  
NIM : 3320180124  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Di SMA Plus Al – Amanah Sumber Tlaseh Bojonegoro.

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

Bojonegoro, 15 September 2022



# UNUGIRI

# HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Nurul Hidayah

NIM : 3320180124

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*  
Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Di SMA Plus Al – Amanah  
Sumber Tlaseh Bojonegoro.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 22 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN: 0715049401

Penguji III



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN: 0702019301

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I  
NIDN: 2009090106

Penguji IV



Ulvina Rachmawati, M.Pd  
NIDN: 0705069006

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: 071118702

# UNUGIRI

## MOTTO

لَا أَقْعُدُ الْجُبْنَ عَنِ الْهَيْجَاءِ # وَلَوْ تَوَالَتْ زُمُرُ الْأَعْدَاءِ

Artinya : “Tak akan aku berpangku tangan karena takut berperang, meskipun pasukan musuh datang bertubi - tubi” (Alfiyah Ibnul Malik bait ke 302 )

## PERSEMBAHAN

Teruntuk bapak dan ibu yang saya sayangi ,yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sehingga sampai saat ini. Terima kasih semua atas dukungan dalam hidupku.

Kakak dan keluarga besar ku yang juga ikut serta dalam mendukung semua usaha saya memberikan motivasi dan arahnya.

Guru – guru ku dan semua bapak ibu dosen yang telah memberikan saya arahan dan ilmunya dan bimbingan semoga menjadikan amal dan bermanfaat untuk orang lain.

Seluruh teman – teman saya dan terkhususnya teman satu prodi bk 2018 ,terima kasih banyak telah berteman baik dengan saya dan selalu memberikan pengalaman – pengalaman.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

*Alhamdulillah*, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang maha pemberi kekuatan , serta ketabahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitiv Restruturing* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Di SMA Plus Al – Amanah**”. Tak lupa penulis panjatkan shalawat serta salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW. Nabi akhir zaman yang menjadi suri tauladan yang baik untuk umatnya .

Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Maka dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. M. Jauhari Ma'arif , M.Pd selaku 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. Zeti Novita Sari , M.Pd selaku Ketua Jurusan / program Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
5. Ulvina Rachmawati, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan yang positif dengan suka rela demi terselesaikannya penelitian ini.
6. Vesti Dwi Cahyaningrum , M.Pd selaku dosen pembimbing Akademik Jurusan / program Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
7. H. M. Bahruddin ,S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Plus Al – Amanah . Yang telah mengizinkan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Plus Al – Amanah.

8. Fety Elma Sahala, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling di SMA Plus Al – Amanah Bojonegoro yang senantiasa membantu selama proses berlangsung.
9. Kedua orang tua dan kakak tersayang atas do'a, dukungan ,bimbingan, nasehat,dan rasa sayang yang turecurahkan selama ini.
10. Teman teman Program studi Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2018 yang berjuang bersama sama dalam suka maupun duka dan senantia saling memberikan dukungan dan semangat.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna,penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis. Semoga Allah Swt. Selalu melimpahkan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bojonegoro, 15 September 2022

Nurul Hidayah  
3320180124

**UNUGIRI**

## ABSTRACT

Hidayah, Nurul.2022. The Effectiveness Of Group Counseling To Improve *Cognitive Restructuring Self Efficacy* Students In High School Plus The Al - Amanah. Thesis, a course of study Guidance And Counseling the teaching and Education the University Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Supervisor (1) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.,(2) Ulvina Rachmawati ,M.Pd.

**Keywords :** *Counseling Group, Cognitive Restructuring, Self Efficacy*

Low *self efficacy* is a state of students have confidence in the ability of less in doing things , especially the learning at the school , so as to hinder the achievement of academic learning good academic and non .Required the self high efficacy to optimize the learning .The engineering group counseling *cognitive restructuring* can be effectively increase *self efficacy*.The purpose of this research is to increase confidence in the form of counseling group engineering students with *cognitive restructuring* to improve *self efficacy* students.

This study using the kind of research methods it uses the quantitative approach designed Pre -experimen , one group research design pretest posttest design by involving research are 8 students who have low *self efficacy* in class x high school Plus The Al Amanah Tlaseh mandate is for 6 meeting using sample 65 students .Use instruments *self efficacy* data collection , purposif sampling techniques to choose sample data from 190 students .Data analysis in this research using the normality *paered t test sample test* .

Of the revenue from *post - test* 32 students there are significant differences between 2 groups , with flattened group experiment 47 % and flattened the control group 84 % from the *post - test* a conclusion can be drawn that keefektivan counseling group to technique *cognitive tructuring* effective to accelerate *self efficacy* students in SMA Plus Al - Amanah Sumber Tlaseh Bojonegoro.

UNUGIRI

## ABSTRAK

Hidayah, Nurul.2022.Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Di SMA Plus Al – Amanah.Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.,(2) Ulvina Rachmawati ,M.Pd.

**Kata Kunci :** *konseling kelompok , cognitive restructuring, self efficacy*

*Self efficacy* rendah merupakan suatu keadaan siswa memiliki keyakinan yang kurang terhadap kemampuan dalam melakukan berbagai hal, utamanya kegiatan belajar disekolah, sehingga akan menghambat pencapaian belajar yang baik akademik maupun non akademik. Diperlukan tingkat *self efficacy* yang tinggi untuk mengoptimalkan pencapaian belajar. Model konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat efektif meningkatkan *self efficacy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keyakinan siswa dengan berupa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Penelitian ini menggunakan metode Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre – experimen*, desain penelitian *one group pretest posttest* design dengan melibatkan penelitian ini berjumlah 8 siswa yang memiliki *self efficacy* rendah di kelas X SMA Plus Al – Amanah Tlaseh Bojonegoro selama 6 pertemuan dengan menggunakan 65 sampel siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen *self efficacy*, teknik *purposif sampling* untuk memilih sampel data dari 190 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan *uji paered sampel t test*.

Hasil dari hasil *post - test* 32 siswa terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok, dengan rata – rata kelompok eksperimen 47% dan rata – rata kelompok kontrol 84 % dari hasil *post - test* dapat ditarik kesimpulan bahwa keefektivan konseling kelompok dengan teknik *cognitive tructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di SMA Plus Al – Amanah Sumber Tlaseh Bojonegoro.

UNUGIRI



# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>16</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Asumsi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
defined.	
2.1 Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1.1 Faktor-Faktor Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
2.1.1.2 Aspek – Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1.3 Sumber Informasi <i>Slef Efficacy</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.1.4	Proses-Proses Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2	Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.1	Pengertian Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.2	Konselor Dalam Konseling Kelompok...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.3	Konseli Dalam Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.4	Tujuan Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.5	Fungsi Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.6	Prinsip-Prinsip Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.7	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.8	Asas-Asas Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.9	Struktur Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.10	Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2.11	Interaksi Dalam Konseling Kelompok.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3	Teknik Kognitif Restructuring .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.1	Pengertian Kognitif Restructuring .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.2	Prosedur Teknik Cognitive Restructuring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.3	Tahapan – Tahapan Teknik Cognitive Restructuring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3.4	Tujuan Cognitive Restructuring.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Kerangka	
	Konseptual.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Jenis Dan Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Variabel Dan Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.4.2	Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1	Uji Validitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2	Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.3	Uji Efektivitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1	Gambaran <i>Self Efficacy</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2	Gambaran Konseling Kelompok.....	<a href="#">50</a>
4.1.3	Keefektivitasan Konseling Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3.1	<i>Hasil (Pre Test)</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3.2	<i>Hasil (Post Test)</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3.3	Test Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3.4	Uji Paired Sampel T Test .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi <i>self efficacy</i> .....	44
3.2 Hasil uji validitas .....	47
3.3 Hasil uji reabilitas .....	47
3.4 Kategori perhitungan.....	48
4.1 Hasil analisis data.....	49
4.2 Kriteria penilaian <i>self efficacy</i> .....	49
4.3 Hasil <i>pretest</i> .....	52
4.4 Hasil <i>posttest</i> .....	53
4.5 Hasil uji normalitas .....	54
4.6 Hasil uji <i>paired sample t test</i> .....	55
4.7 Uji <i>paired</i> aspek <i>magnitude</i> .....	55
4.8 Uji <i>paired</i> aspek <i>generality</i> .....	55
4.9 Uji <i>paired</i> aspek <i>strength</i> .....	56



UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Rancangan penelitian .....	39



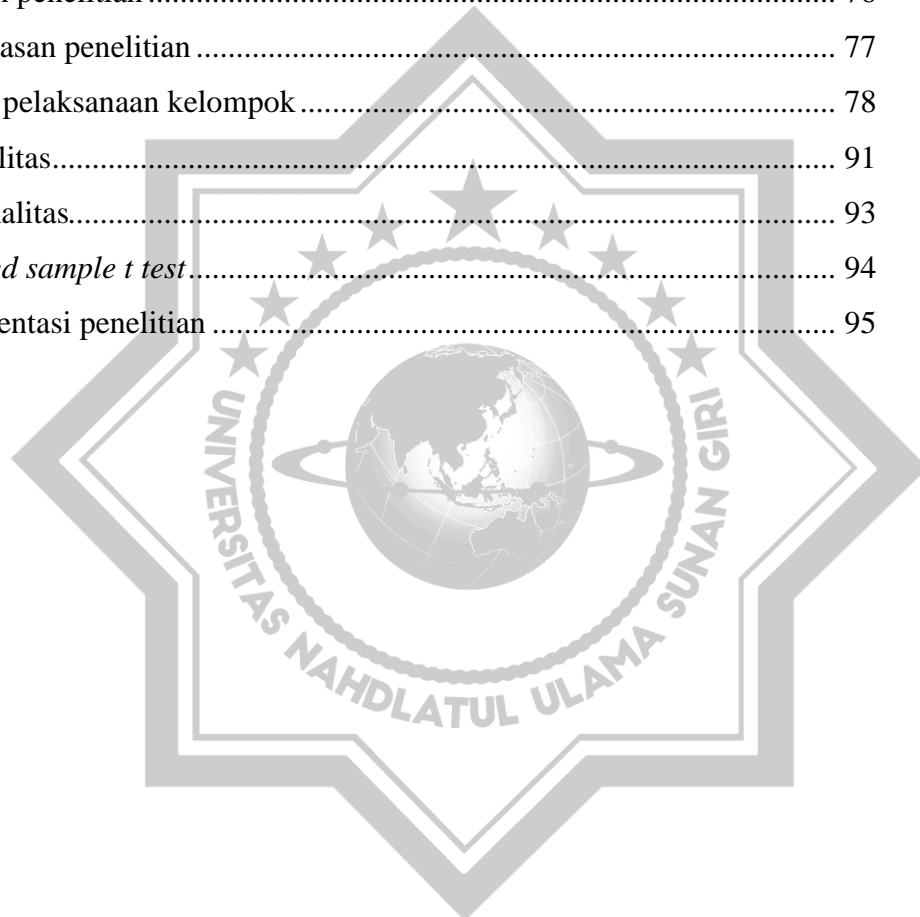
## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka konseptual.....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kisi-kisi instrumen <i>self efficacy</i> .....	64
2 Angket efikasi diri.....	66
3 Surat validasi instrumen.....	69
4 Surat izin penelitian .....	76
5 Surat balasan penelitian .....	77
6 Rencana pelaksanaan kelompok .....	78
7 Uji reabilitas.....	91
8 Uji normalitas.....	93
9 Uji <i>paired sample t test</i> .....	94
10 Dokumentasi penelitian.....	95



# UNUGIRI