



EVEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 UMBULSARI

Khoirul Munajah¹⁾, Muhammad Fikri Fauzi²⁾, Faisol Hakim³⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniah, Jember, Indonesia
Email: khoirulmunajah2002@gmail.com

²⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniah, Jember, Indonesia
Email: fikrifauze@gmail.com

³⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniah, Jember, Indonesia
Email: faisolhakim75@gmail.com

Abstract

Self-confidence is very important and must be possessed by students, because with self-confidence students become confident in their abilities, think more objectively and responsibly in doing something according to their abilities. This study aims to test the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques in increasing self-confidence in general, as well as its specific indicators which include self-confidence, objectivity, and responsibility of grade VII students at SMP Negeri 2 Umbulsari in the 2025/2026 Academic Year. The research method used is quantitative experiment with one-group pretest-posttest design. Sampling was carried out through purposive sampling technique which resulted in 8 students as research subjects. Data were collected using observation, questionnaires, and documentation methods. The data analysis technique applied was paired sample t-test assisted by SPSS 23.0 software. The results of the analysis are (1) Variable Y obtained a t-value of 5.351 and a sig. value of 0.001, (2) Sub-variable Y1 obtained a t-value of 3.930 and a sig. value of 0.001. 0.006, (3) Sub variable Y2 obtained a t-value of 4.217 and a sig. value of 0.004, (4) Sub variable Y3 obtained a t-value of 2.956 and a sig. value of 0.021. Based on the results of the statistical test, the significance value of all variables is less than 0.05 so that the Working Hypothesis (H_a) is accepted. Thus, it can be concluded that group counseling services with cognitive restructuring techniques are significantly effective in increasing self-confidence, self-confidence, objectivity, and responsibility of class VII students of SMP Negeri 2 Umbulsari in the 2025/2026 academic year.

Keywords: Group Counseling; Cognitive Restructuring Techniques; Self-Confidence; Students

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dan harus dimiliki oleh siswa, karena dengan kepercayaan diri siswa menjadi yakin dengan kemampuan dirinya, berfikir lebih objektif dan bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri secara umum, serta indikator spesifiknya yang meliputi keyakinan kemampuan diri, objektivitas, dan tanggung jawab siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Umbulsari Tahun Pelajaran 2025/2026. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* yang menghasilkan 8 siswa sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan menggunakan metode observasi, kuesioner/angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang diterapkan adalah uji *paired sample t-test* berbantuan perangkat lunak SPSS 23.0. Adapun hasil analisis yaitu (1) Variable Y diperoleh hasil nilai t hitung 5.351 dan nilai sig. 0.001, (2) Sub variabel Y^1 diperoleh hasil t hitung 3.930 dan nilai sig. 0.006, (3) Sub variabel Y^2 diperoleh hasil nilai t hitung 4.217 dan nilai sig. 0.004, (4) Sub variabel Y^3 diperoleh hasil t hitung 2.956 dan nilai sig. 0.021. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, nilai signifikansi seluruh variabel lebih kecil dari 0,05 sehingga Hipotesis Kerja (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif secara signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan kemampuan diri, objektivitas, serta tanggung jawab siswa kelas VII SMP Negeri 2 Umbulsari Tahun Pelajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Konseling kelompok; Teknik Restruturisasi Kognitif; Percaya Diri; Siswa.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan kompleks yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan psikososial. Pada periode pencarian jati diri ini, remaja sering kali mengalami kebingungan adaptasi yang berpotensi menghambat perkembangan bakat dan potensi mereka secara maksimal. (Michael Riedel Akwila Agow, 2023) Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri sebelum memasuki usia dewasa menjadi sangat krusial. Kepercayaan diri merupakan komponen psikologis penting yang membantu siswa melakukan penilaian positif terhadap diri sendiri, bertindak berani, serta sukses menghadapi tantangan di lingkungan sekolah yang memiliki struktur sosial lebih kompleks dan tuntutan akademik lebih tinggi. Sejalan dengan prinsip nilai islami dalam QS. Ali Imran: 139 dan QS. Al-Fath: 6 (Aniyah, 2025), individu diajarkan untuk tidak merasa lemah, menjauhi prasangka negatif (*su'udzan*), serta mengembangkan sikap berpikir positif (*husnudzan*). Sikap *husnudzan* ini menumbuhkan keyakinan dan optimisme yang menjadi fondasi utama bagi pembentukan kepercayaan diri yang kuat. (Rachman, 2025)

Namun, realita di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan. Banyak siswa yang memiliki kepribadian pemalu, takut menyampaikan pendapat karena khawatir dicemooh, serta terjebak dalam distorsi kognitif berupa pola pikir negatif yang menurunkan harga diri mereka. Berdasarkan observasi awal pada 21 Januari 2026 di SMP Negeri 2 Umbulsari, fenomena kepercayaan diri yang rendah ini membuat siswa tidak berani terbuka kepada Guru BK, merasa minder karena kekurangan fisik, dan kurang optimal dalam pembelajaran. Kondisi ini diperkuat oleh hasil *needs assessment* pada 28 Januari 2026, yang menunjukkan bahwa 18% dari 114 siswa kelas VII berada dalam kategori kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri ini disertai pola pikir yang keliru, di mana siswa lebih memprioritaskan aktivitas non-akademik seperti *game* daripada tugas sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (Sofiannisa et al., 2025). Berpijak pada Aaron T Beck mengartikan bahwa CBT adalah pendekatan yang terstruktur dan berfokus pada masalah saat ini, yaitu bagaimana pikiran negatif yang *otomat* (tidak sadar) dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku tidak adaptif, dan bagaimana mengubahnya melalui dialog bersama konselor. yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah klien melalui penggunaan restrukturisasi kognitif (Zulkifli A, Ahmad Fauzi, 2022).

Efektivitas teknik ini juga telah didukung oleh penelitian terdahulu, seperti oleh Lisa Lailatur Rosidah dkk (Rosidah et al., 2025). serta Chika Riyanti & Rudi Saprudin

Darwis, yang membuktikan bahwa modifikasi kognisi efektif meningkatkan rasa percaya diri dan membantu mengendalikan emosi negatif (Riyanti et al., 2020).

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada analisis indikator kepercayaan diri yang lebih spesifik berdasarkan teori Lauster yaitu keyakinan kemampuan diri, objektivitas, dan tanggung jawab berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya mengukur kepercayaan diri secara umum. Penggunaan format konseling kelompok dipilih agar siswa dapat berinteraksi, mempraktikkan langsung kemampuan interpersonal, dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan judul "*Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Umbulsari Tahun Pelajaran 2025/2026*".

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen (Susanto et al., 2024). Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, di dalam penelitian eksperimen terdapat perlakuan (*treatment*). Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre-experimental designs* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*. Peneliti mengambil desain karena hanya satu kelompok yang akan diberikan perlakuan/*treatment* serta *pretest* dan *posttest*, sehingga lebih fokus dan efektif (Sugiono, 2017).

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang di ambil yaitu siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari yang berjumlah 114 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah data karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bisa juga disebut sebagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2017). Kriteria subjek yang



dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelas yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan presentase tertinggi diambil dari hasil *needs assessment* yaitu kelas VII – C yang berjumlah 8 siswa.

3. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang utama digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner/angket, skala yang digunakan dalam pembuatan angket penelitian ini ialah Skala Likert (*Likert Scale*) dengan diuji memakai uji validitas dan uji realibitas. Uji validitas yang telah dilakukan pada skala kepercayaan diri siswa memperoleh 35 item pertanyaan yang memenuhi syarat dari 46 item yang telah diuji cobakan. Sedangkan uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* yang mendapatkan hasil 0,931.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* (Khurin'In Ratnasari, 2023) dengan hasil Sig. (2-tailed) $0.001 < 0,05$ sehingga dikatakan signifikan.

HASIL

Terdapat tiga kategori rentang skor dalam skala kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Umbulsari, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Melalui kategori tersebut terdapat 8 siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori rendah. 8 siswa inilah yang akan diberikan posttest, kemudian diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif dan yang terakhir akan diberikan posttest untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan perlakuan/*treatment*. Berikut hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Hasil Keseluruhan *pretest* dan *posttest*

Nama Responden	Inisial Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih (Pretest - Posttest)
1	2	3	4	5
1	A.A.M	84	93	9
2	I.S	83	96	13
3	I.D.S	77	96	19
4	K.S.H	84	88	4
5	L.D.M.U	80	100	20
6	M.M	67	97	30
7	Y.S.R	80	92	12
8	Z.Z.Z	77	90	13
Jumlah		632	752	120
Rata-rata		79,0	94,0	15,0

Pada tabel 1. Diatas menunjukan kenaikan antara skor *pretest* dan *posttest* yang awalnya jumlah skor total 632

(*pretest*) menjadi 752 (*posttest*). Dari hasil tersebut terjadi keanikan sejumlah 120. dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan setelah diberikan *treatment*.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, data yang akan dianalisis harus memenuhi syarat terlebih dahulu. Statistik parametris memerlukan terpenuhi banyak asumsi yang utama adalah data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Jika data yang dianalisis memiliki bentuk sebaran normal, peneliti dapat memakai teknik statistik parametrik. Namun, bila data yang diolah tidak memiliki sebaran normal, peneliti harus menggunakan statistik non-parametrik. Oleh sebab itu, sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu harus dilakukan uji normalitas data.

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan metode *Shapiro wilk*. Uji *Shapiro wilk* merupakan salah satu metode yang digunakan dengan maksud untuk mengetahui apakah sebaran datanya berdistribusi normal atau tidak. Uji *Shapiro Wilk* merupakan metode dilakukan apabila jumlah sampel kurang dari 50 sampel.

Adapun hasil uji normalitas data dengan Shapiro wilk menggunakan SPSS 23.0 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.236	8	.200 [*]	.835	8	.066
Posttest	.193	8	.200 [*]	.973	8	.919

Berdasarkan tabel di atas, pada hasil uji *Shapiro wilk* menunjukkan data berdistribusi normal. Hal ini bisa dilihat pada nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 yaitu sig 0,066 > 0,05 dan 0,919 > 0,05. Sehingga dapat memenuhi uji persyaratan analisis data statistik parametrik dan selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired sample t-test*.

Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul dan telah memenuhi syarat utama yaitu data berdistribusi normal, maka selanjutnya yaitu melakukan analisis data yang menggunakan teknik analisis data *Paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS Versi 23.0. untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari tahun pelajaran 2025/2026. Selain fokus pada permasalahan kepercayaan diri (Y) penelitian ini juga menjuru pada aspek yang ada dalam kepercayaan diri, antara lain keyakinan kemampuan diri (Y¹), objektif (Y²) dan bertanggung jawab (Y³).



Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji apakah hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0) diterima atau ditolak yaitu dengan dasar pengambilan keputusan :

- Jika nilai t hitung $> t$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Sebaliknya, Jika nilai hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Adapun menurut singgih santoso (Khurin'In Ratnasari, 2023) pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikan (sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut.

- Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Sebaliknya jika Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berikut adalah hasil uji *Paired sample t-test* dengan menggunakan program SPSS Versi 23.0 adalah :

1. Hipotesis Y (Kepercayaan Diri)

Dibawah ini adalah hasil uji *Paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample T-Test Pretest – Posttest* Variabel Y “Percaya Diri Siswa”

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretres - postes	-15.000	7.928	2.803	-21.628	-8.372	-5.351	7	.001

Berdasarkan tabel 3. diatas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 5.351. Dengan demikian t hitung $> t$ tabel ($5.351 > 2.365$) dan nilai signifikan sebesar 0.001 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.001 < 0,05$.

Dari hasil tersebut, maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

2. Hipotesis Y¹ (Keyakinan Kemampuan Diri)

Dibawah ini adalah hasil uji *Paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (X) untuk meningkatkan keyakinan kemampuan diri (Y^1) siswa

kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample T-Test Pretest –*

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
					Pair 1 Pretest - Posttest	-7.500	5.398	1.909

Posttest Variabel Y¹ “Keyakinan Kemampuan Diri”

Berdasarkan tabel 4. diatas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 3.930. Dengan demikian t hitung $> t$ tabel ($3.930 > 2.365$) dan nilai signifikan sebesar 0.006 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.006 < 0,05$.

Dari hasil tersebut, maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keyakinan kemampuan diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

3. Hipotesis Y² (Objektivitas)

Dibawah ini adalah hasil uji *Paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (X) untuk meningkatkan objektivitas (Y^2) siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-Test Pretest – Posttest* Variabel Y² “Objektivitas”

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.375	2.264	.800	-5.268	-1.482	-4.217	7	.004

Berdasarkan tabel 5. diatas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 4.217. Dengan demikian t hitung $> t$ tabel ($4.217 > 2.365$) dan nilai signifikan sebesar 0.004 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.004 < 0,05$.

Dari hasil tersebut, maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan objektivitas siswa kelas VII di Sekolah



Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

4. Hipotesis Y³ (Bertanggung Jawab)

Dibawah ini adalah hasil uji *Paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (X) untuk meningkatkan tanggung jawab (Y³) siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Sample T-Test Pretest – Posttest* Variabel Y³ “Bertanggung Jawab”

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-4.125	3.944	1.394	-7.422	-.828	-2.958	7	.021

Berdasarkan tabel 6. diatas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 2.956. Dengan demikian t hitung > t tabel (2.956 > 2.365) dan nilai signifikan sebesar 0.006 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) 0.021 < 0,05.

Dari hasil tersebut, maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_o ditolak. konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan tanggung jawab siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian analisis, seluruh data telah dikonfirmasi memenuhi syarat utama yaitu data berdistribusi normal, sehingga analisis data dapat dilanjutkan menggunakan Teknik statistik parametrik berupa uji *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS versi 23.0. pengujian ini dilakukan untuk menguji hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_o) guna mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Umbulsari tahun pelajaran 2025/2026. Kriteria pengambilan Keputusan pengujian ini merujuk pada pedoman menurut singgih santoso, Dimana H_o ditolak dan H_a diterima jika t-hitung > t-tabel atau nilai signifikansi Sig. (2-tailed) < 0,05. Sebaliknya, jika t-hitung < t-tabel atau nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_o diterima dan H_a ditolak. Pengujian ini tidak hanya difokuskan pada variable kepercayaan diri secara global (Y), melainkan juga

diarahkan secara spesifik pada aspek-aspek yang ada dalam kepercayaan diri, meliputi keyakinan kemampuan diri (Y1), objektif (Y2) dan bertanggung jawab (Y3).

Hasil analisis statistic pada hipotesis variabel utama, yaitu kepercayaan diri (Y), menunjukan capaian t-hitung sebesar 5,351. Melalui perbandingan dengan tabel distribusi, ketahu bahwa nilai t-hitung > t-tabel (5,351 > 2,365) dengan perolehan nilai signifikan sebesar 0,001 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) 0,001 < 0,05. Berdasarkan hasil empiris tersebut, keputusan statistik yang diambil Adalah H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Efektivitas intervensi ini juga terbukti secara konsisten ketika diuji pada setiap aspek kepercayaan diri. Pada pengujian hipotesis aspek keyakinan kemampuan diri (Y1), diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,930, yang menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel (3,930 > 2,365) dan nilai signifikan sebesar 0,006 yang berarti nilai Sig. (2-tailed) 0,006 < 0,05. Dari hasil tersebut, keputusan statistik yang diambil adalah H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keyakinan kemampuan diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Selanjutnya, hasil serupa ditunjukkan pada pengujian hipotesis aspek objektivitas (Y3), di mana output yang diperoleh menunjukkan nilai t-hitung sebesar 4,217. Nilai tersebut lebih besar dari nilai tabelnya (4,217 > 2,365) dengan didukung oleh nilai signifikan sebesar 0,006 yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,004 < 0,05. Adanya penolakan terhadap H_o dan penerimaan terhadap H_a pada aspek ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan objektivitas siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.

Terakhir, pengujian statistik pada hipotesis aspek bertanggung jawab (Y3) menghasilkan nilai t-hitung sebesar 2,956. emuan ini kembali menunjukkan kondisi di mana t-hitung > t-tabel (2,956 > 2,365) dan nilai signifikan sebesar 0,006 yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,021 < 0,05. Berdasarkan hasil keputusan pengujian hipotesis tersebut di mana H_a diterima dan H_o ditolak, ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif juga efektif untuk meningkatkan tanggung jawab siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari – Jember tahun pelajaran 2025/2026.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai intervensi psikologis di sekolah, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif secara signifikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari Kabupaten Jember tahun pelajaran 2025/2026. Efektivitas intervensi ini dibuktikan melalui adanya kenaikan total skor yang nyata antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*).

Keberhasilan modifikasi perilaku dan pola pikir ini tidak hanya terperhatikan pada variabel kepercayaan diri siswa secara umum atau global, melainkan juga terbukti secara konsisten dan signifikan pada seluruh aspek spesifik pembentuk kepercayaan diri yang diuji. Secara rinci, penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam format kelompok ini terbukti efektif dalam meningkatkan aspek keyakinan kemampuan diri siswa, aspek berpikir objektif, serta aspek bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Dengan demikian, seluruh Hipotesis Kerja (Ha) dalam penelitian ini diterima karena didukung penuh oleh pemenuhan kriteria pengujian statistik di mana nilai signifikansi pada seluruh variabel berada jauh di bawah ambang batas yang dipersyaratkan. Hasil ini menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif berpijak pada perubahan distorsi pikiran negatif menjadi rasional merupakan strategi intervensi bimbingan konseling yang sangat berdaya guna untuk mengoptimalkan potensi psikososial dan menumbuhkan rasa percaya diri remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniyah, Q. U. R. (2025). *Makna surat al fath dalam perspektif balaghah qur'aniyah*. 15(3).
- Khurin'In Ratnasari, *Statistik Untuk Pendidikan "Analisi Data Penelitian Pendidikan Dengan Aplikasi SPSS"* (Klik Media, 2023).
- Michael Riedel Akwila Agow, A. J. A. S. (2023). "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan." 9(24), 986–995.
- Rachman, F. T. C. & K. L. (2025). *MINDSET POSITIF MELALUI HUSNUZHON SEBAGAI SELF-HEALING PADA MAHASISWA*. 6(1), 36–50.
- Riyanti, C., Darwis, R. S., Studi, P., Kesejahteraan, I., & Padjadjaran, U. (2020). *Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode*.
- Rosidah, L. L., Mutakin, F., & Budiono, A. N. (2025). *Jurnal Konseling Indonesia (JKI) Pengaruh*

Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Self Esteem Siswa Jurnal Konseling Indonesia (JKI). 10(1), 38–44.

- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur*. 5(April). <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017).
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12.
- Zulkifli A, Ahmad Fauzi, M. (2022). *THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING*. 8(2).