



Vol.16, No. 2, Juli – Desember 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i2. 31031](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i2.31031)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PESERTA DIDIK SMA

Diva Septyan Arum¹, Sitti Hartinah², M. Aris Rofiqi³

1,2,3 Universitas Pancasakti Tegal, email: septyandivaarum@gmail.com,
sittihartinah1@gmail.com, arisrofiqy@gmail.com

Kata Kunci:

*bimbingan kelompok;
cognitive behavioral
therapy; cognitive
restructuring; self
confidence*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat *self confidence* peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok berpendekatan *cognitive behavioral therapy* serta menguji efektivitasnya pada peserta didik kelas X 10 di SMA Negeri 3 Tegal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *pre-experiment* dan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi sejumlah 36 peserta didik dan penetapan sampel menggunakan teknik purposive sampling diperoleh 10 peserta didik. Teknik pengumpulan data dengan metode angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* berbantuan SPSS versi 22. Hasil pengujian menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 136,2 meningkat menjadi 150. Pada *posttest* (peningkatan 13,8). Temuan diperoleh t-hitung 11,002 > t-tabel 2,262 ($P < 0.001$) dengan effect size 3,48. Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpendekatan *cognitive behavioral therapy* efektif meningkatkan self confidence peserta didik.

Abstract

This study aimed to determine the level of students' self-confidence before and after participating in group guidance services based on the cognitive behavioral therapy approach and to examine their effectiveness among Class X.10 students at SMA Negeri 3 Tegal. This study employed a quantitative approach using a pre experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 36 students, while the sample was determined through purposive sampling, resulting in 10 participants. Data were collected through questionnaires, observations, interviews, and documentation. Data analysis was conducted using paired sample t-test with SPSS version 22. The results showed that the mean pretest score was 136.2, while the mean posttest score increased to 150. The findings revealed at-value of 11.002 > t-table 2.262 ($p < 0.001$). It is recommended that schools maximize group guidance

Keywords :

*group guidance;
cognitive behavioral
therapy; cognitive
restructuring;
self-confidence*

PENDAHULUAN

Pendidikan menengah atas dipahami sebagai proses yang dilaksanakan secara sadar guna mendukung perkembangan dalam berbagai potensi peserta didik, baik dalam aspek fisik maupun psikologis, agar selaras pada nilai dan norma yang berlaku di kehidupan sosial. Proses belajar muncul karena adanya motivasi dan kesadaran diri, sehingga peserta didik mampu mengarahkan dirinya untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Masa remaja merupakan periode pencarian jati diri yang sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai dirinya sendiri. Namun, tekanan akademik dan sosial sering kali memicu keraguan terhadap diri sendiri. Ketidakmampuan remaja mengelola tekanan dapat berdampak pada menurunnya *self confidence* (Saragih, 2023).

Self confidence dimaknai sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga berperilaku lebih tenang, bertanggung jawab, serta berani menghadapi berbagai situasi tanpa rasa cemas berlebihan. Individu dengan *self confidence* yang baik mampu mengenali kelebihan dan kekurangan secara objektif (Sepdarisa et al., 2025). Berdasarkan perspektif teoretis, rasa percaya diri merupakan fondasi utama dalam mengoptimalkan kemampuan, di mana individu yang mempunyai keyakinan pada dirinya akan lebih sanggup mengenali serta paham terhadap diri sendiri (Sholihah, 2021).

Fenomena rendahnya *self confidence* pada peserta didik SMA masih menjadi permasalahan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah yang menuntut penyesuaian terhadap lingkungan pertemanan, guru, dan tuntutan akademik yang baru. Berdasarkan hasil angket awal yang disebarkan pada 36 peserta didik kelas X.10 di SMA Negeri 3 Tegal, yang

disusun mengacu pada lima aspek self confidence menurut Lauster (Ghufron & Risnawati, 2010), yaitu keyakinan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas, diperoleh gambaran bahwa 44% peserta didik menunjukkan ketidakyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri, seperti memilih diam meskipun memiliki pendapat, dan 36% merasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas. Selain itu, sebanyak 75% peserta didik merasa kurang percaya diri ketika menjadi pusat perhatian banyak orang, 56% mengalami penurunan *self confidence* setelah menerima kritik, serta 61% merasa semakin ragu ketika pendapat yang disampaikan keliru karena takut menjadi bahan tertawaan teman. Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling turut menguatkan temuan tersebut, bahwa rendahnya *self confidence* pada peserta didik kelas X merupakan permasalahan yang berulang setiap tahun ajaran baru akibat masa transisi dari SMP ke SMA, perubahan lingkungan pertemanan, serta belum optimalnya penerapan layanan bimbingan kelompok oleh guru BK. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya *self confidence* peserta didik kelas X.10 bersumber dari pola pikir negatif terhadap kemampuan diri dan kecemasan menghadapi penilaian sosial, sehingga memerlukan intervensi yang secara spesifik menyasar distorsi kognitif tersebut.

Meskipun penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas bimbingan kelompok menggunakan berbagai teknik (Ayuni et al., 2025; Kartika & Siregar, 2023), studi yang mengintegrasikan pendekatan *cognitive behavioral therapy* secara eksplisit dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMA masih sangat terbatas. Celah penelitian inilah yang diisi oleh studi ini. Urgensi penelitian ini terletak pada integrasi model CBT untuk mengubah distorsi kognitif siswa terhadap kemampuan diri mereka. Oleh karena itu, kajian ini difokuskan pada upaya peningkatan *self confidence* melalui layanan bimbingan kelompok

berpendekatan *cognitive behavioral therapy* pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Tegal.

Self confidence memiliki peranan fundamental dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu, serta menjadi landasan penting yang memungkinkan individu menilai, menerima, serta mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya secara positif. Berdasarkan teori kepribadian, *self confidence* menunjukkan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga individu tidak mudah terpengaruh pada pendapat atau tekanan dari pihak lain, serta mampu mengambil keputusan sesuai dengan kehendaknya sendiri (Lauster, 2012). Seseorang yang mempunyai tingkatan *self confidence* yang baik memperlihatkan beberapa aspek, yakni (1) keyakinan kemampuan diri, (2) optimis, (3) objektif, (4) bertanggung jawab, serta (5) rasional atau realistis (Ghufron & Risnawati, 2010). Di sisi lain, aspek-aspek *self confidence* juga meliputi kemampuan menentukan pilihan dengan mandiri, kepercayaan terhadap potensi pribadinya, konsep dirinya yang positif, serta ketegasan saat menyampaikan gagasan (Annisa & Abadi, 2023).

Karakteristik individu yang memiliki *self confidence* tinggi meliputi pengenalan baik terhadap kelebihan dan kekurangan diri, memiliki pola pikir positif, serta mampu mengendalikan kecemasan dan tetap tenang (Amri, 2018). Selain itu, mereka menyakini potensi dirinya sendiri tanpa harus menggantungkan diri pada validasi orang lain dan menilai keberhasilan atau kegagalan sebagai hasil usaha pribadi (Afifah & Navion, 2021). Sebaliknya, ketidakpercayaan diri ditandai dengan cemas saat berbicara di depan umum, cenderung menyendiri, rendah diri, dan mudah kehilangan semangat (Taeteng et al., 2025). Pembentukan *self confidence* dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan (Ghufron & Risnawati, 2010), serta faktor eksternal seperti pekerjaan dan lingkungan (Sholihah, 2021). Faktor lain yang turut

berpengaruh adalah pola pengasuhan, kedewasaan umur, jenis kelamin, tampilan fisik (Rais, 2022), serta penyesuaian pribadi, pengaturan diri, efikasi diri, dan dukungan sosial (Cahyani & Yulianingsih, 2024).

Upaya meningkatkan *self confidence* dapat dilakukan melalui penguatan kemauan diri, memberanikan diri dalam berbagai situasi, serta mempertahankan kegigihan (Lestari et al., 2024). Selain itu, individu dapat membiasakan pola pikir positif dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri (Mutiarra et al., 2021), serta menghentikan kebiasaan mengkhawatirkan penilaian orang lain (Hamama & Kusumaningratri, 2021). Kebutuhan akan kepercayaan diri yang tinggi juga sangat nyata dalam pengembangan niat kewirausahaan yang memerlukan dukungan layanan konseling, bimbingan kelompok, atau konseling individu (Garaika & Margahana, 2019; Dewantari et al., 2021).

Bimbingan kelompok merujuk pada beberapa kegiatan berkelompok yang fokusnya ada pada pemberian pengetahuan dan pengalaman dari kegiatan berkelompok yang diatur secara sistematis (Gibson, 2011). Layanan ini dipahami sebagai sebuah upaya memberikan bantuan pada individu yang menghadapi berbagai masalah melalui dinamika interaksi antaranggota untuk mengeksplorasi kepentingan pribadi (Hartinah, 2017). Jumlah anggota ideal berkisar antara 10 hingga 15 peserta agar dinamika berjalan efektif. Proses bimbingan kelompok dijalankan dengan menerapkan asas-asas utama meliputi asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan (Hasanah et al., 2022).

Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi distorsi kognitif yang memungkinkan seseorang menyadari cara berpikirnya sendiri dan memahami bagaimana mereka memproses informasi untuk memecahkan masalah (McLeod, 2006). Pendekatan ini dirancang untuk melatih pola pikir (*cognitive*) serta membimbing individu

dalam membentuk pola tindakan yang adaptif (*behavior*) (Rizky & Karneli, 2022). Berdasarkan prinsip bahwa pikiran, perasaan, dan tindakan saling berhubungan (Chand et al., 2022). Tujuan bimbingan kelompok secara umum adalah untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan kemampuan sosial setiap anggota (Yusuf & Ernawati, 2022), serta mengembangkan keterampilan berkomunikasi dan aspek emosional (Hasanah et al., 2022). Secara khusus, tujuan CBT adalah membantu anggota kelompok mengevaluasi bagaimanakah pemikiran mempengaruhi perbuatan dan menghapuskan sikap maladaptif (Oktaviawati & Sa'adah, 2024), serta mendorong klien menantang pikiran dan perasaan kaku melalui penyajian bukti-bukti factual (Putra et al., 2024).

Teknik intervensi dalam pendekatan CBT meliputi *modelling, behavioral rehearsal, coaching, homework, feedback, reinforcement, cognitive restructuring, dan problem solving* (Oktaviawati & Sa'adah, 2024). Dalam penelitian ini, teknik yang dipilih adalah *cognitive restructuring* yang bertujuan mendampingi konseli dalam mengenali, menelaah, dan memperbaiki pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif.

Cognitive restructuring didefinisikan sebagai teknik inti dalam *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang melibatkan proses identifikasi, penantangan, dan modifikasi pola pikir negatif menjadi keyakinan yang lebih adaptif dan konstruktif. Melalui proses ini, individu dibantu untuk mengevaluasi ulang keyakinan irasional yang mendasari ketidakpercayaan dirinya, sehingga mampu meregulasi emosi, meningkatkan efikasi diri, serta menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik (Paslan & Kamil, 2025).

Cognitive behavioral therapy meningkatkan *self confidence* melalui perubahan keyakinan inti negatif dan pikiran otomatis negatif menjadi keyakinan yang lebih adaptif, sehingga individu lebih yakin terhadap

kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi (Fennell, 2009). Menurut (Melani, 2009), rendahnya *self confidence* dipertahankan oleh keyakinan inti negatif (*negative core beliefs*) dan pikiran otomatis negatif (*negative automatic thoughts*). Melalui teknik-teknik CBT, seperti identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan eksperimen perilaku, individu belajar membangun keyakinan yang lebih realistis dan adaptif. Perubahan tersebut meningkatkan penilaian positif terhadap diri sendiri, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan *self confidence* dalam menghadapi berbagai situasi akademik maupun sosial. Penelitian empiris menunjukkan bahwa intervensi *cognitive behavioral therapy* efektif dalam meningkatkan *self confidence*. Prytys, M. et al., (2009) menemukan bahwa peserta workshop CBT mengalami peningkatan kepercayaan diri dan penurunan distress psikologis. Hasil tersebut diperkuat oleh (Horrell et al., 2014) melalui *randomized controlled trial* yang menunjukkan bahwa workshop CBT satu hari mampu meningkatkan *self confidence* secara signifikan. Temuan ini mendukung teori (Fennell, 2009; Melani, 2009) bahwa perubahan keyakinan inti dan pikiran otomatis negatif melalui teknik CBT menjadi mekanisme utama dalam meningkatkan *self confidence* individu.

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada perancangan layanan bimbingan kelompok berpendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang disusun berdasarkan hasil observasi awal dan identifikasi permasalahan *self-confidence* yang benar-benar dialami peserta didik kelas X.10 SMA Negeri 3 Tegal.

Berdasarkan kajian teori di atas, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut. Hipotesis kerja (H_a): bimbingan kelompok berbasis CBT efektif memperkuat *self confidence* peserta didik kelas X.10. Hipotesis nol (H_o): bimbingan kelompok berbasis CBT tidak efektif memperkuat *self confidence* peserta didik kelas X.10.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif karena bertujuan menguji hubungan sebab-akibat dan mengukur variabel secara objektif berupa data angka yang diolah menggunakan teknik statistic (Creswell, 2023; Sugiyono, 2023). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, secara khusus menggunakan rancangan *pre-experimental designs* berbentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* (Creswell & Creswell, 2023). Desain ini melibatkan pengukuran awal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*), dan pengukuran akhir (*posttest*) pada satu kelompok subjek tunggal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X.10 SMA Negeri 3 Tegal yang berjumlah 36 peserta didik, terdiri atas 16 laki-laki dan 20 perempuan. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti (Soesana et al., 2023). Kriteria sampel yang ditetapkan adalah peserta didik yang teridentifikasi memiliki *self confidence* kategori rendah berdasarkan hasil angket awal, sehingga diperoleh sampel final sebanyak 10 peserta didik.

Data dikumpulkan terutama melalui angket *self confidence* berskala Likert yang terdiri atas 50 pernyataan yang mencakup lima aspek, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan berpikir rasional-realistis. Observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung. Instrumen diujicobakan pada 36 peserta didik di luar sampel penelitian. Dengan menggunakan rumus korelasi *product-moment*, 37 dari 50 item dinyatakan valid (r hitung $> r$ tabel = 0,329), dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien sebesar 0,915, yang menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel.

Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi skor *pretest* dan *posttest*. *Uji Shapiro-Wilk* digunakan untuk menguji normalitas

data sebelum uji hipotesis, dan *paired sample t-test* digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 22.

HASIL

Hasil analisis deskriptif terhadap skor *self confidence* subjek penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari kondisi sebelum intervensi (*pretest*) ke kondisi setelah intervensi (*posttest*). Data perbandingan selengkapnya disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Skor Self Confidence Pretest dan Posttest

No.	Kode Responden	Pretest	Posttest
1	R-01	143	160
2	R-02	134	146
3	R-03	140	158
4	R-04	138	153
5	R-05	127	141
6	R-06	123	132
7	R-07	126	146
8	R-08	150	163
9	R-09	140	147
10	R-10	141	154
	Mean	136,2	150,0
	Min	123	132
	Max	150	163

Berdasarkan Tabel 1, perolehan rata-rata skor *pretest* peserta didik berada pada angka 136,2. Setelah diberikan intervensi layanan bimbingan kelompok berpendekatan CBT, capaian rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 150,0. Hal ini membuktikan adanya perolehan peningkatan rata-rata capaian *self confidence* peserta didik sebesar 13,8 poin.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Self-Confidence

Kategori	Interval Pretest	f	%	Interval Posttest	f	%
Sangat Rendah	123–128	3	30	132–138	1	10

Rendah	129–134	1	10	139–145	1	10
Sedang	135–140	3	30	146–152	3	30
Tinggi	141–146	2	20	153–159	3	30
Sangat Tinggi	147–152	1	10	160–166	2	20
Total	--	10	100	--	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, sebagian besar peserta didik (70%) berada pada kategori sangat rendah, rendah, dan sedang, sedangkan setelah perlakuan sebagian besar (80%) bergeser ke kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi, yang menunjukkan adanya peningkatan self confidence yang nyata setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok berbasis CBT.

Ditinjau dari indikator angket yang digunakan, capaian skor rendah pada *pretest* terutama ditemukan pada indikator keyakinan terhadap kemampuan diri dan sikap objektif ketika menjadi pusat perhatian, sejalan dengan temuan studi pendahuluan bahwa 44% peserta didik meragukan kemampuan dirinya dan 75% merasa kurang percaya diri saat menjadi pusat perhatian banyak orang. Sebaliknya, setelah intervensi, perbaikan skor paling menonjol tampak pada indikator keberanian menyampaikan pendapat dan ketenangan menghadapi situasi sosial, yang mengindikasikan bahwa teknik *cognitive restructuring* cukup efektif menyasar pola pikir negatif yang sebelumnya mendasari kedua indikator tersebut.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada data pretest dan posttest dengan menerapkan uji Shapiro-Wilk pada taraf signifikansi 0,05, sebab jumlah responden dalam penelitian ini relatif terbatas ($n = 10$). Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi 0,553 pada data pretest dan 0,823 pada data posttest. Karena kedua nilai tersebut berada di atas ambang 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pretest maupun posttest terdistribusi secara normal. Hal ini menjadi dasar bahwa syarat statistik untuk penggunaan paired sample t-test sebagai teknik analisis parametrik telah terpenuhi dan metode tersebut tepat diterapkan pada penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Paired Sample T-Test

Pair	Mean Difference	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-13,800	3,967	-11,002	9	,000

Uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$), yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri. *Effect size* sebesar 3,48 tergolong dalam kategori sangat besar. Hasil ini mendukung diterimanya hipotesis kerja (H_a) dan ditolaknya hipotesis nol (H_o). Dengan demikian, temuan statistik ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berpendekatan cognitive behavioral therapy efektif secara signifikan terhadap upaya peningkatan *self confidence* pada peserta didik kelas X.10 SMA Negeri 3 Tegal.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *self confidence* peserta didik pada kondisi awal tergolong rendah, tercermin dari skor rata-rata *pretest* sebesar 136,2, yang sejalan dengan hasil studi pendahuluan bahwa sebagian besar peserta didik meragukan kemampuan dirinya dan merasa cemas dalam situasi sosial maupun akademik. Kondisi ini sejalan dengan proposisi teoretis (Ghufron & Risnawati, 2010) bahwa rendahnya *self confidence* ditandai dengan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap pesimis, dan ketergantungan pada penilaian orang lain. Merujuk pada teori CBT, kondisi tersebut dipertahankan oleh keyakinan inti negatif (*negative core beliefs*) seperti anggapan diri tidak mampu, serta pikiran otomatis negatif (*negative automatic thoughts*) berupa prediksi akan dipermalukan atau ditertawakan ketika berpendapat, sebagaimana tergambar dari temuan bahwa 61% peserta didik semakin ragu ketika pendapatnya keliru karena takut menjadi bahan tertawaan teman (Fennell, 2009; Melani, 2009).

Perubahan *self confidence* peserta didik tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses bertahap selama lima kali pertemuan bimbingan kelompok yang mengikuti tahapan *cognitive restructuring*. Hasil pengamatan pelaksanaan layanan menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama sebagian besar peserta didik masih cenderung pasif dan belum berani mengungkapkan

pendapat maupun pengalaman pribadi, namun pada pertemuan-pertemuan berikutnya peserta didik yang semula pasif secara bertahap mulai berani menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, dan memberikan tanggapan terhadap teman sekelompok. Pola perkembangan tersebut mengindikasikan bahwa pengulangan tahapan *cognitive restructuring* pada setiap pertemuan secara bertahap menggantikan keyakinan inti negatif yang semula dipertahankan peserta didik dengan keyakinan yang lebih adaptif, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan penilaian positif terhadap diri sendiri.

Peningkatan skor rata-rata dari 136,2 pada saat *pretest* menjadi 150 pada saat *posttest*, dengan selisih sebesar 13,8 poin. Secara statistik, hasil *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$) dengan *effect size* sebesar 3,48 yang tergolong sangat besar. Namun, signifikansi statistik semata belum cukup menggambarkan manfaat nyata bagi peserta didik. Secara praktis (*practical significance*), peningkatan ini tercermin dari pergeseran kategori pada Tabel 2, di mana proporsi peserta didik berkategori sangat rendah dan rendah menurun dari 40% menjadi 20%, yang dalam keseharian tergambar dari perubahan konkret yang teramati selama proses bimbingan kelompok berlangsung, yaitu peserta didik yang pada pertemuan awal masih cenderung pasif dan enggan mengungkapkan pendapat maupun pengalaman pribadi, secara bertahap menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, lebih terbuka berbagi pengalaman, serta mampu memberikan tanggapan dan saling menghargai pendapat teman pada pertemuan-pertemuan berikutnya, sebagaimana tercatat dalam hasil pengamatan pelaksanaan layanan. Variasi besaran peningkatan antarpeserta didik turut mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh kondisi awal dan karakteristik masing-masing individu.

Perubahan tersebut juga perlu dimaknai dalam konteks karakteristik perkembangan remaja SMA, yang berada pada tahap pencarian identitas diri dan sangat rentan terhadap tekanan akademik, penilaian teman sebaya, serta tuntutan sosial untuk diterima dalam kelompok. Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung sangat memperhatikan pandangan orang lain terhadap dirinya, sehingga kritik atau kesalahan kecil dapat memicu keraguan yang berlebihan terhadap kemampuan diri, sebagaimana tergambar dari temuan bahwa 56% peserta didik mengalami penurunan *self confidence* setelah menerima kritik.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring relevan diterapkan pada tahap perkembangan ini karena memberi ruang bagi peserta didik untuk menguji ulang pikiran negatif tersebut dalam suasana kelompok yang suportif, sekaligus memfasilitasi kebutuhan remaja akan penerimaan dan validasi dari sebaya melalui proses berbagi pengalaman antaranggota.

Selain mekanisme kognitif, keberhasilan intervensi turut ditopang oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama pelaksanaan bimbingan kelompok. Interaksi antaranggota memungkinkan peserta didik saling berbagi pengalaman serupa terkait rendahnya kepercayaan diri, sehingga muncul perasaan tidak sendirian dalam menghadapi persoalan tersebut (Hartinah, 2017). Pemberian umpan balik antaranggota turut memperkuat proses pengujian bukti dalam tahapan *cognitive restructuring*, karena peserta didik memperoleh sudut pandang tambahan dari teman sekelompok saat menilai apakah pikiran negatifnya realistis atau tidak. Proses refleksi pada setiap akhir sesi juga membantu peserta didik menginternalisasi pikiran alternatif yang telah disusun, sehingga perubahan pola pikir yang terjadi tidak berhenti pada sesi bimbingan, melainkan turut terbawa dalam interaksi sosial maupun akademik peserta didik sehari-hari.

Hasil ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya, sekaligus memperkuat dan melengkapi temuan tersebut. (Chandra et al., 2018) menemukan bahwa konseling kelompok yang menggabungkan teknik self-instruction dan cognitive restructuring meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, sejalan dengan temuan penelitian ini yang menegaskan peran sentral cognitive restructuring dalam mengubah pola pikir negatif. (Apriliana & Suranata, 2020) melaporkan efektivitas yang serupa dari konseling kelompok kognitif behavioral pada peserta didik SMK, memperkuat generalisasi temuan pada jenjang pendidikan menengah yang berbeda. Sementara itu, (Ayuni et al., 2025) membuktikan bahwa teknik reframing dalam bimbingan kelompok, meskipun tidak secara eksplisit berbasis CBT, juga mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik secara bertahap. (Kartika & Siregar, 2023) menunjukkan efektivitas teknik brainstorming untuk tujuan serupa. Perbedaannya, kedua teknik tersebut lebih menekankan latihan perilaku dan partisipasi verbal, sedangkan teknik cognitive restructuring dalam penelitian ini secara langsung menyasar keyakinan inti dan pikiran otomatis negatif yang mendasari rendahnya kepercayaan diri,

sehingga perubahan yang dihasilkan berpotensi lebih mendasar dan bertahan lama. Kesesuaian temuan-temuan ini di berbagai teknik dan setting memperkuat argumen bahwa intervensi berbasis kelompok yang menasar persepsi diri merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, sekaligus menegaskan bahwa pendekatan berbasis CBT dengan teknik cognitive restructuring secara spesifik sesuai untuk menangani distorsi kognitif yang mendasari rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik SMA.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang cukup luas bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dapat mengadopsi teknik cognitive restructuring sebagai salah satu alternatif teknik dalam layanan bimbingan kelompok, baik untuk program preventif guna mencegah berkembangnya pola pikir negatif pada peserta didik baru yang mengalami masa transisi jenjang pendidikan, maupun program kuratif bagi peserta didik yang telah teridentifikasi memiliki self confidence rendah. Tahapan identifikasi pikiran otomatis, pengujian bukti, dan penyusunan pikiran alternatif yang diterapkan dalam penelitian ini dapat dijadikan kerangka acuan dalam menyusun modul atau panduan pelaksanaan layanan sejenis di sekolah lain dengan karakteristik permasalahan serupa.

Penelitian ini tidak lepas dari sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Keterbatasan pertama terletak pada terbatasnya jumlah subjek yang dilibatkan. Keterbatasan kedua berkaitan dengan rancangan penelitian yang digunakan, yakni pre-experimental one-group pretest-posttest design yang tidak melibatkan kelompok pembandingan (kontrol).

Mengacu pada keterbatasan tersebut, penelitian berikutnya sebaiknya menerapkan rancangan eksperimen yang lebih ketat, misalnya quasi-experimental design yang menyertakan kelompok kontrol. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk menguji efektivitas teknik cognitive restructuring pada jenjang pendidikan lain seperti SMP atau perguruan tinggi, memperpanjang durasi intervensi disertai pengukuran tindak lanjut untuk menilai ketahanan perubahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat *self confidence* peserta didik sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok berpendekatan *cognitive*

behavioral therapy berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata skor sebesar 136,2. Setelah lima sesi perlakuan, tingkat *self confidence* peserta didik mengalami peningkatan dengan skor rata-rata posttest sebesar 150,0. *Uji paired sample t-test* menegaskan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest*, $t(9) = -11,002$, $p < 0,001$, dengan *effect size* yang sangat besar (3,48), yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis CBT efektif dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik. Peserta didik diharapkan turut berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok dan menjaga *self confidence* dalam akademik maupun sosial; guru bimbingan dan konseling disarankan untuk memperdalam pemahamannya mengenai pendekatan berbasis CBT serta merancang program bimbingan kelompok yang kreatif dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik; dan kepala sekolah disarankan untuk memberikan dukungan kebijakan, fasilitas, serta kesempatan yang memadai bagi guru BK untuk melaksanakan intervensi tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, & Navion. (2021). *Boro Borobudur Counseling Review Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa*. 01(01), 12–21. <https://doi.org/10.31603/bcr.5261>
- Amri, S. (2018). *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu*. 03(02), 156–170.
- Annisa, S. A., & Abadi, A. P. (2023). *Level-Level Kepercayaan Diri (Self Confidence) Peserta Didik Dalam Pembelajaran Matematika Syarah*. 5, 4103–4108.
- Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2020). *Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling to Increase Self-Confident of Vocational High School Students*. 4(2), 194–207. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i2.29788>
- Ayuni, P., Karamoy, Y. K., & Triana, D. (2025). *Peningkatan Self-confidence Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Reframing*. 11, 71–78. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18543>
- Cahyani, C. A., & Yulianingsih, Y. (2024). *Krisis Kepercayaan Indonesia : Analisis Bibliometrik*. 14(2), 198–213.
- Chand, S., Kuckel, D., & Huecker, M. (2022). *Cognitive Behavior Therapy*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2018). Cognitive behaviour group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self confidence. *Islamic Guidance and Counseling*

Journal, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>

- Creswell, Y. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Fennell, M. J. V. (2009). *Overcoming Low Self-Esteem: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*.
- Garaika, & Margahana, H. (2019). *SELF EFFICACY , SELF PERSONALITY AND SELF CONFIDENCE ON ENTREPRENEURIAL INTENTION : STUDY ON YOUNG ENTERPRISES*. 22(1), 1–12.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Gibson, R. L. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamama, S., & Kusumaningratri, R. (2021). *Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Pemula: Kunci Sukses Berkomunikasi*. 1(1), 106–115.
- Hartinah, S. (2017). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hasanah, M. P., Ishlakhatus Sa'idah, M. P., Diana Vidya Fakhriyani, M. P., & Anna Aisa, M. P. (2022). *Teori dan Praktik Desain*.
- Horrell, L., Goldsmith, K. A., Tylee, A. T., Schmidt, U. H., Murphy, C. L., Bonin, E. M., Beecham, J., Kelly, J., Raikundalia, S., & Brown, J. S. L. (2014). One-day cognitive-behavioural therapy self-confidence workshops for people with depression: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 204(3), 222–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.121855>
- Kartika, Y. D., & Siregar, A. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA di Kota Kisaran*. 6, 348–359.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lestari, E. T., Tarbiyah, F., Bimbingan, S., Islam, U., Uin, N., Djamil, S. M., Bukittinggi, D., Pasilaputra, D., Tarbiyah, F., Bimbingan, S., & Islam, U. (2024). *DI PANTI ASUHAN AUR PAKAN KAMIS*. 4(1), 69–76.
- McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Prenada Media Group.
- Melani, J. V. . (2009). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1–26.
- Mutiara, J. A., Nursiti, D., Tobing, L., Psikologi, P. S., Farmasi, F., Ilmu, D., Sari, U., Indonesia, M., & Kerja, D. (2021). *Upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa farmasi universitas sari mutiara medan*. 2, 320–329.

- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). *ONLINE COUNSELING: PENDEKATAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN BAGI INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY DISORDER)*. 10(1), 117–127.
- Paslan, N. A., & Kamil, M. . (2025). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Technique in Counselling. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 9(17), 16–23. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.917PSY0003>
- Prytys, M., Harman, K., Lee, R., & Brown, J. S. L. (2009). *Who attends and who benefits from CBT “self-confidence” workshops run in routine practice? A pilot study*. 37(5), 585–593. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1352465809990129>
- Putra, A. A., Fitri, S., & Marjo, H. K. (2024). *Analysis Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) To Reduce Aggressive Behavior In Adolescents: Literature Study*. 46–51. <https://biccproceedings.org>
- Rais, M. R. (2022). *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*. 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1>.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). *Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi*. 1(2), 265–280.
- Saragih, E. al. (2023). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membentuk Percaya Diri Tanpa Insecure Pada Siswa SMA*. 7(3), 636–645.
- Sholihah, M. (2021). *SOLUSI TERHADAP PROBLEM PERCAYA DIRI (SELF CONFIDANCE)*. 4(1), 30–45.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Taeteng, J. L., Puswiartika, D., & Syahran, R. (2025). Pelaksanaan teknik Home Room Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*, 10 (1), 23–29. <http://jurnalfkipuntad.com/index.php/jkp>
- Yusuf, V. A., & Ernawati, I. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Siswa Kelas Vii Selama Pembelajaran Daring Di Smp Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2020/2021. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 345–349. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i2.3475>