

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA PRA SEJAHTERA
DI SMKN 5 PADANG**

Tesis
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh
TOMI PUTRA
NIM. 23151029

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : **Tomi Putra**

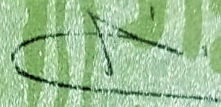
NIM. 23151029

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
Pembimbing

 29-8-2015

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Negeri Padang

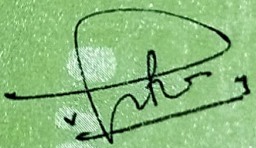
Koordinator Program Studi S2 Universitas
Bimbiagan dan Kensing FIP UNP



Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.
NIP. 198505052008121002


Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 196102251986021001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S, M. S., Kons.</u> (Anggota)	
3.	<u>Prof. Dr. Yarmis Syukur, M. Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : **Tomi Putra**

NIM : 23151029

Tanggal Ujian : 4 Juni 2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian yang berjudul

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA PRA SEJAHTERA DI SMKN 5 PADANG**

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar disuatu perguruan tinggi dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, Mei 2025
Yang memberi pernyataan



Tomi Putra
NIM. 23151029

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Pra Sejahtera”. Shalawat beriring salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada penyusunan tesis ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Prof. Dr. Firman., M. S., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M. S., Kons., selaku kontributor I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran serta masukan kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
3. Ibu Prof. Dr. Yarmis Syukur, M. Pd., Kons., selaku kontributor II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran serta masukan kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
4. Bapak Dr. Miftahul Fikri, M. Pd., selaku penimbang instrumen (judge) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran, kepada peneliti demi kesempurnaan instrumen penelitian.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Pimpinan Tata Usaha dan Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi.
7. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru BK serta staf Tata Usaha di SMKN 5 Padang yang telah memberikan kesempatan, bantuan dan kerja samanya sehingga Tesis ini dapat terselesaikan.
8. Orang tua tercinta, Ibunda Ermawati dan Ayahanda Syamsurijal yang selalu memberikan do'a terbaik di setiap ibadahnya dan setiap tetesan keringatnya yang berharap anaknya sukses, serta kakak Desi Sriwah Yuni dan adik Livia Gusri Ayu selaku keluarga yang telah memberikan motivasi.
9. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dan teman setempat kerja yang telah memberikan semangat dan ide-ide kepada peneliti dalam menyelesaikan Tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan oleh Bapak/Ibu dan rekan- rekan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun demi perbaikan tesis ini. Peneliti sangat berharap

tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Akhirnya peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	i
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian.....	12
H. Definisi Operasional	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	14
1. Kepercayaan Diri	14
a. Pengertian Kepercayaan Diri	14
b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	16
c. Ciri-ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri Tinggi	19
d. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah	20
e. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	22
f. Upaya untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	24
2. Siswa Keluarga Pra Sejahtera	25
a. Pengertian Siswa Keluarga Pra Sejahtera	25
b. Kriteria Siswa Keluarga Pra Sejahtera	26
c. Dasar Hukum Peraturan Pemerintah Terkait Siswa Keluarga Pra Sejahtera Penerima Program Indonesia Pintar (PIP)	28
3. Layanan Konseling Kelompok	29
a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	29
b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	30
c. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok	32
d. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok	35
e. Penilaian dalam Layanan Konseling Kelompok	37
4. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	38

a. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	38
b. Konsep Dasar Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) ...	40
c. Karakteristik Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	41
d. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	44
e. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	45
f. Tahapan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	46
5. Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan <i>Cognitiv Behavioral Therapy</i> (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Pra Sejahtera.....	54
B. Penelitian Relevan	58
C. Kerangka Konseptual	60
D. Hipotesis Penelitian	63
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	64
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	75
C. Instrumen Penelitian	77
D. Teknik Pengumpulan Data	82
E. Teknik Analisis Data	83
F. Jadwal Penelitian	85
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	86
B. Pembahasan	110
C. Keterbatasan Penelitian	120
 BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan.....	122
B. Saran	124
C. Implikasi	125
 REFERENSI	129

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Rancangan Topik Layanan Konseling Kelompok	67
Tabel 3.2 : Tahap Pelaksanaan Konseling Pendekatan (CBT)	69
Tabel 3.3 : Data Keseluruhan Siswa yang Dikategorikan <i>Pretest</i>	76
Tabel 3.4 : Data Kategori Kelompok Eksperimen	76
Tabel 3.5 : Data Kategori Kelompok Kontrol.....	77
Tabel 3.6 : Rancangan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	78
Tabel 3.7 : Skor Jawaban Instrumen Penelitian	79
Tabel 3.8 : Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	81
Tabel 3.9 : Jadwal Penelitian	85
Tabel 4.1 : Tabulasi Data Keseluruhan Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera	87
Tabel 4.2 : Hasil Data <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen	88
Tabel 4.3 : Hasil Data <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen	89
Tabel 4.4 : Data Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen	90
Tabel 4.5 : Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen	91
Tabel 4.6 : Hasil Data <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Kontrol.....	92
Tabel 4.7 : Hasil Data <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Kontrol.....	93
Tabel 4.8 : Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Kontrol	94
Tabel 4.9 : Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Kontrol	95
Tabel 4.10 : Hasil Data <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	96
Tabel 4.11 : Hasil Data <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	97
Tabel 4.12 : Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	98
Tabel 4.13 : Frekuensi Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	100
Tabel 4.14 : Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	104
Tabel 4.15 : Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen	105

Tabel 4.16 : Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Antara <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	106
Tabel 4.17 : Arah Perbedaan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Kontrol.....	107
Tabel 4.18 : Hasil Analisis <i>Uji Mann-Whitney</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	109

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : <i>Mind Mapping</i> Pendekatan (CBT).....	54
Gambar 2.2 : Kerangka Konseptual	62
Gambar 3.1 : Rancangan Penelitian	65
Gambar 4.1 : Histogram Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Eksperimen.....	102
Gambar 4.2 : Histogram Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera Kelompok Kontrol.	102

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I : Intrumen Uji Coba, Tabulasi Data Uji Coba dan Instrumen Penelitian.....	129
Lampiran II : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	138
Lampiran III : Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen Penelitian	144
Lampiran IV : Instrumen Penelitian	152
Lampiran V : Prosedur Layanan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	159
Lampiran VI : Tabulasi Keseluruhan, Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	167
Lampiran VII : Uji Hipotesis	173
Lampiran VIII: Kover ACC	177
Lampiran IX : Dokumentasi Kegiatan.....	182
Lampiran X : Surat Izin Penelitian	184

ABSTRACT

Tomi Putra, 2025. “The Effectiveness of Group Counseling Using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach with Cognitive Restructuring Techniques in Enhancing the Self-Confidence of Underprivileged Students.” Thesis. Master’s Program in Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

The poverty rate in Indonesia continues to rise each year, including in the province of West Sumatra. To address this issue, the government launched the Indonesia Smart Program (Program Indonesia Pintar – PIP), a scholarship initiative aimed at supporting students from low-income families to access quality education. However, in practice, many recipients of this aid feel inferior, lack self-confidence, and believe they are unable to compete with peers from more affluent backgrounds. Based on this condition, this study aims to analyze: (1) whether there is an increase in self-confidence among underprivileged students in the experimental group after participating in group counseling using the cognitive behavioral therapy (CBT) approach with cognitive restructuring techniques, compared to before the intervention; (2) whether students in the control group experience an increase in self-confidence after participating in group counseling without the CBT approach and cognitive restructuring techniques, compared to before; and (3) whether the increase in self-confidence is more significant in the experimental group receiving CBT-based group counseling compared to the control group that did not use the CBT approach.

This study employed a quantitative research method with a quasi-experimental design, specifically a pretest-posttest control group design. The population consisted of 204 students, from which 16 were selected using simple random sampling—8 for the experimental group and 8 for the control group. The research instrument used was a Likert-scale model. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Mann-Whitney Test.

The results showed that: (1) the self-confidence of underprivileged students in the experimental group significantly increased after participating in group counseling using the CBT approach with cognitive restructuring techniques; (2) the control group also showed an increase in self-confidence, although without the CBT approach; and (3) the increase in self-confidence was more significant in the experimental group compared to the control group.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Cognitive Restructuring Technique, Self-Confidence.

ABSTRAK

Tomi Putra, 2025. “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Pra Sejahtera”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Tingkat kemiskinan di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, termasuk di wilayah Sumatera Barat. Untuk mengatasi permasalahan ini, pemerintah menjalankan Program Indonesia Pintar (PIP) berupa beasiswa guna mendukung siswa dari keluarga kurang mampu agar dapat mengakses pendidikan yang layak. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa penerima bantuan ini merasa minder, kurang percaya diri, dan merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman yang berasal dari latar belakang ekonomi yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) menganalisis perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok tanpa menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dibandingkan sebelumnya, (3) menganalisis perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera antara kelompok eksperimen yang konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok kontrol yang diberikan tanpa menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik Restrukturisasi Kognitif.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 204 siswa, dan diambil 16 siswa yang dibagi menjadi 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan simple random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan *model skala likert*. Teknik analisis data yang digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok tanpa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif, (3) Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dibandingkan kelompok kontrol tanpa pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif. Oleh karena itu layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pra sejahtera.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri,

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sampai saat ini problema kemiskinan terus menjadi masalah besar di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk miskin pada tahun 2021 sebanyak 27,54 juta jiwa sedangkan pada tahun 2022 sebanyak 26,36 juta jiwa dan ditahun 2023 sebanyak 25,90 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Data ini menunjukkan bahwa secara konsisten, jumlah penduduk miskin tetap tinggi dari tahun ke tahun, dan diperlukan tindakan segera untuk menangani masalah tersebut.

Berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik Sumatera Barat pada 12 Maret 2023, jumlah penduduk miskin di wilayah tersebut tercatat mengalami fluktuasi. Pada tahun 2021, jumlah penduduk miskin mencapai 370,67 ribu jiwa, pada tahun 2022 penduduk miskin mencapai 335,21 ribu jiwa, kembali meningkat menjadi 340,37 ribu jiwa pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat, 2023).

Sama halnya dari data yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik Kota Padang, tercatat Kota Padang memiliki jumlah masyarakat miskin sebanyak 41,97 ribu jiwa Pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2023). Data ini menunjukkan jumlah penduduk miskin di Sumatera Barat cenderung meningkat. Untuk menanggulangi masalah kemiskinan ini, merupakan tugas dan tanggung jawab pemerintah.

Pemerintah sebagai pelaksana amanat kedaulatan rakyat tentu memiliki tugas dan tanggung jawab dalam mensejahterakan masyarakat. Sebagaimana

ditegaskan dalam Alinea IV Pembukaan UUD 1945. Salah satu implementasinya adalah tanggung jawab pemerintah dalam mengatasi kemiskinan (Huraerah, 2013).

Dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, pemerintah perlu mengambil langkah-langkah untuk mengurangi kemiskinan dari berbagai sektor kehidupan. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi kemiskinan adalah dengan meningkatkan kualitas pendidikan (Syahri, 2023).

Pendidikan merupakan hal yang sangat fundamental dalam meningkatkan kualitas kehidupan dan merupakan faktor penentu dalam mengatasi kemiskinan. Melalui pendidikan yang bermutu dan merata akan melahirkan manusia terdidik yang cerdas, berkarakter, dan terampil atau profesional yang siap memasuki dunia kerja sehingga kehidupannya akan menjadi lebih baik (Kholis, 2014).

Pemerintah telah berupaya mengatasi kemiskinan dengan berbagai cara, salah satunya melalui peningkatan kualitas pendidikan (Firman dan Aini, 2023). Salah satu langkah yang diambil pemerintah Indonesia untuk mengatasi kemiskinan dalam pendidikan adalah menyediakan beasiswa, salah satunya yaitu beasiswa PIP (Program Indonesia Pintar) (Retnaningsih, 2017). Program ini bertujuan sebagai upaya jaminan sosial di bidang pendidikan, khususnya untuk membantu siswa dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu (Syahri, 2023).

Program Indonesia Pintar dijalankan melalui Kartu Indonesia Pintar (KIP), yang memberikan bantuan kepada anak-anak usia sekolah (6-21 tahun) dari berbagai lapisan masyarakat, termasuk keluarga miskin (pra sejahtera), keluarga dengan tingkat kekurangan (keluarga sejahtera), dan peserta Program Keluarga Harapan (PKH), seperti penyandang disabilitas, korban bencana alam, atau musibah (Fitri & Firman, 2020).

Sebagai siswa dari keluarga pra sejahtera yang mendapat bantuan Program Indonesia Pintar (PIP), mungkin ada tantangan yang dirasakan oleh mereka. Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Rianti & Firman (2020) di SMP Negeri 6 Kota Solok menunjukkan bahwa beberapa siswa dari keluarga pra sejahtera merasa kurang percaya diri sebagai penerima bantuan pendidikan. Mereka juga mengalami perasaan tidak memiliki kemampuan yang sebanding dengan teman-teman mereka yang tidak menerima bantuan pendidikan. Selain itu, beberapa siswa dari keluarga pra sejahtera merasa tidak percaya diri karena berasal dari keluarga yang kurang mampu secara finansial. Hal ini membuktikan bahwa perlu bantuan yang lebih lanjut agar siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri sehingga siswa mampu mengembangkan potensinya dan memanfaatkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan hal atau kegiatan yang positif.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan di SMKN 5 Padang, peneliti menemukan fenomena pada siswa keluarga pra sejahtera pada saat guru memberikan tugas, peserta didik membuat dengan sendiri tetapi setelah melihat tugas teman sebelahnya mereka menghapus

kembali apa yang telah mereka buat dengan alasan takut salah. Selain itu siswa keluarga pra sejahtera cemas dan takut dalam menyampaikan pendapat di depan kelas sehingga mereka sering menolak jika disuruh tampil di depan kelas.

Ditambah dengan hasil wawancara dengan dua orang guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 5 Padang mengatakan bahwa secara umum siswa SMKN 5 Padang memiliki kepercayaan diri normal saja, namun yang sangat terlihat yaitu berasal dari keluarga pra sejahtera, ini ditandai dengan ketika siswa keluarga pra sejahtera dalam proses pembelajaran merasa takut salah ketika disuruh mengerjakan tugas di depan kelas. Selain itu dalam proses belajar siswa pra sejahtera juga terlihat perbedaan kepercayaan diri mereka, ini di tandai dengan siswa keluarga pra sejahtera lebih banyak diam dalam kelas.

Hasil wawancara dengan tiga murid dari keluarga pra sejahtera di SMKN 5 Padang, Mereka pesimis, berpandangan apa yang dilakukan mereka di sekolah tidak akan bisa sama hasilnya dengan teman-teman lainnya yang difasilitasi oleh keluarga. Mudah menilai segala sesuatu dari segi negatif. Dan tidak yakin atas apa yang ada pada dirinya. Merasa dirinya tidak akan mampu bersaing dengan teman-teman yang lebih dari segi ekonomi karena dia merasa teman-temannya mempunyai ekonomi yang mencukupi sedangkan mereka serba kekurangan, sehingga mereka merasakan ketidak percayaan diri.

Melihat pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling SMKN 5 Padang, menjelaskan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sudah dilaksanakan, namun pelaksanaannya masi bersifat biasa, seperti halnya diadakan dalam bentuk kelompok, saling tukar pikiran, dan dipimpin oleh guru bimbingan dan konseling tapi belum mencoba menggunakan teknik dan pendekatan dalam pelaksanaannya.

Perasaan tidak percaya diri yang dirasakan oleh siswa dari keluarga pra sejahtera dapat ditingkatkan melalui bantuan yang diberikan kepada mereka melalui layanan bimbingan dan konseling. Menurut (Neviyarni, 2023) menjelaskan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan dengan berbagai jenis layanan yang salah satunya mencakup layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno (dalam Sukma, 2017) menjelaskan konseling kelompok yaitu salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru serta pengentasan masalah pribadi dari masing-masing anggota.

Dobson dan Wanzel menekankan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik inti yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri. Serta

membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi positif (Dobson & Wenzel, 2015).

Seiring dengan pendapat Sugiharto dan Sukiman (2012), perasaan tidak percaya diri yang dirasakan oleh siswa dari keluarga pra sejahtera dapat ditingkatkan, salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan pendekatan yang digunakan adalah konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif, (Ellis, 2008) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk mengubah pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang yang melahirkan perilaku negatif untuk menjadi perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik, serta mempelajari konseli bagaimana menyelesaikan masalah dengan merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah mengenai masalah yang sedang dialami (Rizal, 2022).

Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif tentunya memiliki langkah atau tahapan dalam proses pelaksanaannya menurut Dobson (2009) mengemukakan sebagai berikut: (1) *Assesment* dan Diagnosa, (2) Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli, (3) Memonitor pikiran-pikiran konseli

melalui Thought Record, (4) Intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, (5) Pengenalan dan latihan penguat positif, (6) Indikator keberhasilan.

Salahsatu cara untuk memperbaiki kepercayaan diri siswa yaitu dengan cara layanan konseling kelompok, layanan ini merupakan bagian dari pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah konseli dalam sebuah kelompok, atau layanan yang diberikan dalam suasana kelompok dan dipimpin oleh konselor. (Tohirin, 2018) mengemukakan konseling kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan membuat keputusan yang tepat.

Seiring dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMKN 5 Padang, tentang pelaksanaan konseling kelompok, dikatakan pelaksanaan konseling kelompok sudah dilaksanakan, namun pelaksanaan konseling kelompok masih bersifat biasa dan konvensional, sehingga untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa belum mampu dan maksimal.

Berdasarkan fenomena yang peneliti lihat dan wawancara yang dilakukan maka peneliti mengangkat judul penelitian penelitian dengan judul efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam peningkatan kepercayaan diri siswa prasejahtera di SMKN 5 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa keluarga pra sejahtera tidak berani mengutarakan pendapatnya
2. Siswa keluarga pra sejahtera merasa dirinya tidak mampu bersaing dengan teman-temannya yang lebih dari segi ekonomi.
3. Dalam mengerjakan tugas siswa keluarga pra sejahtera lebih percaya atas jawaban temannya dibandingkan dengan hasil yang dicari sendiri.
4. Merasa malu dan tidak berani untuk tampil di depan umum.
5. Pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMKN 5 Padang yang belum mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera .
6. Konseling kelompok di SMKN 5 Padang yang belum menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk peningkatan kepercayaan diri siswa pra sejahtera.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu: (1) kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, (2) konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif?
2. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok tanpa menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif?
3. Apakah kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dibandingkan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik Restrukturisasi Kognitif?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini untuk:

1. Menganalisis perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Menganalisis perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok tanpa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif.
3. Menganalisis perbedaan kepercayaan diri siswa pra sejahtera kelompok eksperimen yang mengikuti konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol yang mengikuti konseling kelompok tanpa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakannya penelitian ini dapat dikemukakan secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi pengembangan teori baru berkaitan dengan konseling kelompok untuk siswa keluarga pra sejahtera dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif.
- b. Meningkatkan keilmuan dalam bidang BK khususnya dalam pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan restrukturisasi kognitif, serta memperluas wawasan Guru BK dalam upaya peningkatan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK sebagai bahan masukan untuk musyawarah guru bimbingan dan konseling (MGBK) baik dalam penyusunan program BK dengan mengaitkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk siswa keluarga pra sejahtera.
- b. Bagi Kepala Sekolah SMKS Dhuafa Padang, sebagai bahan masukan untuk guru bimbingan dan konseling untuk dapat menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga prasejahtera.

- c. Bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dapat digunakan dalam rangka mempersiapkan Guru BK agar memiliki wawasan, pengetahuan, dan keterampilan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera.
- d. Peneliti Selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi untuk melanjutkan penelitian terkait dengan kebermaknaan hidup siswa keluarga pra sejahtera.

G. Kebaharuan dan Orisinillitas

Adanya penelitian terdahulu yang ditemukan tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa, sedangkan penelitian yang dilakukan saat ini lebih khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera dan kebaruan dari penelitian ini adalah adanya panduan pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera.

H. Definisi Operasional

Penelitian ini berjudul efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam peningkatan kepercayaan diri siswa pra sejahtera di SMKN 5 Padang. Sehingga berdasarkan judul tersebut didapatkan definisi operasional sebagai berikut.

1. Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama melalui dinamika kelompok mendapatkan berbagai bahan dari teman kelompoknya terutama dari guru pembimbing dan membahas bersama-sama pokok bahasan tertentu. Sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa dalam hubungan sosial. Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dilakukan enam tahap yakni tahap: (1) *assesment* dan diagnosa, (2) tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli, (3) tahap memonitor pikiran-pikiran konseli melalui *thought record*, (4) tahap intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, (5) tahap pengenalan dan latihan penguat positif, (6) tahap indikator keberhasilan.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera merupakan keyakinan akan kemampuan diri siswa penerima bantuan biaya pendidikan dari pemerintah dalam menerima, menghadapi kenyataan hidup untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan, dalam hal aspek, keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui analisis statistik serta uji hipotesis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa pra sejahtera, kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif. Artinya skor kepercayaan diri meningkat dari kategori rendah ke tinggi setelah intervensi. Keberhasilan pendekatan ini terletak pada kemampuannya mengubah pikiran negatif yang tidak rasional menjadi lebih adaptif dan rasional. Dalam prosesnya, dinamika kelompok yang kondusif serta peran aktif konselor sebagai fasilitator turut mendukung perubahan kognitif dan emosional siswa secara menyeluruh. CBT memiliki struktur yang jelas dan dilaksanakan melalui empat tahap pembentukan, peralihan, kerja, dan evaluasi yang saling terintegrasi untuk menjamin efektivitas konseling.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif. Artinya skor kepercayaan diri siswa pra sejahtera meningkat dari rendah ke sedang, menunjukkan bahwa konseling kelompok konvensional tetap memberi dampak positif, terutama dalam aspek emosional dan

pemahaman diri. Namun, tanpa pendekatan dan strategi khusus seperti CBT, perubahan yang terjadi cenderung terbatas dan tidak transformatif dan hanya berdampak jangka pendek.

3. Terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *restrukturisasi kognitif* secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dari keluarga pra sejahtera dibandingkan dengan layanan konseling kelompok konvensional. Peningkatan kepercayaan diri yang lebih besar pada kelompok eksperimen disebabkan oleh kemampuan CBT dalam mengubah pikiran maladaptif menjadi lebih realistis dan positif. CBT secara sistematis membantu siswa mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif yang terbentuk akibat pengalaman dan tekanan hidup menjadi afirmasi yang membangun, melalui teknik seperti *thought record* dan *positive self-talk*. Selain itu, pelaksanaan CBT yang terstruktur dalam dinamika kelompok melalui tahapan yang jelas serta berorientasi pada tujuan dan hasil yang terukur, menjadikan intervensi ini lebih berkelanjutan dan berdampak secara kognitif maupun perilaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *restrukturisasi kognitif* efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, dibandingkan kelompok kontrol dengan memberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *Cognitive*

Behavioral Therapy (CBT) teknik restrukturisasi kognitif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dari penelitian dan kesimpulan yang sudah dikemukakan, maka layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dikatakan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera. Dengan demikian ada beberapa saran yang dapat peneliti rekomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagi Guru BK/Konselor Sekolah, hasil dari penelitian ini dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitifd alam meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, oleh karena itu teknik ini dapat dimasukkan ke dalam program BK di sekolah secara berkelanjutan, akan tetapi Guru BK/Konselor Sekolah perlu lebih menguasai pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif sesuai dengan buku panduan dan masalah yang terjadi.
2. Bagi Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK), diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi bahan pertimbangan kegiatan Guru BK/Konselor Sekolah untuk membantu siswa keluarga pra sejahtera meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif sesuai dengan buku panduan.

3. Bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan materi dalam perkuliahan terkait pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok .
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat dikembangkan melalui penelitian lanjutan terkait dengan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, terutama dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif. Diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian ini menggunakan aspek atau teori- teori yang berbeda agar penelitian ini dapat dikembangkan.

C. Implikasi

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, memiliki beberapa implikasi dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Implikasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan diri Siswa Keluarga Pra Sejahtera

Kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera adalah keyakinan akan kemampuan diri siswa penerima bantuan biaya pendidikan dari pemerintah dalam menerima, menghadapi kenyataan hidup untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan, dalam hal aspek, keyakinan kemampuan diri, optimis,

objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis.

Kondisi kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, cenderung hanya berteman dengan sesama siswa keluarga pra sejahtera saja, tidak terlalu banyak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan jarang aktif dalam kegiatan akademik maupun non akademik di sekolah, merasa dirinya lemah dan tidak berdaya jika tidak mendapatkan bantuan biaya pendidikan.

Kondisi yang dirasakan oleh siswa keluarga pra sejahtera terkait dengan kepercayaan diri, dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok dilakukan untuk mengatasi hal-hal yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karir.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam peningkatan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis statistik beserta uji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera kelompok eksperimen yang mengikuti layanan *konseling* kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif.

Efektifnya layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif, untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, dapat diketahui melalui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

2. Implikasi Terhadap Bidang Keilmuan Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan hasil penelitian terkait layanan konseling kelompok, menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif, untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera, dapat menambah informasi dalam pelaksanaan layanan konseling dan konseling di Sekolah.

Adanya hasil penelitian ini, diharapkan memberikan sumbangan wawasan, pengetahuan terkait pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan dan konseling.

3. Implikasi terhadap Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan ini dapat menjadi bahan referensi bagi Guru BK/Konselor, yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif, untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera. Hal ini karena berdasarkan hasil penelitian yang diungkapkan, layanan konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif, terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa keluarga pra sejahtera.

Layanan konseling kelompok yang memiliki teori dasar dalam proses pelaksanaanya, memudahkan konselor dalam melaksanakan kegiatan tersebut, sehingga tujuan yang diharapkan bisa lebih mudah dicapai bersama anggota kelompok.

Maka dari itu diharapkan penggunaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif, dapat diimplementasikan dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling bagi Guru BK/Konselor Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Wijaya Kusuma. 2008. *Teknik dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Al Isan Press.
- Amin, Z. N. 2014. *Cognitive Behavior Therapy*. Semarang: UNESA.
- Annisa, F., & Firman. 2020. *Peer Conformity and Students Bullying Behavior and Implications for Guidance and Counseling Services*. Jurnal Neo Konseling, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.24036/00283kons2020>
- Apritama, Doni, dkk. 2022. *Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (CBT) Untuk meningkatkan Harga Diri*. Universitas Palangkaraya. JURNAL BASICEDU Volume 6 Nomor 4 Tahun 2022 Halaman 6281 - 6288
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmadi, Isa dkk. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal psikologi. No.1. 47-58
- Astuti, Dewi. 2004. *Manajemen Keuangan Perusahaan*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Astuti, Y., Holilulloh, H., & Nurmalisa, Y. 2016. *Persepsi Masyarakat Prasejahtera terhadap Pelaksanaan Kebijakan Distributif melalui Program Keluarga Harapan (PKH)*. Jurnal Kultur Demokrasi, 4(3), 116-122.
- Azhari. 2020. *KONSELING Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam. Vol. 3 No. 1 Januari-Juni 2020 (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>).
- Badan Pusat Statistik. 2023. *Berita Resmi Statistik: Profil Kemiskinan di Indonesia diakses Maret 2024*.
- Badan Pusat Statistik Sumatera Barat. 2023. *Berita Resmi Statistik: Profil Kemiskinan, sumatera barat. diakses Maret 2024*.
- Badan Pusat Statistik Kota Padang. 2023. *Berita Resmi Statistik: Profil Kemiskinan, sumatera barat. diakses Maret 2024*.

- Darusman, Adriyan. 2023. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Sma Minqothrotul Ulum Gumukmas*. Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural. Universitas PGRI Argopuro, Jember, Jawa Timur, Indonesia.
- Dobson, D & Dobson, K. S. 2009. *Evidence Based Pratice Of Cognitive Behavioral Therapy*. NewYork: The Guilford Press.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (Eds.). (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Dobson, K. S., Hays, P. A., & Wenzel, A. (2015). *Cognitive Restructuring of Automatic Thoughts* [Video]. American Psychological Association.
- Ellis, Albert. 2008. *Cognitive Restructuring Of The Disputing Of Irrational Beliefs*. Ed William T.o'donohue & Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice)* New Jersey: Jhon Wiley & Sons.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- _____, dkk. 2018. *Crisis Assessment, Intervention, and Pevention* 3th. Ed. Medan: Pearson Education.
- Firman dan Aini, Hayatil. 2023. *Hubungan Self-Construal dengan Subjective Well-Being Pada Siswa Prasejahtera*. Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol 7 Nomor 3 Tahun, Issn: 1614-6754.
- Firman & Fitri. (2020). *The Relationship of Self-Concept And Resilience of Prosperous Private Students In SMP Negeri 4 Lembah Gumanti Kabupaten Solok Regency*. Jurnal Neo Konseling, 2(3), 115-123.
- Fitria, Linda, Neviyarni, dkk. 2020. *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Vol. 10, No. 1, Edisi Januari-Juni 2020. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
- Folastri, Sisca dkk. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Suara.

- Hartono, R. N. A. (2020). *Peran Orangtua Dalam Pendidikan Karakter Anak Pada Keluarga Prasejahtera*.
- Huraerah, Abu. 2013. *Tentang Strategi Kebijakan Penanggulangan Kemiskinan Di Indonesia*. Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Vol. 12. No. 1, Juni 2013.
- Hurlock, Elizabeth. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Erlangga.
- _____. 2001. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: PT. Erlangga
- Kartono, Kartini. 2000. *Hygiene Mental*. Jakarta: CV. Mandar Maju.
- Kasandra Oemarjoedi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media.
- Kholis, Nur. 2014. *Pendidikan Islam Dalam Usaha Mengatasi Kemiskinan*. Jurnal Kependidikan, Vol. II No. 2 November. 2014
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lauster, P. 2003. *Tes Kepercayaan Diri*. Jakarta: Bumi Aksara
- Lie, Anita. 2003. *1001 cara menumbuhkan rasa percaya diri anak*. Jakarta: ElexMedia Komputind.
- Lubis, Namora Lumongga dan Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muqodas, Idat. Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek KonselingIndonesia,<http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitivebehaviorthrapy-solusi.html>, diakses tanggal 23 Desember 2016.
- Neviyarni. 2023. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Masalah, dan Solusi*. Jakarta: Kencana.
- Nursalim, Mochammad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- _____. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia.

Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2020 *Tentang Program Indonesia Pintar*.

Prayitno. 2013. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP .

Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineke Cipta.

_____, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Rahmat, B. (2016). *Baiquni Rahmat Impact Of Indonesian Cash Transfer Program For Poor Students At Public Elementary School Of Gentan , Sleman District*. 12(2), 91–103.

Rani, Risma Kumara. 2022. *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa*. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>.

Retnaningsi, H. (2017). *Program Indonesia Pintar:Implementasi Kebijakan Jaminan Sosial Bidang Pendidikan(Studi Di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur dan Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan*. Aspirasi, 8(2).

Rini J.F. 2012. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: HI-Fest Publishing.

Risianti, Dina Hajja dan Irwan Fathurrochman. 2020. *Penilaian Konseling Kelompok*. Jakarta: Deepublish.

Rizal, Abdullah Padang, Syamsul Bachri. 2022. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas*. UniversitasNegri Makasar. Jurnal Of Education. Vol. 2 No. 5, 2022. ISSN 2747-268X (online).

Santrock, John W. 2003. *Edisi Keenam Adolfsence Perkembangan Remaja*. (Terjemahan: Shinto B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.

Sukma, Dina. 2017. *Rujukan Konsep Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Karya Prayitno*. Jurnal Konselor. Volume 00 Number 0020XX. ISSN. 1412-9760. [Http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor).

Sopiyah, dkk. 2020. *Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika*. Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara. Volume 11, No. 2, Januari 2020.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanti, T. 2015. *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta*. Jurnal Konseling GUSJIGANG 01 (01).
- Susanti, M., Neviyarni, Netrawati, R., & Hariko, R. (2025). *Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(1), 63–76. DOI:10.31604/ristekdik.2025.v10i1.63-76
- Syahri, Lia Mitha. Firman. 2023. *Tesis Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Eksistensial Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Siswa Keluarga Pra Sejahtera*. Tesis Universitas Negeri Padang.
- Syukur, Yarmis, Neviyarni & Zahri, Triave Nuzila. 2019. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: Cv. IRDH
- Syukur, Y., Megaiswari Biran Asnah, & Nurfarhanah. (2023). *Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling to Improve Students' Self-Confidence*. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(1), 151–163.
- Tasmara, Toto. 2002. *Menuju Muslim Kaffah, Mengenal Potensi Diri*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Tohirin. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali.
- _____. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Wulandari, T., Syukur, Y., Netrawati, N., & Hariko, R. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 376–380. <https://doi.org/10.29210/022282jpgi0005>

- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Pranadamedia.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Fauziah, N., Neviyarni, N., & Syukur, A. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok terhadap peningkatan pemahaman diri siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 12-20.
- Hidayat, R. (2020). Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 100-108.
- Kendall, P. C. (2012). *Cognitive therapy with children and adolescents: A casebook for clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Rahmah, S. (2020). Peningkatan self-confidence siswa melalui teknik cognitive restructuring. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45–52.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Wahyuni, D. (2018). Intervensi cognitive behavior therapy terhadap siswa dengan kepercayaan diri rendah. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 23–30.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.