

## EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS X SMA MINQOTHROTUL ULUM GUMUKMAS

Adriyan Darusman  
Universitas PGRI Argopuro, Jember, Jawa Timur, Indonesia.  
[adriyandarusman27@gmail.com](mailto:adriyandarusman27@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan keefektifan Konseling kelompok cara restrukturisasi kognitif untuk Mengupayakan tingkat percaya diri siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas dengan konsep desain *One-group pretest-posttest design*. Sampelnya 10 siswa kelas X yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Dalam pengumpulan data Angket Hasil Dari penelitian yang di capai memberikan hasil yang positif layanan bimbingan dapat meningkatkan percaya diri siswa hal ini terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*  $p=0,005$  yaitu:  $p < 0,05$ , disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya selain mean sesudah pengujian lebih besar dari nilai sebelum pengujian ( $96,0 \geq 47,3$ ), dapat diyakini Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.

**Kata. kunci.** : *Teknik Restrukturisasi Kognitif, Percaya diri*

### Abstract

*The purpose of this research mention effectiveness Group counseling regarding restructuring methods create cognition Work on your religious level I student Class X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas. One-class pre-post design concept. The sample is 10 students Class X You have a certain level of confidence low self Collect survey data the research results achieved have resulted in positive results, guidance services can increase students' self-confidence, this can be seen in the results of the pre-test and post-test  $p = 0.005$ , namely:  $p < 0.05$ ,  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  passed, which means that the mean after the test was greater than before the test ( $96.0 \geq 47.3$ ), this suggests that cognitive reconstruction techniques are effective in increasing self-esteem - self-confidence of Class X High School Minqothrotul Ulum Gumukmas students.*

**Keywords:** *Cognitive Restructuring Techniques, Confidence*

### PENDAHULUAN

Percaya diri adalah keadaan Psikis individu yang Terdapat pada seseorang, percaya diri yang kuat untuk melakukan dan melaksanakan suatu tindakan. Orang kurang percaya diri tidak berpikir rasional karena memiliki citra diri yang buruk, kurangnya percaya diri dengan Apa yang dimilikinya sendiri, dan introvert (Elias, 2014: 168). Percaya diri berarti rasa penjelasan diri, sikap tentang bagaimana individu percaya pada diri sendiri dalam hidup, bagaimana individu melihat dirinya sendiri secara menyeluruh ( Mirhan dan Kurnia. 2016 ).

Percaya diri bisa di visualkan sebagai Perilaku yang optimis memungkinkan seseorang memproyeksikan Value diri positif di lingkup yang dihadapinya. Itu tidak memungkinkan bahwa orang dapat manjalani segalanya. Individu yang begitu percaya diri mengarah pada kelemahan psikologis yang konkret dan kelemahan yang melekat, baik atau buruk (Walid et al., 2015). dengan percaya diri Anda dapat melihat potensi dalam dirinya. Keyakinan datang dari mengetahui bahwa jika

seseorang melakukan sesuatu, itu akan dilakukan. itu adalah Buah pemikiran yang akan di lakukan itu berhubungan dengan kehidupan seseorang.

Dari Konsep buah pemikiran yang tertera orang yang optimis terlalu percaya diri membuat siswa menyerah dengan apa yang di capainya, menghindari Tugas wajib dan Selalu menghindari dari tugas. Jangan takut untuk berinteraksi dengan guru jika menemukan kesulitan. Besarnya dan nilai percaya diri dalam hidup. Dengan adanya percaya diri yang kuat dalam ruh siswa, tingkat percaya diri dan rendah diri dengan lemah mengalahkan mereka. dengan percaya diri yang kuat pada siswa sejak dini, mereka menjadi individu yang lemah. Ketika anak menjadi lemah, anak kehilangan percaya diri dan mempengaruhi kehidupan anak. Anak yang minder selalu menyendiri, tidak pernah percaya dengan kemampuannya dan selalu bergantung pada orang lain.

Berkembangnya buah pemikiran merupakan berevolusiya diri seperti belajar, ingatan, penalaran, penalaran dan bahasa (Jahja, : 2012). Seperti yang terjadi di SMA Minqothrotul Ulum Gumukma, Konselor mendapati informasi bahwa ada murid di Kelas X. Rata-rata siswa memiliki masalah harga diri dan percaya diri yang rendah, seperti yang diamati oleh beberapa siswa yang malu dengan keadaan murid-murid. Misalnya, jika seorang siswa mempunyai postur tubuh yang kurang sempurna, difabel, kondisi tersebut mengecualikan murid untuk kondisi tersebut, yang membuat siswa bingung untuk Berseenda gurau dengan sebayanya. Lebih dari satu siswa yang minder untuk mengungkapkan fikiran dan isi hatinya, sehingga siswa tidak semangat dalam belajar sehingga terjadi penurunan belajar. Percaya diri terlihat saat siswa belajar di kelas. Siswa bingung ketika mereka mengajukan pertanyaan tentang topik yang mereka tidak mengerti. Siswa menganggap pertanyaan ini memalukan dan teman mereka tertawa, jadi alih-alih bertanya, mereka diam saja.

Akibatnya, hasil tes seringkali buruk. Selain itu, siswa enggan mengambil keputusan dan rentan terhadap pengaruh teman-temannya, sehingga semua tugas yang diberikan kepada mereka mungkin tidak dapat diselesaikan dengan baik. Akibat kurang percaya diri berdampak pada hilangnya motivasi belajar dan hilangnya keberanian untuk mencoba hal baru, tantangan atau mencoba. Karena selalu dibayangi emosi yang tidak memadai, semangat belajar terpengaruh dan siswa merasa tidak nyaman di lingkungan sekolah.

Berbagai usaha Sekolah melakukan berbagai kegiatan dan kegiatan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Sekolah, khususnya guru BK, telah berupaya memberikan spontanitas kelas kepada siswa, antara lain melalui demonstrasi video, selama ini hasilnya belum terlihat dan harus dicarikan Metode lain. Dari ribuan solusi ada salah satunya dengan meberikan keterampilan dari dalam diri siswa tersebut. Dari hasil kejadian di lapangan meberikann konsep pemikiran dan solusi bagi peneliti dengan meningkatkan percaya diri yang rendah.

Banyak cara untuk mengatasi kurangnya percaya diri, antara lain pendekatan Layanan pemikiran dengan berbagi Pola pikir dan layanan pemikiran. Gunarsa (Nursalim, 2012:47) teknik restrukturisasi kognitif, yaitu. : layanan yang menangani berbagai hambatan kepribadian secara terstruktur, aktif, direktif dan jangka pendek. Gunarsa kemudian memaparkan strategi restrukturisasi kognitif sebagai terapi dengan menggunakan pendekatan untuk mengatasi masalah/hambatan kepribadian dalam jangka waktu tertentu. Peneliti memilih teknik restrukturisasi kognitif karena teknik ini belum pernah digunakan di SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.

Disesuaikan asal guru serta lain-lain Termasuk rekayasa restrukturisasi kognitif. akibat survei menunjukkan yang ini penyuluhan. kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam augmentasi meyakini diri sendiri. Ini terbukti uji hipotesa pertunjukan buat itu yang ini seluruh indikator meyakini diri sendiri anak didik pengalaman Peningkatan krusial nanti diadakan penyuluhan kelompok. dengan menggunakan teknik restrukturisasi. kognitif Metode menyelidiki Mastur et al. memakai mempelajari dan pengembangan. (Penelitian dan Pengembangan)

Bersamaan dengan Penjelasan yang tertera, dipahami bahwa penggunaan restrukturisasi kognitif didasarkan pada penalaran rasional, sehingga Dengan mudah diterima oleh siswa yang kurang percaya diri. Oleh karenanya, cara ini sangat baik untuk menemukan cara berpikir atau keterampilan kognitif yang salah pada siswa dengan percaya diri kurang baik.

Dengan pola pikir seperti ini, penelitian menggunakan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk monolong siswa memperkuat dalam diri mereka. Dengan layanan bimbingan dan konseling yang membangun percaya diri siswa adalah konseling kelompok. Menurut survei dari: Masya, Hardiyansyah dan Rohyan (2016) dalam Penelitiannya Menggunakan Group Tutoring Untuk Meningkatkan Pacaya pada diri Diri sendiri.

Konseling kelompok sekian banyak konseling yang di pakai layanan konseling. Gaza dkk. menjelaskan bahwa Layanan kelompok ialah sekian langkah antar pribadi yang luwes berpusat di pikiran dan perilaku Positif, yang mengkatutkan kegiatan-kegiatan : orientasi realitas, saling percaya, saling memahami, menerima dan support (Adhiiputra, 2015:24).

Prayitno (2017) menerangkan Layanan kelompok adalah upaya memberikan layanan dari Individu layanan untuk orang-orang yang harus memecahkan masalah yang mereka hadapi dalam gerombolan layanan. Sementara itu, Nurihsan (2012:21) berpendapat bahwa layanan kelompok membantu insan dalam situasi kelompok, bersifat preventif dan kuratif, dirancang untuk menawarkan kenyamanan Dalam melihat sisi baik dan buruknya.

Konteks penjelasan yang di utarakan di atas dapat disimpulkan bahwasannya layanan kelompok adalah bantuan konsultasi dan konseling yang dilakukan untuk suasana kelompok, yang tujuannya adalah untuk meringankan masalah anggota kelompok melalui aliran kelompok. Konseling kelompok tidak hanya menawarkan layanan kelompok, tetapi juga bertujuan untuk melaksanakan, mendiskusikan, dan memecahkan problem pribadi dengan bantuan setiap individu kelompok lainnya.

Penjelasan Murki (Damayantii dan Putrii Ami Nurjanah, 2016:290) kebiasaan yang bermasalah berarti mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, melabelinya, dan mengganti reaksi negatif atau irasional atau pandangan diri dengan yang lebih rasional atau realistis, menyarankan pemikiran, perasaan, dan teknik untuk menciptakan kebiasaan dan pola perilaku baru. Penyuluhan teknik rekonstruksi kognitif bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam menggunakan otak sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan dan bertanya untuk meningkatkan fungsi berpikir, emosional dan perilaku yang dianggap meningkat. Kemudian bertindak dan putuskan lagi.

Beberapa definisi menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bantuan kelompok adalah bantuan individu yang bentuk dalam riang kelompok dalam membimbing pemecahan masalah setiap individu dengan cara yang meningkatkan pemikiran, perasaan, dan tindakan menjadi. yang menguatkan otak. adalah pusat analisis, pengambilan keputusan, pertanyaan, tindakan dan keputusan ulang anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok.

## **METODE PENELITIAN**

Metode. yang pada lakukan dalam penelitian ini *pre-experimental* & konsep penelitiannya. adalah *one-group. pretest-posttest design*. penulis menggunakan. desain. ini. karena memakai kelompok kontrol contoh ini mempunyai pre-test sebelum. pemberian perlakuan dan post-test sehabis perlakuan, menjadi akibatnya dampak berdasarkan perlakuan mampu lebih dipahami, karena mampu dibandingkan menggunakan kondisi sebelum perlakuan mampu digambarkan menjadi berikut:

O1 X O2

**Keterangan:**

- O1 : *Pretest* tingkat kepercayaan rata-rata sebelum menerima instruksi apapun
- X : Layanan bimbingan kelompok dalam jangka waktu.
- O2 : *Posttest* Selanjutnya. rata-homogen percaya. diri setelah. subjek. mendapatkan. layanan. konseling gerombolan , dengan memakai informasi lapangan yang sama menggunakan pengukuran pertama. Selisih antara O1 dan O2, yaitu  $O2 - O1$ , diduga artinya pengaruh perlakuan atau percobaan.

Populasi adalah domain umum yang terdiri dari sampel dengan ciri dan karakteristik umum yang dipilih peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013: 80) Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa populasi. terkait dengan semua mata pelajaran Populasi penelitian ini berarti seluruh siswa SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas Kelas X tahun 2022 adalah sebagai berikut:

**Tabel. 01**  
**Populasi. Penelitian**

KELAS	LK	PR	JUMLAH SISWA
X	17	13	30

Dari tabel yang di paparkan, jumlah. siswa yang di ujikan adalah siswa kelas X, yang berjumlah 30 siswa. Dari Sugiyono (2018:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar. merepresentasikan atau merepresentasikan asal usul populasi yang diteliti secara serentak Arikunto (2019:109) merupakan bagian dari sampel atau perwakilan dari survei populasi. Dari sini dapat kongkritkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diperiksa atau mewakilinya. Sampel terdiri dari 10 siswa dalam satu kelompok yang ditunjukkan pada tabel. 02 di bawah ini:

**Tabel. 02**  
**Sampel Siswa Contoh siswa dengan percaya diri rendah**

No	Jenis kelamin	Jumlah siswa	kelas
1	Laki-laki	6	X
2	Perempuan	4	X
	Jumlah	10	X

Suatu instrumen dikatakan valid dan sah manakala instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diukur. Penelitian ini menggunakan validitas isi, yang mengukur sejauh mana isi yang diukur mewakili semua aspek dari kerangka konseptual yang diukur. Para ahli berpartisipasi dalam survei kepercayaan ini.

validitas adalah ukuran mereka berbagi. kualifikasi atau kualifikasi. sebuah instrumen (Arikunto) Satu. alat musik dikatakan valid jika dapat mengukur. apa yang diukur. . dan memiliki kualifikasi. panjang dan bisa mengatakan mengubah tanggal wacana. diperiksa menghindari kesalahan pada. untuk mengukur Informasi dan kemudian Alat. harus diukur. Tingkat keahlian dan

keandalan. panjang Kelayakan Tangan kedua dalam studi. Itu adalah. Kelayakan untuk membangun berdasarkan sugesti, instrumen. adalah benar secara struktural jika instrumen. sekarang dapat mengukur gejala seperti. didefinisikan seorang penyelidik menggunakan validitas konstruksi. melihat instrumen ini. seorang penyelidik menggunakan dapat mengukur optimis untuk siswa.

Setelah sebuah instrumen dibangun sesuai. teori tertentu. perspektif diukur, dinegosiasikan. dengan para ahli. ahli itu. diminta pendapatnya. Dosen ingin mengatakan. Magister Manajemen. dan saran. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Universitas PGRI Argopuro Jember. Penilaian menjelaskan kecukupan pernyataan dari sudut pandang konstruktif dan editorial. Setelah angket dirancang oleh ahli (actual evaluator) dan instrumen telah diperbaiki menurut ahli, maka angket tersebut diuji untuk mengetahui kebenaran dan keteraturan instrumen.

Sampel yang digunakan untuk menguji validitas instrumen penelitian ini berdasarkan pendapat Singarimbun dan Efendi (1995) bahwa jumlah sampel minimal adalah 30 responden. Setelah pengujian selesai, dilakukan hubungan antara rating produk dengan rating semuanya. Digunakan alat product-moment yang diviralkan oleh Karl Pearson.

Reliabilitas sebagai. Uji banding berimplementasi untuk menjelaskan. beberapa kevalidan bahwa uji banding layak atau tidak layak dipergunakan sebagai tolak ukur reliabilitas. Rumus alfa digunakan sebagai teknik pengujian karena nilai yang diberikan bukan 1 dan 0. Dengan ini menurut Arikunto bahwa “untuk mengetahui reliabilitas uji banding. instrumen yang peringkatnya bukan. 1 dan 0 digunakan rumus alfa”

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pengamatan dan analisis penelitian. sebelum dan sesudah pada Percaya diri siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas Tahun 2022 – 2023.

**Tabel. 03**  
**Hasil *pretest* Percaya Diri siswa**

NO	INISIAL SISWA	HASIL <i>PRETEST</i>	KATEGORI
1	NR	4	RENDAH
2	MF	5	RENDAH
3	AF	4	RENDAH
4	SAA	4	RENDAH
5	YV	5	RENDAH
6	DP	4	RENDAH
7	MFA	4	RENDAH
8	YA	4	RENDAH
9	SN	4	RENDAH
10	MD	4	RENDAH
	N 10	Σ 473	
	MEAN/RATA-RATA	47.	

Pengamatan tabel di atas terlihat hasil *pre-test* siswa, dimana respondennya adalah 10 siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas yang mempunyai percaya diri rendah, rata-rata nilai

pre-test di atas adalah 47,3. Setelah siswa menerima pre-test dan perlakuan, siswa yang sama menerima post-test, dan hasilnya adalah :

**Tabel. 04**  
**Hasil Posttest Percaya Diri Siswa.**

NO	INISIAL SISWA	HASIL POSTTEST	KATEGORI
1	NR	105	TINGGI
2	MF	110	TINGGI
3	AF	85	SEDANG
4	SAA	99	TINGGI
5	YV	93	TINGGI
6	DP	87	SEDANG
7	MTF	98	TINGGI
8	YA	93	TINGGI
9	SN	94	TINGGI
10	MD	96	TINGGI
	<b>N 10</b>	$\Sigma$ 960	
	<b>MEAN/RATA-RATA</b>	<b>96.0</b>	

Pengamatan Tabel di atas 03 dan 04, terdapat hasil posttes setelah perlakuan kepemimpinan kelompok menggunakan teknik yang di paparkan, percaya diri siswa meningkat Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Setelah menyelesaikan penawaran konseling kelompok dari layanan konseling sekolah, hasil sebelum dan sesudah tes yang dilakukan dan skoring ditunjukkan pada Tabel. 05:

**Tabel. 05**  
**Hasil Perbandingan Pretest, Posttest dan Gain Score**

NO	PRETEST	POSTTEST	GAIN SCORE
1	45	105	60
2	52	110	58
3	49	85	36
4	49	99	50
5	54	93	39
6	48	87	39
7	46	98	52
8	40	93	53
9	45	94	49
10	45	96	51
<b>N</b>	<b>473</b>	<b>960</b>	<b>487</b>
<b>MEAN</b>	<b>47.3</b>	<b>96.0</b>	<b>48.7</b>

Dari hasil kalkulasi nilai yang sering keluar *pretest* dan *posttest* semua mengalami lonjakan yang signifikan, yaitu ( $47.3 < 96.0$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah Di berlakukannya

layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif siswa mengalami Hasil yang memuaskan dalam percaya diri.

Uji kefektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Total Keseluruhan.

$H_0$  = Layanan biimbingan kelompok dengan tekniik restrukturisasi kognitif tidak efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

$H_a$  = .Layanan bimbiingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif Sangat efektif Untuk meningkatkan percaya diri Siswa inilah hasilnya:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana :

$\mu_1$  Percaya diri siswa sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

$\mu_2$  Percaya diri siswa sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Diperoleh uji-t independent representatif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melonjakkan nilai percaya diri siswa diperoleh nilai di bawah ini:

**Hasil Uji. homogen. Non. Parametrik. Mann-Whitney. Test**

Ranks			
Pretest Posttest	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretst	10	5.50	55.00
posstest	10	15.50	155.00
Total	20		

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Percaya Dri
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	55.000
Z	-3.788
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Pretest Posttest

Nilai asimtotik menurut tabel di atas menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Gambar 5 menunjukkan homogenitas peningkatan kepercayaan diri. Dengan kata lain, layanan bimbingan belajar kelompok dengan teknik restrukturisasi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## KESIMPULAN

Pembahasan dalam pembelajaran diawali dengan profil kepercayaan diri, dilanjutkan dengan analisis layanan lengkap Pembahasan efektivitas pembelajaran kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah sebagai berikut:

1. Pembahasan percaya diri siswa SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas dari hasil riset yang dilakukan, terlihat ternyata percaya diri siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas tergolong rendah. Membiarkan siswa memiliki harga diri yang rendah dapat menghambat pembelajaran siswa tersebut dan memengaruhi kinerja siswa. Artinya, selalu ada kesempatan belajar yang lebih baik ketika para siswa ini menunjukkan ketulusan mereka dengan Percaya diri untuk peduli pada orang lain. Trust adalah sikap mempercayai seseorang. Semua problem kehidupan dapat diatasi dengan baik jika Anda memiliki iman. Percaya diri datang dari belajar terus menerus, tidak takut melakukan kesalahan dan mempraktekkan ilmu yang didapat. Percaya diri merupakan hal penting kepribadian yang sangat berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan misi kehidupan.  
Penelitian ini masih banyak kurangnya, terutama pada saat penelitian dilakukan, karena lokasi tempat penelitian masih dikembangkan dan peneliti menemukan banyak guru yang masih sering absen, sehingga peneliti pascasarjana lebih bersedia untuk bekerja sama Pilih lokasi penelitian yang sesuai.
2. Uji keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.  
Uji keefektifan layanan bimbingan grup diperoleh dengan membandingkan attitude siswa sebelum melakukan layanan bimbingan grup menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan sehabis terselesaikan layanan bimbingan grup menggunakan teknik restrukturisasi kognitif memberikan bahwa restrukturisasi kognitif mempunyai dampak. Penyuluhan. gerombolan . buat kepercayaan diri peserta didik. Hal ini juga didukung menggunakan akibat analisis statistik berupa uji-t yg memberikan adanya perbedaan. disparitas yang signifikan antara akibat pretest dan posttest, sehingga dapat dikatakan bahwa pemimpin kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menaikkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah atas karuniaNya sehingga saya bisa mencapai titik ini, dan terimakasih yang telah memberikan semangat dan motivasi terus-menerus:

1. Terimakasihh penjaga jasadku yang sangat istimewa bapak dan ibu hingga saya terpacu terus maju untuk kehidupan bangsa ini.
2. Terimakasih atas doa adik saya yang selalu memberikan support dalam hal yang berbeda sehingga saya sekuat ini.
3. Kelurga besar Bimbingan dan Konseling Pondok Pesantren Ngashor Angkatan 2018.
4. Almamater Universitas Pgri Argopuro Jember yang telah menjembatani dalam impian saya.
5. Yayasan YASPATA Khususnya tempat Peneliti SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas sudah memfasilitasi dalam riset ini.
6. Sahabat-sahabat yang hebat telah memberikan arti nilai berjuang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Elias, Gustap & Handayani, L. Supri. (2014). *Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis 5E untuk SMA*. Yogyakarta.
- Jahja, Yudrik. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. Koshigaya. Osamu.
- Mastur, dkk. (2012). "Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(II). Hlm. 248 – 261.
- Masya, Hardiyansyah, Rohyan. (2016). *Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Percaya diri*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3 (II). Hlm. 317 – 330.
- Mirhan, & Kurnia, J.B.J. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1),86–96.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim, Mochammad, dkk. (2012). *Strategi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Prayitno, dkk, (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, hlm 238.
- Singarimbun, M., & Shofian, E (1995). *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Walid, A., Gamal, R., Kusumah, T., Doktor, P., & Doktor, P. 2015. *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA*. 217–226.