



Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA Melalui Teknik *Cognitive Restructuring*

Yuni Surveynei Elsa^{1✉}, Nurbaity Bustamam², Zahra Nelissa³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Syiah Kuala, Indonesia^{1,2,3}

E-mail : yunisurveyni1998@gmail.com¹, nurbaitybustamam@unsyiah.ac.id², zahranelissa@gmail.com³

Abstrak

Kepercayaan diri adalah karakteristik pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri yang mampu mengembangkan serta mengolah dirinya sebagai pribadi yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik. Rendahnya kepercayaan diri akan mempersulit siswa dalam proses kegiatan belajar, sehingga Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu langkah kuratif yang disarankan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan modul Teknik *Cognitive Restructuring* yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMA Kota Banda Aceh. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pengembangan *research and development* (R&D) maka fokus penelitian adalah pembuatan produk berupa modul untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini telah divalidasi oleh Ahli Materi, Ahli Media dan Praktisi dan dinyatakan "Sangat Layak" digunakan sebagai panduan oleh guru BK untuk meningkatkan Kepercayaan diri Siswa dengan skor rata-rata kelayakan modul adalah 88,06 dan 80. Berdasarkan data yang telah peneliti olah di aplikasi SPSS diperoleh nilai analisis korelasi adalah 0.685 menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif artinya ada pengaruh antara isi materi dan media di dalam modul. Artinya semakin bagus isi materi dan desain modul maka semakin baik dan tepat modul yang telah dikembangkan untuk digunakan.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Teknik *cognitive restructuring*.

Abstract

Is able to Self-confidence is a personal characteristic of a person in which there is confidence in one's ability to develop and cultivate himself as a person who can overcome a problem in the best situation. Low self-confidence will make it difficult for students in the process of learning activities, so the Cognitive Restructuring Technique is one of the recommended curative steps to increase student confidence. The purpose of this study is to develop a Cognitive Restructuring Technique module that can be used by teachers to increase the confidence of high school students in Banda Aceh City. The type of research used is quantitative research with research and development research and development (R&D) methods, so the focus of the research is on making products in the form of modules to increase students' self-confidence. The Cognitive Restructuring Counseling Techniques module in this study has been validated by Material Experts, Media Experts, and Practitioners and is declared "Very Eligible" to be used as a guide by BK teachers to increase Student Confidence with the average module eligibility scores of 88.06 and 80. Based on the data that has been processed by the researchers in the SPSS application, the correlation analysis value is 0.685 indicating that there is a positive correlation, meaning that there is an influence between the content of the material and the media in the module. This means that the better the content and design of the module, the better and more appropriate the module that has been developed for use will be.

Keywords: Self-confidence, *Cognitive restructuring technique*.

Copyright (c) 2022 Yuni Surveynei Elsa, Nurbaity Bustamam, Zahra Nelissa

✉ Corresponding author

Email : yunisurveyni1998@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2644>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, dan keterampilan, yang membuat seorang individu berkembang menjadi lebih baik. Proses pembelajaran dalam pendidikan diperoleh dari proses pengajaran, proses latihan, dan proses penelitian yang dibimbing oleh pengajar atau tokoh panutan. Proses pembelajaran ini dapat di peroleh dari berbagai sumber salah satunya adalah pendidikan formal yang ada di Indonesia yakni TK, tingkat Sekolah Dasar (SD) tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan tingkatan Menengah Atas (SMA) sehingga semua manusia berhak mendapatkan pendidikan. Aspek kehidupan dan pendidikan guna untuk mencapai suatu perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih baik seperti mampu berinteraksi sosial dengan baik, mempunyai pola komunikasi yang baik dengan lingkungan, mampu mengaktualisasikan potensi dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalin hubungan sosial dan pertemuan baik dilingkungan sosial, dan lingkungan belajar (Prasetyo, 2018)

Sebagai seorang siswa yang sedang belajar di tingkat sekolah menengah atas, tentunya siswa sudah dibekali dengan ilmu pengetahuan. Seharusnya siswa ketika di sekolah sudah memiliki kepercayaan diri yang baik. Artinya ketika siswa berada di dalam lingkungan siswa harus mampu berteman secara baik, tidak gugup ketika berhadapan dengan banyak orang, mampu menampilkan potensi dirinya dengan baik, mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik, tidak menyendiri, mampu bersikap positif serta mampu menerima kekurangan diri. Berdasarkan observasi peneliti selama melaksanakan praktik mengajar di beberapa sekolah SMA Negeri di Kota Banda Aceh, banyak didapati siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kelompok belajarnya. Beberapa siswa cenderung merasa kesulitan dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Anak tidak mampu mengembangkan potensinya karena merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan tugas di depan kelas, merasa dirinya tidak lebih pintar dibandingkan teman yang lain.

Kepercayaan diri merupakan suatu indikator untuk mencapai tujuan. Hal ini dapat memberikan dorongan yang kuat pada seseorang untuk melakukan sesuatu yang sulit. Hal ini mengakibatkan kepercayaan diri menjadi faktor pendukung bagi kemajuan seseorang, terutama dalam hal belajar. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Hebaish (Mardika & Hasanah, 2020) bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu variabel yang mempengaruhi belajar. Dengan adanya rasa percaya diri yang baik, seseorang akan dapat menerima kondisi dirinya secara positif (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Dikarenakan kepercayaan diri merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian siswa yang dapat memfasilitasi kehidupannya, khususnya yang berhubungan dengan kegiatan belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa (Wicaksono, 2019; Puluhulawa et al., 2017) Selain itu sikap kepercayaan diri sangat penting ditanamkan pada diri seorang peserta didik agar ia tumbuh menjadi sosok yang mampu mengembangkan potensi dirinya. “Kepercayaan diri merupakan sebuah kekuatan yang luar biasa bagaikan reaktor yang membangkitkan segala energi yang ada untuk mencapai sukses (Nurla Isna (Vandini, 2016) Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keraguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya (Suhardinata, 2018; Hasmayni, 2014) Pernyataan tersebut juga didukung oleh (Agustine, 2018) mengatakan bahwa “teknik *cognitive restructuring* yaitu suatu pemusatan perhatian yang mengubah pikiran yang negatif dan yang tidak rasional. Teknik *cognitive restructuring* sangat efektif dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri bagi siswa. Teknik *cognitive restructuring* ialah suatu teknik konseling yang berakar dari pendekatan konseling kognitif-perilaku atau dikenal dengan *cognitive behavior therapy*.”

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu strategi untuk mencapai perkembangan individu yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noviandari & Kawakib, 2016) yang berjudul tentang teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa, dimana hasil penelitiannya adalah layanan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meninggaktakn *self efficacy* belajar siswa. Kemudian didukung oleh penelitian (Suci Qamaria, 2019) tentang efektivitas konseling dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan *self-esteem*, penelitian ini menghasilkan jawaban bahwa subjek yang telah diberikan terapi dengan teknik *cognitivie behaviour*, keterampilan *self-esteem* subjek meningkat dan masuk kategori tinggi. Selain sebagai teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, teknik *cognitive restructuring* juga dapat mereduksi prokrastinasi akademik. Hal ini berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Erifiantinni et al., 2016) yang berjudul tentang konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik, dengan hasil penelitian bahwa teknik *cognitive restructuring* menunjukkan hasil yang efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan resiliensi siswa, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (A et al., 2014). Hasil penelitian yang telah dikemukakan tersebut di atas menjadi dasar bahwa pengembangan teknik *cognitive restructuring* memiliki esensi yang sangat penting bagi optimalisasi kompetensi siswa di sekolah.

Merujuk pada penelitian tersebut di atas yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, peneliti mangasumsikan bahwa teknik *cognitive restructuring* perlu untuk dikembangkan untuk memudahkan guru dalam memfasilitasi siswa dalam mengoptimalisasikan potensi yang dimiliki, salah satunya kepercayaan terhadap diri. Oleh karena itu, dibutuhkan modul sebagai buku panduan dalam penerapan teknik, sehingga pelaksanaan teknik dapat berjalan secara sistematis. Peneliti lain hanya mengembangkan isi dari teknik *cognitive restructuring* tanpa membuat modul. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin menghasilkan produk berupa perangkat pembelajaran dalam bentuk modul. Modul ini dipandang sangat penting karena dengan adanya modul ini dapat membantu guru, orangtua maupun siswa dalam mengembangkan proses pembelajaran. Modul pengembangan teknik *cognitive restructuring* tersebut, merupakan pedoman bagi guru BK dalam membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan pengetahuan dan pemahaman.

METODE PENELITIAN

Prosedur pelaksanaan pada penelitian pengembangan ini adalah prosedur penelitian *research* dan *development* (R&D). (Sugiyono, 2018) mengungkapkan “*research and development* ialah sebuah metode atau prosedur yang dapat digunakan untuk membuat suatu produk tertentu, serta mengukur keefektifan dan kualitasnya”. Langkah-langkah penggunaan metode *research* dan *development* (R&D) dalam penelitian ini ialah: (1) Potensi dan Masalah (2) Pengumpulan data (3)Desain Produk (4) Validasi Desain (5) Revisi Desain. Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah beberapa ahli diantaranya ahli media, ahli materi, dan praktisi sebagai validator modul. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik uji validasi. Validasi dapat dilakukan dengan cara menghadiri beberapa pakar atau ahli media dan ahli materi serta praktisi pendidikan. Uji validasi yang dilakukan dengan memberikan lembar validasi untuk memberikan skor mengenai produk modul yang diteliti. Lembar validasi ahli yang digunakan oleh peneliti yaitu lembar penilaian produk dengan jawaban skala (*rating scale*). Lembar validasi dapat menjadi bukti dalam melakukan revisi terhadap produk yang menjadi karakteristik utama dalam revisi ini adalah kesesuaian antara konten, konstruk, dan bahasa yang digunakan (Agustine, 2018; Sugiyono, 2020).

Penelitian ini menggunakan teknik analisa data penelitian kuantitatif, sehingga data diolah berdasarkan pada rujukan statistika yang berlaku. Diantaranya dengan uji kelayakan modul untuk melihat kelayakan modul yang telah peneliti kembangkan untuk digunakan oleh para guru bimbingan dan konseling. (Muhafid et al.,

2018) menguraikan kriteria kelayakan modul sesuai dengan BSNP. Peneliti juga melakukan uji reliabilitas sebagai alat yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Laili & Widyastuti, 2021) Penelitian ini menggunakan analisis korelasi Untuk dasar pengambilan keputusan penulis akan melihat nilai *Pearson Correlation* untuk memudahkan penarikan kesimpulan penulis telah menyusun nilai tabel *Pearson* (Nugroho, 2018) beserta keterangannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Modul Teknik *Cognitive Restructuring* yang disusun untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, sebelum digunakan khususnya oleh guru BK perlu dilakukan validasi modul. Validasi modul ini penting karena bertujuan untuk melihat layak atau tidaknya modul ini sebagai media untuk guru BK, untuk melihat apakah modul ini membantu memudahkan guru BK untuk mengaplikasikan Teknik *Cognitive Restructuring*. Peneliti melihat kelayakan modul melalui dua aspek yaitu aspek materi dan media, aspek-aspek inilah yang menjadi bahan pertimbangan peneliti terkait layak digunakan atau tidak modul ini. Ahli media, ahli materi dan praktisi pendidikan melakukan validasi dan penilaian dengan menggunakan kuosioner yang telah peneliti susun, skor dari kuosioner yang telah diisi oleh para ahli akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melihat layak atau tidaknya modul ini (Azwar, 2018) digunakan oleh guru BK untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Untuk praktisi pendidikan akan peneliti jabarkan poin-poin dalam bentuk paragraf. Segala saran dan kritik yang disampaikan oleh para ahli dan praktisi akan peneliti jadikan sebagai bahan evaluasi dan revisi modul ini kembali agar menjadi lebih sempurna. Berikut hasil penilaian modul yang dilaksanakan oleh ahli materi dan ahli media:

A. Ahli materi

Ahli Materi yang telah menilai modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA adalah Ibu Az Mawaddah, S.Pd. M.Ed. selaku guru Bimbingan dan konseling di SMKN 1 AL-Mubarkaya Aceh Besar dan Ibu Evi Rahmiyanti, S.Pd.,M.Ed. Hasil penelitian yang telah diisi oleh ahli materi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel penilaian ahli materi

Jumlah Skor	80	75
Skor maksimal	88	88
Nilai	90,90	85,22
Rata-rata	88,06	
Kategori	Sangat layak	

Berdasarkan tabel skor ahli materi tersebut dapat kita simpulkan hasil bahwa skor penilaian modul secara keseluruhan oleh ahli materi yaitu 80 dan 75, sedangkan skor maksimal untuk penilaian modul ini adalah 88, setelah peneliti mengkalkulasikan skor tersebut maka diperoleh nilai rata-rata yaitu 88,06 %. Berdasarkan tabel keterangan kelayakan modul (Muhafid et al., 2018) diatas maka nilai rata-rata modul yaitu 88,06 % termasuk kedalam kategori “Sangat layak”. Ahli materi memberikan banyak pujian bahwa modul Teknik *Cognitive Restructuring* setiap komponennya sudah sangat bagus dan mudah untuk diaplikasikan.

B. Ahli Media

Ahli media yang telah menilai modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA adalah Ibu Fitra Marsela S.Pd. M.Pd dan ibu Dara Rosita, S.T., S.Pd.,M.Ed yang merupakan dosen di Jurusan Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. Hasil penelitian yang dilakukan oleh ahli media adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Tabel penilaian ahli media

Jumlah Skor	50	46
Skor Maksimal	60	60
Nilai	83,33	76,66
Rata-rata	80	
Kategori	Layak	

Berdasarkan tabel penilaian ahli media diatas dapat kita simpulkan hasil bahwa skor penilaian modul secara keseluruhan oleh ahli media yaitu 50, sedangkan skor maksimal untuk penilaian modul ini adalah 60, setelah peneliti mengkalkulasikan skor tersebut maka diperoleh nilai akhir yaitu 80 % untuk melihat apakah nilai tersebut masuk kedalam kategori layak atau tidak layak maka peneliti membandingkan kembali nilai akhir dengan tabel keterangan kelayakan modul. Berdasarkan tabel keterangan kelayakan modul, maka nilai rata-rata modul yaitu 80 % termasuk kedalam kategori “layak”. Ahli media memberikan banyak pujian bahwa desain modul Teknik *Cognitive Restructuring* sudah memadai seperti *background*, *font* dan ilustrasi yang digunakan.

C. Praktisi

Praktisi yang menilai modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah Sufrina Keinala Ayu, S.Psi.,M.Ed seorang dosen jurusan Psikologi Universitas Muhamadiyah (UNMUHA) Banda Aceh. Menurut praktisi desain modul ini sangat baik, bahasa dan instruksi sangat jelas yang mudah untuk dipahami dan digunakan dan tujuan dari modul ini dapat di mengerti. Praktisi mengatakan bahwa modul ini akan sangat membantu guru BK untuk memberikan layanan konseling karena melalui teknik ini siswa dapat terbantu untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Selain menilai isi materi modul praktisi juga menilai desain modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa ini, menurut praktisi ilustrasi materi yang ada didalam modul konseling ini sangat bagus dan sangat membantu guru BK yang hendak melakukan konseling kelompok. Selain itu, berdasarkan penilaian praktisi tata letak dan desain warna dari modul ini sudah sangat baik dan selaras, desain modul konseling ini sudah sangat pas pewarnaanya sehingga tidak membuat pembaca kesulitan membaca isi modul. Pewarnaanya kertasnya juga sudah baik dan enak dilihat karena tidak mempengaruhi isi dan tulisan pada modul konseling.

Selain isi dan desain praktisi juga menilai keefektifan modul ini untuk digunakan oleh guru BK, berdasarkan penilaian yang telah dilakukan oleh praktisi beliau menyebutkan bahwa modul ini cukup membantu karena memuat langkah-langkah Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa. praktisi juga menyebutkan bahwa beliau belum menemukan kelemahan dari modul ini karena beliau menilai modul ini sudah sangat baik. beliau menilai penggunaan bahasa sudah sangat baik dan tepat sehingga beliau memberikan poin 95 dari skala penilaian 10-100, ini merupakan poin yang sangat bagus dan mendekati sempurna. Selain itu menurut praktisi yang kedua yaitu Ibu Rizka Masfurah, S.Pd memberikan saran pada halaman distorsi kognitif untuk warnanya disesuaikan kembali antara *background* dan warna tulisan karena menurut beliau tulisan menjadi pudar dan sulit (tidak nyaman) dilihat. Berdasarkan poin tersebut jika kita merujuk pada skor uji kelayakan modul maka dapat kita simpulkan bahwa

modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa masuk kategori “Sangat Layak” untuk menjadi panduan guru BK di sekolah.

Hasil uji korelasi 0.685 menunjukkan bahwa korelasi yang positif dan kuat antara isi materi dan media di dalam modul. Artinya semakin bagus isi materi (meliputi teori, langkah, ketepatan bahasa yang digunakan) dan desain modul (meliputi warna background, Layout, gradasi warna dan tambahan pemanis untuk desain modul) maka semakin baik dan tepat modul yang telah dikembangkan. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengembangkan produk berupa modul yang dapat digunakan sebagai panduan guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah penulis jelaskan tentang modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA di Kota Banda Aceh, maka dapat diambil kesimpulan, kuesioner yang akan diisi oleh Ahli Materi dinyatakan Reliabel dengan skor *Inter Reliability* yaitu 95.45% begitu pula kuesioner yang akan diisi oleh Ahli Media dinyatakan Reliabel dengan skor *Inter Reliability* yaitu 93.33%. Modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini telah divalidasi oleh Ahli Materi, Ahli Media dan Praktisi dan dinyatakan “Sangat Layak” digunakan sebagai panduan oleh guru BK untuk meningkatkan Kepercayaan diri Siswa. Berdasarkan analisis korelasi nilai *Pearson* adalah 0.685 menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan pengaruh antara isi materi dan media di dalam modul. Artinya semakin bagus isi materi dan desain modul maka semakin baik dan tepat modul yang telah dikembangkan untuk digunakan. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan dan telah berhasil mengembangkan modul Teknik Konseling *Cognitive Restructuring*, Modul ini juga dapat digunakan oleh orangtua siswa yang memiliki kekhawatiran karena sang anak memiliki ketidakpercayaan diri dapat menggunakan modul ini untuk membantu mengedukasi anak di rumah, dan meningkatkan peluang bertambahnya kepercayaan diri siswa. Modul ini hanya berfokus untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk peneliti selanjutnya dapat menerapkan Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi siswa. Modul ini hanya terbatas pada lima sesi dengan waktu 45 menit untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan lebih banyak sesi dan tambahan waktu agar lebih optimal layanan konseling yang akan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- A, I. N. K. T., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Singaraja Jurusan Bimbingan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Sebagai Bagian Dari Masyarakat Global. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Agustine, P. A. (2018). *Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Ips 1 Sman1 Pongkok Kabupaten Blitar*. Universitas Surabaya.
- Azwar, S. (2018). *Sikap Dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya* (Kedua). Pustaka Pelajar.
- Erfiantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104. [Http://Ojs.Uma.Ac.Id/Index.Php/Analitika/Article/View/850](http://Ojs.Uma.Ac.Id/Index.Php/Analitika/Article/View/850)
- Laili, N., & Widyastuti. (2021). *Modul Praktikum Tes Minat Bakat* (G. Rusyid & N. A. Gunanjar (Eds.); 1st

- 4138 *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA Melalui Teknik Cognitive Restructuring – Yuni Surveyni Elsa, Nurbaity Bustamam, Zahra Nelissa*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2644>
- Ed.). Umsida Press.
- Mardika, F., & Hasanah, R. U. (2020). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Smp Dengan Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Square. *Jurnal Pendidikan Dan Matematika*, 9(1), 87–98.
- Muhafid, E. A., Dewi, N. R., & Widiyatmoko, A. (2018). Pengembangan Modul Ipa Keterampilan Proses Pada Tema Bunyi Smp Kelas Viii. *Unnes Science Education Journal*, 143.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Nugroho, B. A. (2018). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian Dengan Spss*. Cv. Andi Offset.
- Prasetyo, A. (2018). *Pengaruh Konsep Diri Dan Kedisiplinan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Jurusan Teknik Audi Video Di Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta*.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Belajar Pada Siswa Sma Negeri “X.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p43-49>
- Puluhulawa, M., Djibrin, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017, 1*, 1–183.
- Suci Qamaria, R. (2019). Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Cognitive-Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 148–181. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.866>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardinata, K. (2018). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Upi*.
- Vandini, I. (2016). Peran Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Mipa*, 5(3).
- Wicaksono, D. (2019). *Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Sebagai Akibat Dari Latihan Bola Voli Terhadap Prestasi Belajar Atlet Di Sekolah*. Universitas Negeri Yogyakarta.