

Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa

Arsa Niky Fitriasih¹, Miskanik²

Universitas Indraprasta PGRI^{1,2}

fitriasih2003@gmail.com

<p>Revised: 2025-11-29</p> <p>Published: 2025-11-30</p> <p>Keywords: Bimbingan Kelompok; Teknik Kognitif Restrukturisasi; Kepercayaan Diri Siswa</p> <p>Copyright holder: © Arsa Niky Fitriasih (2025)</p> <p>This article is under:</p>  <p>How to cite: Arsa Niky.F, & Miskanik (2025). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa. <i>TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology</i>, 1(2) 78-86. https://doi.org/10.63203/021837900</p> <p>Published by: Asosiasi Asesmen Pendidikan</p> <p>E-ISSN: 3109-6190</p>	<p>ABSTRACT: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X-3 di SMAN 2 Jonggol. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one group pre-test and post-test design. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan nilai reliabilitasnya 0,87. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-3 SMAN 2 Jonggol sebanyak 36 siswa, dengan sampel penelitian yang diambil secara total sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi, dibuktikan dengan hasil uji t yang menunjukkan signifikansi ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan bimbingan kelompok yang sesuai untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa di sekolah.</p>
---	---

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja berusaha menemukan jati diri, mencoba berbagai hal dalam pendidikan maupun kehidupan sosial, serta berupaya memahami potensi yang dimiliki (Slavina dalam Kasa dkk., 2024). Proses pencarian jati diri ini berpengaruh besar terhadap pembentukan konsep diri dan tingkat kepercayaan diri remaja. Kepercayaan diri menjadi aspek penting yang mendukung kemampuan individu untuk mengoptimalkan potensinya, mengambil keputusan secara mandiri, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik. (Lauster dalam Hendriana, Chandra, & Usman, 2017) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap yakin terhadap kemampuan diri sendiri sehingga individu tidak merasa cemas dalam bertindak, bebas mengekspresikan keinginannya, serta mampu bertanggung jawab atas tindakannya dengan tetap menghargai orang lain.

Menurut Hidayati dan Savira (2021), kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri serta kesadaran atas kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Individu yang percaya diri cenderung lebih mampu berinteraksi dengan baik, berani mengemukakan pendapat, serta memiliki motivasi tinggi untuk mencapai prestasi (Hendriana, 2014). Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sering kali meragukan kemampuannya, menghindari tantangan, dan menunjukkan keterlibatan yang rendah dalam aktivitas akademik maupun sosial (Puspitasari, 2022; Riyanti & Darwis, 2020). Rendahnya rasa percaya diri ini dapat berdampak

negatif terhadap pengembangan keterampilan komunikasi, kreativitas, dan kemampuan berpikir kritis yang berperan penting dalam keberhasilan belajar.

Kepercayaan diri tidak hanya mencakup keyakinan kognitif terhadap kemampuan diri, tetapi juga aspek emosional dan spiritual. Angelis Barbara (dalam Amanda & Ifdhil, 2016) mengemukakan tiga bentuk kepercayaan diri, yaitu kepercayaan diri dalam bertindak dan menyelesaikan tugas, kepercayaan diri emosional yang berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, dan kepercayaan diri spiritual yang berhubungan dengan keyakinan bahwa setiap kehidupan memiliki tujuan positif dan bermakna. Sejalan dengan itu, Riswan (2022) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat diukur melalui beberapa aspek seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, tanggung jawab, obyektivitas, serta cara berpikir yang rasional dan realistik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri masih menjadi permasalahan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah. Puspitasari (2022) menemukan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung takut gagal dan menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit, sedangkan penelitian oleh Riyanti dan Darwis (2020) menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang sehat berpengaruh signifikan terhadap kreativitas dan prestasi belajar. Hasil penelitian Enny dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang diteliti, hanya 10 siswa (25%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, sementara sisanya berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan perlunya upaya sistematis untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan dirinya.

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Prayitno (dalam Erwin Erlangga, 2017) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pertukaran pengalaman, dukungan sosial, serta pembelajaran bersama. Sukardi (dalam Najla & Hidayani, 2024) menambahkan bahwa melalui bimbingan kelompok, siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat, memperluas wawasan, dan mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri serta lingkungannya. Juliawati (2014) menjelaskan bahwa tujuan utama bimbingan kelompok adalah mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi, serta mendorong siswa untuk membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sosial dan akademik.

Untuk mencapai hasil yang lebih optimal, layanan bimbingan kelompok dapat dipadukan dengan teknik kognitif restrukturisasi. Teknik ini berfokus pada proses mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau keyakinan yang tidak realistik menjadi lebih rasional dan positif (Hasby, 2022). Fitri dan Kushendar (2019) menambahkan bahwa restrukturisasi kognitif berorientasi pada pengembangan kesadaran diri dan pembentukan pola pikir yang lebih sehat, sedangkan Yudasari (2020) menjelaskan bahwa teknik ini membantu individu menggantikan pikiran negatif dengan tanggapan yang lebih realistik dan konstruktif. Dengan mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi adaptif, siswa dapat membangun konsep diri positif dan meningkatkan kepercayaan diri (Sulistya, 2017).

Penelitian terdahulu juga mendukung efektivitas penerapan bimbingan kelompok dan restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Cicih Dewi (2018) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan,

dengan peningkatan skor rata-rata dari kategori sedang menjadi tinggi. Hasil serupa ditemukan oleh Aries Nur Shandy (2023) yang menyimpulkan bahwa strategi kognitif restrukturisasi efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kepercayaan diri siswa. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kombinasi antara dinamika kelompok dan teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pengembangan diri peserta didik.

Berdasarkan berbagai temuan dan fenomena tersebut, rendahnya kepercayaan diri di kalangan siswa perlu mendapat perhatian serius. Kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat prestasi akademik, partisipasi sosial, serta perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Jonggol. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta manfaat praktis bagi guru BK dalam merancang program intervensi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental (one-group pretest-posttest design)*. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa tanpa menggunakan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah siswa SMAN 2 Jonggol. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri yang terdiri dari 32 item pernyataan. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-3 SMAN 2 Jonggol yang berjumlah 36 siswa. Pemilihan kelas X-3 sebagai populasi didasarkan pada pertimbangan bahwa pada tahap ini siswa berada dalam masa perkembangan yang penting dalam pembentukan kepercayaan diri. Banyak siswa di kelas ini masih menghadapi hambatan dalam hal keberanian berpendapat dan partisipasi sosial, sehingga dianggap sesuai untuk dijadikan subjek dalam penelitian yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X-3 yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil observasi dan asesmen awal guru BK. Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik kognitif restrukturisasi dalam membantu siswa mengenali serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka baik dalam konteks akademik maupun sosial.

METODE ANALISIS DATA

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS. Tahapan analisis meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan data hasil *pre-test* dan *post-test*, uji

normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal, serta uji homogenitas guna mengetahui kesamaan varians antar kelompok. Selanjutnya dilakukan uji beda (*Paired Sample T-Test*) untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi. Uji ini juga digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan taraf signifikansi 0,05, di mana H_a diterima jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ dan H_0 diterima jika nilai signifikansi $> 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

ANALISIS DESKRIPTIF SEBELUM PEMBERIAN *TREATMENT*

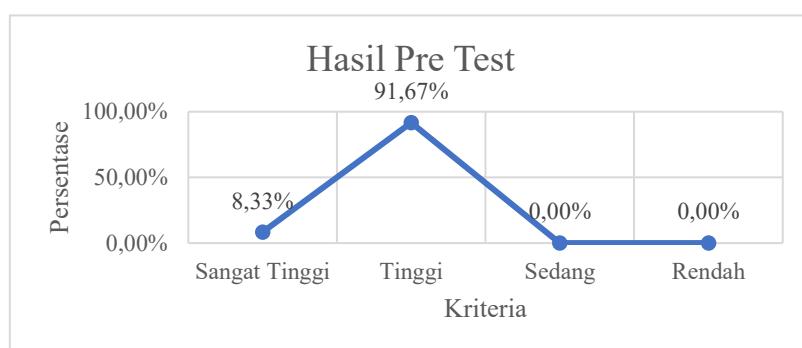
Tabel 1. Deskripsi Hasil Pretest Kepercayaan Diri

Kriteria	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	≥ 108	3	8,33
Tinggi	83 – 107	33	91,67
Rendah	58 – 82	0	0
Sangat Rendah	≤ 57	0	0
Jumlah		36	100

Berdasarkan table 1, hasil penyebaran angket kepercayaan diri yang diberikan kepada 36 siswa, peneliti memperoleh data bahwa tingkat kepercayaan diri siswa terbagi ke dalam empat kategori berdasarkan interval kelas yang dihitung menggunakan nilai mean dan simpangan baku.

Sebanyak 3 peserta didik (19,44%) berada dalam kategori sangat tinggi dengan skor ≥ 108 . Sebagian besar yaitu 33 peserta didik (22,22%) termasuk dalam kategori tinggi dengan skor antara 83 hingga 107. Tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah (58–82) dan sangat rendah (≤ 57) dimana masing-masing berjumlah 0 (0%).

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik, meskipun belum mencapai kategori sangat tinggi secara keseluruhan. Tidak adanya siswa yang berada dalam kategori rendah maupun sangat rendah mencerminkan bahwa kondisi awal kepercayaan diri siswa secara umum cukup positif. Namun demikian, upaya pengembangan kepercayaan diri tetap diperlukan melalui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi.



Gambar 1. Grafik Pretest Kepercayaan Diri

ANALISIS DESKRIPTIF SESUDAH PEMBERIAN *TREATMENT*

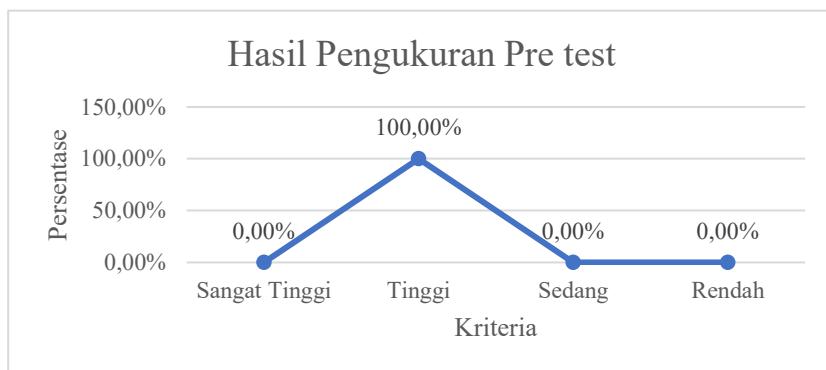
Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian mengenai kepercayaan diri di kelas X-3 SMAN 2 Jonggol, diperoleh persentase hasil setelah pemberian treatment berupa layanan bimbingan kelompok sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Post Test Kepercayaan Diri

Kriteria	Interval Kelas	Frekuensi	Percentase (%)
Sangat Tinggi	≥ 108	0	
Tinggi	83 – 107	36	100
Rendah	58 – 82	0	0
Sangat Rendah	≤ 57	0	0
Jumlah		36	100

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi pada siswa kelas X-3 SMAN 2 Jonggol, diperoleh bahwa seluruh peserta didik (100%) berada pada kategori tinggi dengan rentang skor 83–107. Tidak terdapat siswa dalam kategori sangat tinggi, rendah, maupun sangat rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa secara menyeluruh. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X-3 SMAN 2 Jonggol. Hasil tersebut digambarkan melalui grafik sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik Post test Kepercayaan Diri

Analisis Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji deskriptif terhadap data *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui gambaran umum nilai kepercayaan diri peserta didik. Hasil uji deskriptif tersebut disajikan dalam Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest	36	84	113	95.47	7.614
PostTest	36	87	106	96.42	3.887
Valid N (listwise)	36				

Sumber: Olah data SPSS versi 25, 2025

Berdasarkan Tabel 3, peneliti menemukan bahwa jumlah peserta didik yang dianalisis sebanyak 36 orang. Data pre-test menunjukkan bahwa peserta didik memperoleh skor minimum 84 dan maksimum 113, dengan nilai rata-rata sebesar 95,47 dan standar deviasi 7,614. Sementara itu, pada data post-test, peserta didik memperoleh skor minimum 87 dan maksimum 106, dengan nilai rata-rata sebesar 96,42 dan standar deviasi 3,887.

Penurunan standar deviasi dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa nilai kepercayaan diri peserta didik menjadi lebih merata setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Peningkatan rata-rata skor juga mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan berdampak positif terhadap kepercayaan diri peserta didik.

UJI NORMALITAS

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
Kelas	Shapiro-Wilk			Sig.
	Statistic	df		
Hasil eksperimen	PreTest	.944	36	.066
	PostTest	.976	36	.598

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah data SPSS versi 25, 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi untuk data *pre-test* sebesar 0,066 dan data *post-test* sebesar 0,598. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa baik data *pre-test* maupun *post-test* berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh data yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sehingga pengolahan data dapat dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*.

UJI HOMOGENITAS

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	5.234	1	70	0.025
Posttest	8.756	1	70	0.004

Berdasarkan Tabel 5 di atas, nilai signifikansi (Sig.) pada pretest sebesar 0.025 dan pada posttest sebesar 0.004. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi (α) 0.05. Artinya, terdapat perbedaan varians antara kelompok, atau dengan kata lain, data tidak homogen.

Namun, dalam konteks penelitian ini, meskipun asumsi homogenitas tidak terpenuhi sepenuhnya, analisis statistik tetap dapat dilanjutkan dengan mempertimbangkan metode statistik alternatif, seperti uji-t yang tidak mengasumsikan homogenitas varians (equal variances not assumed).

UJI BEDA (PAIRED SAMPEL T-TEST)

Tabel 6. Hasil Uji Beda (Paired Sampel T-test)

Paired Samples Test									
Paired Differences									
95% Confidence Interval of the									
	Std. Mean	Std. Deviation	Std. Error	Difference				Sig. (2-tailed)	
Pair 1	PreTest -	-.944	7.548	1.258	-3.498	1.609	-.751	35	0.048
	PostTest								

Sumber: Olah data SPSS versi 25, 2025

Berdasarkan table 6 diatas diketahui bahwa nilai rata-rata selisih skor antara pre-test dan post-test adalah -0,944 dengan standar deviasi sebesar 7,548 dan standar error sebesar 1,258. Interval kepercayaan 95% untuk selisih skor berada pada rentang -3,498 hingga 1,609. Nilai t hitung sebesar -0,751 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 35, dan diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,048. Karena nilai $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,048 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah pemberian layanan.

Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik kelas X-3 SMAN 2 Jonggol. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X-3 SMAN 2 Jonggol. Berdasarkan analisis *paired sample t-test* menggunakan SPSS, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,048 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberi layanan. Hal ini mengindikasikan bahwa restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri.

Meskipun peningkatan rerata skor hanya sebesar 0,94 poin, hasil uji statistik tetap menunjukkan pengaruh yang signifikan secara psikologis. Hal ini dapat dijelaskan karena sebagian besar siswa telah memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi sejak awal, sehingga ruang peningkatan relatif kecil. Namun, perubahan pola pikir dan sikap positif yang muncul setelah intervensi menunjukkan keberhasilan layanan dari sisi kognitif dan emosional.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Setiowati & Flurentin (2025), Darusman (2023), serta Nurkia & Sulkifly (2020) yang membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Pendekatan ini membantu

peserta didik mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistik terhadap diri mereka. Selain itu, teori Cognitive Restructuring dari Beck (dalam Clark, 2013) menegaskan bahwa perubahan pada pola pikir negatif dapat memperbaiki perasaan dan perilaku individu.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi strategi efektif dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan orang tua, penerapan teknik ini dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat kepercayaan diri serta kesejahteraan psikologis peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X-3 SMAN 2 Jonggol. Sebelum pelaksanaan layanan, sebagian besar siswa telah memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi, namun setelah diberi intervensi terjadi peningkatan skor rata-rata dari 95,47 menjadi 96,42. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan.

Temuan ini membuktikan bahwa restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional, sehingga berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri dalam menghadapi situasi akademik maupun sosial di sekolah. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat dijadikan sebagai alternatif strategi efektif dalam upaya pengembangan kepercayaan diri peserta didik di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Aries, N. S. (2023). *Pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMA*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cicih Dewi. (2018). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Clark, D. A. (2013). *Cognitive restructuring: Theory and applications*. New York: Guilford Press.
- Darusman, Y. (2023). *Pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Enny, dkk. (2019). *Tingkat kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran di sekolah menengah*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Erwin Erlangga. (2017). *Bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Fitri, N., & Kushendar, D. (2019). Restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 45–52.
- Hasby, F. (2022). *Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan konsep diri siswa SMA*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendriana, H. (2014). *Psikologi pendidikan: Konsep dan penerapannya di sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayati, R., & Savira, N. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 10(2), 67–76.

- Juliawati. (2014). *Bimbingan kelompok sebagai sarana pengembangan perilaku sosial siswa*. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 2(3), 145–152.
- Kasa, R., dkk. (2024). *Perkembangan psikologis remaja dan pembentukan jati diri*. Jakarta: Kencana.
- Najla, S., & Hidayani, F. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Nusantara*, 8(1), 21–30.
- Puspitasari, R. (2022). *Hubungan kepercayaan diri dengan partisipasi sosial siswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(4), 101–110.
- Riswan. (2022). *Aspek-aspek kepercayaan diri siswa SMA*. Yogyakarta: Deepublish.
- Riyanti, S., & Darwis, A. (2020). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kreativitas dan prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 88–97.
- Setiyowati, D., & Flurentin, M. (2025). *Efektivitas restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sulistiya. (2017). *Restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri dan kepercayaan diri siswa*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.