P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

PENINGKATAN SELF-CONFIDENCE MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING PADA MURID KELAS X TEKNIK OTOMOTIF 4 SMK NEGERI 2 KUDUS

Oleh:
Fathul Majid*, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Program Studi Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
SMK Negeri 2 Kudus, Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
Email: fathulmajid777@gmail.com; richma.hidayati@umk.ac.id; isyanaumami68@guru.smk.belajar.id

*Corresponding Author
Info Artikel: Dikirim: 16-09-2026; Direview: 16-10-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi: Majid. F., Hidayati. R., & Umami. I. R. 2026. Peningkatan Self-Confidence melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Self-confidence berkaitan dengan keyakinan murid terhadap dirinya dan keberanian menghadapi situasi akademik maupun sosial. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi awal self-confidence, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring, serta perubahan self-confidence murid kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus setelah tindakan. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dalam dua siklus, masing-masing dua pertemuan, dengan subjek delapan murid yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan pretest. Data dikumpulkan melalui instrumen self-confidence, observasi proses, lembar kerja peserta didik (LKPD), mini presentasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor pada kondisi awal, Siklus I, dan Siklus II serta menelaah catatan proses dan hasil kerja murid. Skor awal berjumlah 122 dari skor maksimal 320, dengan rata-rata 15,25 (38,13%). Pada Siklus I, total skor meningkat menjadi 200 dengan rata-rata 25,00 (62,50%). Pada Siklus II, total skor mencapai 302 dengan rata-rata 37,75 (94,38%), dan seluruh murid berada pada kategori sangat tinggi. Instrumen proses pada Siklus II mencapai 24 dari 28 (85,7%), sedangkan mini presentasi memperoleh rata-rata 18,625 dari 20. Data menunjukkan peningkatan skor yang disertai perubahan perilaku yang diamati, antara lain keberanian tampil dan penyampaian yang lebih mantap. Hasil ini memberikan indikasi bahwa bimbingan kelompok yang memadukan restrukturisasi pikiran dengan latihan perilaku dapat menjadi alternatif layanan untuk mendukung self-confidence murid SMK. Karena penelitian melibatkan delapan murid dalam satu kelompok tanpa kelompok pembanding, temuan ditafsirkan sebagai perubahan dalam konteks tindakan, bukan bukti kausal yang dapat digeneralisasikan.
Kata kunci: self-confidence; bimbingan kelompok; cognitive restructuring; murid SMK; PTBK

Abstract. Self-confidence is associated with students' beliefs about themselves and their willingness to face academic and social situations. This study aimed to describe students' initial self-confidence, the implementation of group guidance using the Cognitive Restructuring technique, and changes in self-confidence among Grade X Automotive Engineering 4 students

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

at SMK Negeri 2 Kudus following the intervention. The study employed Guidance and Counseling Action Research in two cycles, each consisting of two meetings, involving eight students selected on the basis of initial observations and pretest results. Data were collected through a self-confidence instrument, process observations, student worksheets, mini-presentations, interviews, and documentation. Quantitative analysis compared scores at baseline, Cycle I, and Cycle II, while qualitative analysis examined process notes and students' work. The baseline total was 122 out of 320, with a mean of 15.25 (38.13%). In Cycle I, the total score increased to 200, with a mean of 25.00 (62.50%). In Cycle II, the total reached 302, with a mean of 37.75 (94.38%), and all students were classified in the very-high category. The process instrument in Cycle II reached 24 out of 28 (85.7%), while the mini-presentation mean was 18.625 out of 20. The scores increased alongside observed behavioral changes, including greater willingness to present and more assured delivery. These findings indicate that group guidance combining cognitive restructuring with behavioral practice may be a useful service option for supporting vocational students' self-confidence. Because the study involved eight students in one group without a comparison group, the findings are interpreted as changes within the action-research context rather than causal evidence that can be generalized.
Keywords: self-confidence; group guidance; cognitive restructuring; vocational students; guidance and counseling action research

PENDAHULUAN

Self-confidence merupakan aspek perkembangan yang berkaitan dengan cara individu menilai dirinya, menghadapi tantangan, menyampaikan gagasan, dan mengambil tindakan dalam situasi sosial maupun akademik. Di sekolah, kepercayaan diri dapat tampak ketika murid bertanya kepada guru, mengemukakan pendapat, bekerja sama, mencoba tugas baru, atau mempresentasikan hasil pekerjaan. Pengalaman belajar yang memberi ruang kepada murid untuk bertanya, menjawab, berpendapat, dan menyimpulkan dapat mendukung perkembangan kepercayaan diri (Afifah et al., 2024). Oleh karena itu, self-confidence perlu dipahami sebagai aspek yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan dukungan yang tepat, bukan semata-mata sebagai sifat yang tetap.

Pengamatan awal pada murid kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus menunjukkan beberapa perilaku yang mengindikasikan perlunya penguatan self-confidence. Sebagian murid tampak ragu ketika diminta menyampaikan pendapat, enggan tampil di depan kelas, berbicara dengan suara kurang mantap, atau menghindari situasi ketika harus menjawab pertanyaan. Keraguan tersebut berkaitan dengan kekhawatiran melakukan kesalahan, dinilai oleh orang lain, gagal, atau merasa kurang mampu. Kondisi ini dapat membatasi kesempatan murid untuk menunjukkan potensi dan belajar melalui partisipasi aktif.

Penelitian terdahulu menunjukkan keterkaitan kepercayaan diri dengan kemandirian belajar (Pratiwi & Laksmiwati, 2016) dan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mendukung self-confidence serta komunikasi interpersonal murid (Irdanelli et al., 2017; Rasimin et al., 2021; Monika et al., 2025). Penelitian lain juga telah membahas penerapan teknik Cognitive Restructuring untuk mendukung kepercayaan diri, baik melalui bimbingan kelompok maupun konseling kelompok (Sitinjak et al., 2023; Setiyowati et al., 2023; Desrianti et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini tidak berangkat dari anggapan bahwa teknik tersebut belum pernah diterapkan, melainkan dari kebutuhan untuk memperjelas bagaimana teknik itu dijalankan dalam konteks murid SMK

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

melalui tindakan yang diperbaiki secara bertahap.

Research gap penelitian ini terletak pada kebutuhan dokumentasi proses perubahan dalam konteks kelas X SMK, terutama ketika identifikasi dan evaluasi pikiran negatif dipadukan dengan latihan perilaku berupa berbicara dan mini presentasi. Penelitian sebelumnya yang dirujuk dalam naskah membahas konteks jenjang dan bentuk layanan yang beragam. Penelitian ini menempatkan perhatian pada proses pelaksanaan tindakan dalam dua siklus serta membandingkan perubahan skor self-confidence dengan catatan observasi, LKPD, dan performa presentasi. Kontribusi ilmiahnya bersifat kontekstual dan praktis: artikel mendokumentasikan bagaimana restrukturisasi kognitif diterapkan dalam bimbingan kelompok dan bagaimana perubahan skor serta perilaku tampak selama tindakan. Klaim ini tidak dimaksudkan sebagai kebaruan mutlak atau pembuktian bahwa satu teknik secara tunggal menyebabkan perubahan.

Bimbingan kelompok dipilih sebagai format layanan karena memungkinkan murid belajar melalui interaksi, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan saat mencoba perilaku baru. Cognitive Restructuring digunakan sebagai teknik intervensi kognitif untuk membantu murid mengenali pikiran yang tidak realistis atau tidak adaptif, menilai bukti yang mendukung atau melemahkan pikiran tersebut, lalu menyusun pemikiran alternatif yang lebih realistis. Latihan berbicara dan mini presentasi ditambahkan sebagai kesempatan untuk menerapkan pemikiran alternatif dalam situasi yang menyerupai tantangan nyata.

Penelitian ini menjawab tiga pertanyaan: (1) bagaimana kondisi awal self-confidence murid kelas X Teknik Otomotif 4; (2) bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring; dan (3) bagaimana perubahan self-confidence murid setelah tindakan. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan kondisi awal, proses pelaksanaan tindakan, dan perubahan yang tampak berdasarkan skor serta data proses. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis tindakan dirumuskan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring yang dilaksanakan secara bertahap dapat diikuti peningkatan self-confidence pada murid yang menjadi subjek penelitian.

KAJIAN PUSTAKA

Self-confidence dalam penelitian ini dipahami sebagai keyakinan dan penilaian individu terhadap dirinya yang tercermin dalam keberanian mengambil tindakan, menyampaikan gagasan, menghadapi tantangan, serta menilai kemampuan dan keterbatasan diri secara proporsional. Kepercayaan diri tidak berarti individu selalu merasa yakin atau bebas dari rasa gugup. Kepercayaan diri lebih tepat dilihat melalui kesediaan untuk bertindak secara realistis meskipun menghadapi ketidakpastian atau kemungkinan melakukan kesalahan. Pratiwi dan Laksmiwati (2016) membahas hubungan kepercayaan diri dengan kemandirian belajar, sedangkan Saputra dan Prasetiawan (2018) menunjukkan relevansi intervensi yang berfokus pada cara individu merespons pikirannya terhadap pengembangan rasa percaya diri.

Dalam literatur psikologi, konsep self-confidence perlu dibedakan dari self-efficacy. Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya melaksanakan tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan, sedangkan self-confidence digunakan lebih luas untuk menggambarkan keyakinan terhadap diri dalam menghadapi situasi. Keduanya dapat berhubungan, tetapi tidak

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

sepenuhnya identik. Dalam penelitian ini, istilah self-confidence dipertahankan sesuai fokus penelitian dan indikator instrumen yang digunakan. Indikator operasional mencakup pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri, pengenalan potensi, kemampuan mengenali dan mengubah pikiran negatif, keberanian mengungkapkan pendapat, kesiapan mencoba hal baru, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Indikator ini harus dibaca sebagai operasionalisasi yang digunakan dalam penelitian, bukan sebagai daftar universal yang mewakili seluruh teori self-confidence.

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang menggunakan dinamika kelompok sebagai ruang bagi anggota untuk bertukar pengalaman, mengembangkan pemahaman diri, dan mempelajari keterampilan sosial. Hartanti (2022) menguraikan bimbingan kelompok sebagai layanan yang memfasilitasi interaksi dan pembelajaran melalui pengalaman kelompok. Dalam konteks penelitian ini, kelompok berfungsi sebagai lingkungan latihan yang memberi kesempatan kepada murid untuk berbicara, mendengarkan pengalaman teman, dan menerima tanggapan dalam suasana yang terarah. Dukungan kelompok merupakan bagian dari konteks layanan, bukan pengganti teknik intervensi yang menjadi fokus penelitian.

Cognitive Restructuring adalah teknik intervensi kognitif yang membantu individu mengenali, memeriksa, dan menata kembali pikiran yang tidak realistis atau tidak adaptif. Dalam strategi konseling kognitif, perubahan tidak diarahkan pada penggantian semua pikiran negatif dengan afirmasi positif, tetapi pada pengujian ketepatan pikiran dan penyusunan alternatif yang lebih seimbang, realistis, serta berguna bagi tindakan (Corey, 2013; Nursalim, 2013). Contohnya, pikiran "saya pasti gagal" dapat ditinjau kembali melalui pertanyaan tentang bukti dan pengalaman sebelumnya, lalu dirumuskan menjadi "saya mungkin merasa gugup, tetapi saya dapat mempersiapkan diri dan mencoba". Rumusan alternatif tetap mengakui kesulitan, tetapi tidak menjadikan kekhawatiran sebagai kepastian.

Dalam artikel ini, Cognitive Restructuring tidak diposisikan sebagai terapi mandiri atau sebagai sinonim dari keseluruhan layanan. Teknik tersebut merupakan komponen intervensi kognitif yang diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok menyediakan struktur dan dinamika sosial, sedangkan Cognitive Restructuring menyediakan langkah untuk memeriksa pikiran dan membangun pemikiran alternatif. Latihan berbicara dan mini presentasi merupakan aktivitas penerapan perilaku yang menyertai intervensi. Dengan demikian, tindakan yang diteliti merupakan paket layanan yang terdiri atas bimbingan kelompok, teknik restrukturisasi kognitif, dan latihan perilaku; desain penelitian ini tidak dapat memisahkan kontribusi kausal setiap komponen secara tersendiri.

Secara konseptual, perubahan yang diharapkan berlangsung melalui rangkaian situasi pemicu, pikiran otomatis, pemeriksaan bukti, pemikiran alternatif, dan tindakan. Murid yang sebelumnya berpikir "saya tidak bisa berbicara" diajak memeriksa dasar pikiran tersebut dan menyusun alternatif seperti "saya dapat mencoba menyampaikan satu gagasan terlebih dahulu". Alternatif ini kemudian diterapkan melalui latihan yang bertahap. Pengalaman mencoba dapat menjadi informasi baru bagi murid untuk menilai kemampuan dirinya secara lebih seimbang. Kerangka ini menjadi dasar untuk mengamati perubahan skor self-confidence sekaligus perilaku yang muncul selama proses layanan.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

METODE PENELITIAN

Desain dan konteks penelitian. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan analisis kuantitatif dan kualitatif. Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mengikuti tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus I dilaksanakan pada 7 dan 15 April 2026, sedangkan Siklus II dilaksanakan pada 28 April dan 5 Mei 2026 di SMK Negeri 2 Kudus. Hasil refleksi Siklus I digunakan sebagai dasar penguatan latihan perilaku pada Siklus II.

Subjek penelitian. Subjek berjumlah delapan murid kelas X Teknik Otomotif 4, terdiri atas empat murid laki-laki dan empat murid perempuan. Subjek dipilih berdasarkan hasil pengamatan awal dan pretest yang menunjukkan kebutuhan penguatan self-confidence, antara lain keraguan menyampaikan pendapat, takut berbicara di depan audiens, kurang aktif dalam diskusi, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Seluruh subjek mengikuti rangkaian tindakan dalam dua siklus. Karena subjek berasal dari satu kelas dan jumlahnya terbatas, hasil penelitian ditujukan untuk memahami perubahan pada konteks tindakan ini, bukan untuk generalisasi statistik ke populasi murid SMK.

Teknik dan instrumen pengumpulan data. Data dikumpulkan melalui instrumen self-confidence pada kondisi awal dan setelah tindakan pada setiap siklus, observasi proses layanan, LKPD, mini presentasi, wawancara, dan dokumentasi. Indikator self-confidence yang disebutkan dalam naskah meliputi pemahaman atas kelebihan dan kekurangan diri, pengenalan potensi, kemampuan mengenali dan mengubah pikiran negatif, keberanian mengungkapkan pendapat, kesiapan mencoba hal baru, dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Observasi proses digunakan untuk mencatat keaktifan, keterbukaan, kerja sama, keberanian berbicara, dan penerapan hasil restrukturisasi kognitif. Mini presentasi digunakan untuk mengamati perilaku tampil, kontak mata, kejelasan suara, kelancaran penyampaian, ekspresi, dan sikap tubuh. LKPD dan wawancara menjadi data pendukung untuk memahami perubahan pemikiran dan pengalaman murid.

Prosedur tindakan. Pada tahap perencanaan, peneliti mengidentifikasi kebutuhan murid berdasarkan observasi awal dan hasil pretest, menyiapkan skenario layanan, LKPD, instrumen pengamatan, serta aktivitas latihan. Pada pelaksanaan layanan, murid diajak mengenali situasi yang memunculkan keraguan, mencatat pikiran yang muncul, dan mengidentifikasi perasaan serta respons perilaku yang menyertainya. Murid kemudian memeriksa apakah pikiran tersebut didukung fakta, asumsi, atau kekhawatiran, menyusun pemikiran alternatif yang lebih realistis, dan menguatkannya melalui self-talk. Proses dilanjutkan dengan kesempatan berbicara dan mini presentasi agar murid dapat menerapkan pemikiran alternatif dalam tindakan.

Siklus I menekankan pembentukan suasana kelompok yang aman, pengenalan hubungan pikiran-perasaan-perilaku, serta latihan awal restrukturisasi kognitif. Observasi dan refleksi setelah tindakan menunjukkan bahwa meskipun skor meningkat, beberapa murid masih membutuhkan dorongan, menunjukkan kontak mata yang terbatas, suara kurang mantap, penyampaian kurang runtut, atau sikap tubuh tegang saat presentasi. Oleh karena itu, Siklus II memperkuat pengulangan pemikiran alternatif dan latihan berbicara secara lebih terarah. Uraian ini menjelaskan alur tindakan berdasarkan catatan penelitian; rincian durasi setiap

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

sesi dan materi per pertemuan tidak ditambahkan karena tidak tercantum dalam bahan yang tersedia.

Analisis data. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan total skor, rata-rata, persentase terhadap skor maksimal, dan kategori self-confidence pada kondisi awal, Siklus I, dan Siklus II. Persentase dihitung dengan membagi total skor yang diperoleh dengan skor maksimal lalu dikalikan 100%. Untuk delapan murid, skor maksimal kelompok adalah 320 dan skor maksimal rata-rata per murid adalah 40. Analisis kualitatif dilakukan dengan menelaah catatan observasi, LKPD, refleksi, mini presentasi, wawancara, dan dokumentasi melalui proses pemilahan data relevan, penyajian pola temuan, serta penarikan kesimpulan. Data dari beberapa sumber dibandingkan untuk melihat apakah peningkatan skor disertai perubahan perilaku dan isi pemikiran yang tercatat.

Kualitas data dan etika. Naskah sumber tidak mencantumkan informasi rinci mengenai uji validitas dan reliabilitas instrumen, penilai independen, atau prosedur formal triangulasi. Karena itu, artikel ini tidak mengklaim bahwa pengujian tersebut telah dilakukan. Sebelum naskah dikirimkan, penulis perlu menambahkan informasi yang benar-benar tersedia dalam dokumentasi penelitian mengenai dasar penyusunan instrumen, pemeriksaan kualitas instrumen, izin pelaksanaan, persetujuan pihak terkait, dan perlindungan identitas murid. Informasi tersebut tidak boleh diisi berdasarkan asumsi.

HASIL PENELITIAN

Kondisi awal. Hasil pretest delapan murid menunjukkan total skor self-confidence sebesar 122 dari skor maksimal 320, dengan rata-rata 15,25 dan persentase 38,13%. Berdasarkan kategori yang digunakan dalam penelitian, tiga murid berada pada kategori rendah dan lima murid berada pada kategori sedang. Catatan observasi awal menunjukkan keraguan saat murid diminta berbicara, bertanya, menyampaikan pendapat, atau tampil di depan orang lain. Pikiran yang dilaporkan atau teridentifikasi selama proses meliputi kekhawatiran melakukan kesalahan, dinilai orang lain, merasa tidak mampu, dan gagal.

Siklus I. Tindakan pada Siklus I diarahkan pada pembentukan rasa aman dalam kelompok, pengenalan hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku, serta latihan awal mengidentifikasi dan meninjau pikiran negatif. Murid diminta mengenali situasi yang menimbulkan keraguan dan menyusun alternatif pemikiran yang lebih realistis. Contoh perubahan rumusan yang digunakan dalam layanan adalah dari “saya tidak bisa” menjadi “saya belum bisa, tetapi saya dapat belajar”, serta dari “saya pasti salah” menjadi “saya boleh melakukan kesalahan dan memperbaikinya”.

Instrumen akhir Siklus I menghasilkan total skor 200, rata-rata 25,00, dan persentase 62,50% dari skor maksimal. Enam murid berada pada kategori tinggi dan dua murid pada kategori sedang; tidak ada murid yang berada pada kategori rendah. Catatan mini presentasi masih menunjukkan beberapa murid membutuhkan dorongan untuk tampil, memiliki kontak mata terbatas, berbicara dengan suara kurang mantap, menyampaikan gagasan kurang runtut, atau menunjukkan sikap tubuh tegang.

Siklus II. Tindakan Siklus II memperkuat latihan pemikiran alternatif dan penerapannya melalui aktivitas berbicara. Murid kembali mengidentifikasi pikiran negatif, menilai keyakinan yang tidak realistis, menyusun self-talk yang lebih seimbang, dan mempraktikkannya dalam kegiatan presentasi. Instrumen proses memperoleh skor 24 dari 28 atau 85,7%, yang dikategorikan sangat baik berdasarkan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

kriteria yang digunakan dalam penelitian. LKPD menunjukkan pergeseran rumusan pikiran dari pernyataan yang melemahkan diri menuju pernyataan yang lebih realistis dan mendukung.

Dalam mini presentasi "5 Menit Berani Bicara", seluruh murid tampil secara mandiri. Skor presentasi berada pada rentang 17–20, dengan rata-rata 18,625 dari skor maksimal 20 dan kategori sangat baik. Aspek yang diamati meliputi keberanian tampil, kontak mata, kejelasan suara, kelancaran penyampaian, ekspresi, dan sikap tubuh. Instrumen akhir Siklus II menghasilkan total skor 302 dari 320, rata-rata 37,75, dan persentase 94,38%. Seluruh delapan murid berada pada kategori sangat tinggi.

Perbandingan skor. Perkembangan skor pada ketiga tahap disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Perkembangan self-confidence pada setiap tahap

Tahap	Total skor	Rata-rata	Persentase	Kategori
Kondisi awal/pretest	122	15,25	38,13%	Rendah
Siklus I	200	25,00	62,50%	Tinggi
Siklus II	302	37,75	94,38%	Sangat tinggi

Sumber: data penelitian, diolah peneliti (2026).

Dari kondisi awal ke Siklus I, total skor meningkat 78 poin dan rata-rata meningkat 9,75 poin. Dari Siklus I ke Siklus II, total skor meningkat 102 poin dan rata-rata meningkat 12,75 poin. Secara keseluruhan, rata-rata meningkat 22,50 poin dari kondisi awal ke Siklus II.

Tabel 2. Indikator pendukung pada Siklus II

Komponen	Hasil	Skor maksimal	Kategori
Instrumen proses	24 (85,7%)	28	Sangat baik
Mini presentasi	18,625	20	Sangat baik
Instrumen akhir self-confidence	37,75 (94,38%)	40	Sangat tinggi

Sumber: data penelitian, diolah peneliti (2026).

PEMBAHASAN

Perubahan skor dari rata-rata 15,25 pada kondisi awal menjadi 25,00 pada Siklus I dan 37,75 pada Siklus II memperlihatkan pola peningkatan selama rangkaian tindakan. Data ini menunjukkan bahwa skor self-confidence subjek meningkat seiring pelaksanaan layanan. Namun, karena penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding dan melibatkan delapan murid dalam satu kelompok, peningkatan tersebut tidak dapat diperlakukan sebagai bukti bahwa teknik Cognitive Restructuring secara terpisah merupakan satu-satunya penyebab perubahan.

Catatan proses memberi konteks terhadap perubahan skor tersebut. Pada Siklus I, peningkatan skor belum sepenuhnya diikuti perilaku presentasi yang mantap. Sejumlah murid masih membutuhkan dorongan, menunjukkan kontak mata yang terbatas, atau berbicara dengan suara kurang jelas. Refleksi ini menjadi dasar penguatan latihan perilaku pada Siklus II. Setelah penguatan, seluruh murid dapat tampil secara mandiri dalam mini presentasi dan rata-rata skor presentasi mencapai 18,625 dari 20. Urutan tersebut menunjukkan adanya kesesuaian waktu antara perbaikan tindakan dan perubahan yang diamati,

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22596

meskipun tidak dengan sendirinya membuktikan hubungan sebab-akibat.

Secara konseptual, Cognitive Restructuring memberi murid prosedur untuk memperlakukan pikiran negatif sebagai penilaian yang dapat diperiksa, bukan sebagai fakta yang pasti benar. Ketika murid mengubah "saya pasti gagal" menjadi pernyataan yang lebih realistis, mereka dapat mempertimbangkan langkah yang dapat dilakukan meskipun masih merasa gugup. Dalam tindakan ini, pemikiran alternatif disertai latihan berbicara sehingga murid memiliki kesempatan untuk mengujinya melalui pengalaman. Oleh sebab itu, hasil yang diamati lebih tepat dipahami sebagai perubahan selama paket layanan yang memadukan bimbingan kelompok, restrukturisasi kognitif, dan latihan perilaku.

Temuan ini searah dengan penelitian yang membahas Cognitive Restructuring dan self-confidence (Sitinjak et al., 2023; Setiyowati et al., 2023; Desrianti et al., 2025). Keselarasan tersebut memberi dukungan kontekstual terhadap relevansi pendekatan, tetapi perbedaan subjek, desain, instrumen, dan pelaksanaan perlu diperhatikan sebelum membandingkan besaran hasil. Penelitian ini memberi tambahan dokumentasi pada konteks murid SMK melalui dua siklus tindakan dan penggunaan beberapa jenis data untuk melihat perubahan skor serta perilaku.

Dinamika kelompok juga merupakan bagian penting dari konteks pelaksanaan. Murid memperoleh kesempatan berbagi pengalaman, mendengar pengalaman teman, dan berlatih dalam situasi yang terarah. Kondisi tersebut berpotensi mendukung rasa aman untuk mencoba, tetapi penelitian ini tidak mengukur secara terpisah kontribusi dukungan kelompok dibandingkan kontribusi restrukturisasi kognitif atau latihan presentasi. Karena itu, dinamika kelompok dibahas sebagai unsur yang menyertai tindakan, bukan faktor yang telah terbukti secara independen menyebabkan peningkatan.

Ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah subjek hanya delapan murid dari satu kelas. Kedua, tidak terdapat kelompok pembanding sehingga perubahan tidak dapat diatribusikan secara eksklusif pada intervensi. Ketiga, informasi tentang validitas dan reliabilitas instrumen tidak tersedia dalam naskah sumber dan perlu dilengkapi berdasarkan dokumentasi yang benar-benar ada. Keempat, hasil yang disajikan menggambarkan perubahan selama tindakan dan belum menunjukkan apakah perubahan bertahan dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan subjek dan konteks yang lebih beragam, melaporkan kualitas instrumen secara rinci, serta menambahkan pengukuran tindak lanjut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kondisi awal delapan murid kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus menunjukkan total skor self-confidence 122 dari 320, rata-rata 15,25, dan persentase 38,13%. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring berlangsung dalam dua siklus melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Murid diajak mengenali situasi pemicu, mengidentifikasi dan memeriksa pikiran negatif, menyusun pemikiran alternatif yang lebih realistis, menggunakan self-talk, serta menerapkan pemikiran tersebut melalui latihan berbicara dan mini presentasi. Skor rata-rata meningkat menjadi 25,00 pada Siklus I dan 37,75 pada Siklus II; pada akhir tindakan, total skor mencapai 302 dari 320 dan seluruh murid berada pada kategori sangat tinggi. Data observasi, LKPD, dan mini presentasi juga menunjukkan perubahan perilaku yang sejalan dengan

peningkatan skor. Hasil ini mendukung penggunaan layanan tersebut sebagai alternatif praktis untuk penguatan self-confidence dalam konteks penelitian, dengan tetap mempertimbangkan jumlah subjek yang terbatas dan tidak adanya kelompok pembanding.

Guru BK dapat mempertimbangkan penggunaan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan Cognitive Restructuring dan latihan perilaku untuk membantu murid menghadapi situasi yang menuntut keberanian. Pelaksanaan perlu disesuaikan dengan kebutuhan murid, dilengkapi evaluasi proses dan hasil, serta tidak hanya menekankan afirmasi positif, tetapi juga pemeriksaan pikiran secara realistis. Murid dapat berlatih mengenali pikiran yang melemahkan diri, memeriksa bukti, dan memilih tindakan bertahap yang dapat dilakukan. Sekolah dapat mendukung melalui suasana kelas yang menghargai usaha dan memberi kesempatan aman untuk belajar dari kesalahan. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih beragam, menjelaskan kualitas instrumen secara lengkap, dan melakukan tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan perubahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMK Negeri 2 Kudus, khususnya guru Bimbingan dan Konseling serta murid kelas X Teknik Otomotif 4, yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam proses penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada semua pihak yang membantu pelaksanaan layanan, pengumpulan data, refleksi tindakan, dan penyelesaian artikel.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, F. N., Setiowati, L., Audry, T. E., Kuswardi, Y., & Sumarni. (2024). Penerapan Problem Based Learning untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil belajar peserta didik. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6(5), 6035–6047. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7615

Aini, N., Lestari, D. P., & Nurrahmi, H. (2024). Teknik restrukturing kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban body shaming siswi SMK N 8 Pontianak. Counseling As-Syamil, 4(2), 41–51.

Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. Refika Aditama.

Desrianti, H. I., Rohaeti, E. E., & Agustine, T. (2025). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Nusantara Raya. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 8(1). https://doi.org/10.22460/fokus.v8i1.23466

Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. UD Duta Sablon.

Irdanelli, I., Neviyarni, N., & Syahniar, S. (2017). Effectiveness of group-guidance to increase student self confident. Konselor, 6(1). https://doi.org/10.24036/02015426458-0-00

Monika, I., Suhaemi, K., & Kosasih, I. (2025). Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa MTs Negeri 1 Kota Serang. Indonesian Journal of Educational Counseling, 9(1), 103–114. https://doi.org/10.30653/001.202591.472

Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. Akademia Permata.

Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA Negeri X. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 7(1), 43–49. https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p43-49

Rasdiany, A. N., & Neviyarni. (2022). Efektivitas teknik Cognitive Restructuring setting kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa di SMKN 6 Padang. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(3), 4180–4185. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2933

Rasimin, Yusra, A., & Wahyuni, H. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis Problem Based Learning untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(2), 314–320. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.261

Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan percaya diri siswa melalui teknik Cognitive Defusion. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(1), 14–21. https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014

Setiyowati, H. D., Dantes, N., & Dwiarwati, K. A. (2023). The effectiveness of group counseling Cognitive Restructuring techniques to increase the self-confidence of students. Bisma: The Journal of Counseling, 7(1), 25–33. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58813

Sitinjak, N. V., Yakub, E., Mardes, S., & Muna, Z. (2023). Enhancing student self-confidence through cognitive restructuring: A high school group guidance approach. Jurnal Psikologi Terapan, 6(1), 64–70. https://doi.org/10.29103/jpt.v6i1.11384

Catatan editorial: Entri berikut terdapat pada daftar pustaka naskah awal tetapi belum disitasi dalam versi revisi ini. Hapus jika tidak digunakan, atau tambahkan sitasi setelah isi dan metadata sumber diverifikasi.

Junianti, E. D., & Fitri, H. U. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming di Desa Batu Rancing. Journal for Islamic Studies, 8(2). [Lengkapi halaman dan DOI/URL jika tersedia.]

Maharani, N. Y., Zamroni, E., & Kiswantoro, A. (2026). Layanan bimbingan kelompok teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA 1 Bae Kudus. Bimbingan dan Konseling Banyuwangi, 4(2), 10–16. https://doi.org/10.36526/bikangwangi.v4i2.3232

Nasution, I. D., Rahayu, S., Puspita, S., Amara, V., & Rusman, A. A. (2023). Peran bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri (self disclosure) siswa di SMPN 2 Bahorok Desa Timbang Lawan. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 9(5). https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.2541

Pahlevi, R., Hartono, H., & Arum, L. N. (2025). The effect of group

guidance method using sociodrama technique to improve students' self-confidence. Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies, 2(2), 66–76. https://doi.org/10.64420/ijgcs.v2i2.320

Surveyni, Y., Bustamam, N., & Nelissa, Z. (2022). Peningkatan kepercayaan diri siswa SMA melalui teknik Cognitive Restructuring. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(3), 4132–4138. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2644

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009