

ABSTRAK

Muhammad Ilwan Hamid, 2022: Efektivitas *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MA Nurur Rahmah Pragaan Daya Sumenep, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Madura (IAIN), Dosen Pembimbing: Iswatun Hasanah, M.Psi.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*, Kepercayaan Diri Siswa.

Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup. Remaja atau siswa yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Berdasarkan hal tersebut, maka terdapat pokok permasalahan yang menjadi kajian pokok dalam penelitian ini yaitu: apakah pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Nurur Rahmah.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen *one group pre-test post-test*. Peneliti melaksanakan secara langsung penelitian dengan memberikan layanan konseling individual dengan teknik *cognitive behavior therapy (cbt)* kepada siswa yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sumber data yang diperoleh melalui hasil angket, observasi, dan dokumentasi. Data utama dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS MA Nurur Rahmah sedangkan informan internal dalam penelitian ini adalah guru BK dan wali kelas XI IPS.

Penelitian ini telah dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon non parametric*. Hasil analisis data yang diperoleh dari lapangan diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil skor siswa yang signifikan antara sebelum diberikan treatment (*pre-test*) dengan sesudah diberikan treatment (*post-test*). Rata-rata nilai hasil *pre-test* adalah 89.1250. sedangkan rata-rata nilai hasil *post-test* setelah diberikan treatment melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah 127.0000. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata siswa setelah diberikan treatment melalui layanan *cognitive behavior therapy*. Pada hasil *out put* untuk pengambilan hipotesis menunjukkan bahwa hasil signifikansi p-value sebesar 0,011 (<0,05), maka H_a diterima. Sehingga kesimpulannya konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Nurur Rahmah Pragaan Daya.