

## ABSTRAK

Ana Maisaroh, 2024, *Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan*, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Dosen Pembimbing: Anna Aisa, M.Pd.

**Kata Kunci:** *Konseling Individu, Teknik Cognitive Defusion, Kepercayaan Diri*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga ada beberapa siswa yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran dan masih bergantung kepada guru maupun teman sekelasnya. Ada dua permasalahan yang menjadi kajian pokok pada penelitian ini, yaitu: *pertama*, Apakah konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan; *kedua*, Seberapa besar efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan *pre- experimental design*, desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling purposive*, dengan jumlah sampel 6 siswa di kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan. Pengumpulan data yang digunakan adalah melalui Skala dan Wawancara. Analisis data yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T test*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh dari konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan. Tingkat efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan. Dalam hal ini maka dapat dilihat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang kemudian ditunjukkan dari hasil t hitung ditunjukkan dengan uji *paired sample T test* diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 kurang dari 0,05 maka ada perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 67.83 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 96.83. Sehingga peningkatan sebesar 29. Serta ditunjukkan dengan nilai t hitung - 10.428, karena nilai t hitung  $10.428 > t_{tabel} 2.571$ , maka sesuai dasar pengambilan keputusan diatas bisa disimpulkan, jika  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka ada pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) yang berarti hipotesis diterima. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu kepada guru BK terhadap peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah lebih meningkat setelah dilakukannya *treatment* yaitu pemberian konseling individu melalui teknik *cognitive defusion*.