

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU**

SKRIPSI

Oleh

**APRILIA ERVINA SRI AYU
2211150005**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2026**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) Pada program studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Indonesia

Oleh

**APRILIA ERVINA SRI AYU
2211150005**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2026**



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Ervina Sri Ayu

NIM : 221115005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis akhir yang ber judul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah di publikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian bagian informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dan kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 04 Februari 2026



Aprilia Ervina Sri Ayu



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENIDIKAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU"

Oleh:

Nama : Aprilia Ervina Sri Ayu
NIM : 2211150005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jakarta 04 Februari

Menyetujui:

Dosen Pembimbing I

Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0304098405

Dosen Pembimbing II

Andreas Rian Nugroho, M.Pd
NIDN: 0303089101

Mengetahui

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Andreas Rian Nugroho, M.Pd
NIDN: 0303089101

Dekan



Dekan
D. Pradika Simbolon, M.Pd
NIDN: 0351126603



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 04 Februari 2026 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi S1 Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

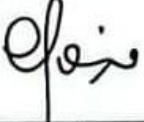
Nama : Aprilia Ervina Sri Ayu

Nim : 2211150005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU" oleh tim penguji yang terdiri dari:

No	Nama Dosen Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Ronny Gunawan, M.Pd., MA	Ketua Penguji	
2	Evi Deliviana, M.Psi. Psikolog	Anggota Penguji 1 (Pembimbing 1)	
3	Andreas Rian Nugroho, M.Pd	Anggota Penguji 2 (Pembimbing 2)	



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprilia Ervina Sri Ayu
NIM : 2211150005
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU"

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku

Dibuat di Jakarta
Pada tanggal 04 Februari 2026



(Aprilia Ervina Sri Ayu)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Rantau”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia (FKIP UKI).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama belajar di program studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UKI, penulis mendapat banyak ilmu dan pelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan penulis. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dan diberi arahan, dukungan, serta semangat oleh orang-orang disekitar penulis.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberikan saya kesehatan dan kekuatan dalam pengerjaan skripsi ini, sehingga akhirnya saya bisa mengerjakan hingga tahap akhir.
2. Orang tua tercinta: Bapak Yanuarius Ardianus dan Ibu Maria Henrika yang sudah sangat sabar memberikan dukungan secara moril, materil maupun spiritual agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik dan lancar. Tidak lupa juga untuk ketiga adik saya tersayang Nova Novanti, Nong Fanri, Kevin Keke, terima kasih atas dukungan serta doa yang memberikan semangat penulis dari awal perkuliahan hingga akhir penyusunan skripsi.
3. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
4. Dr. Drs Kerdid Simbolon, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia
5. Andreas Rian Nugroho, M.Pd selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling, selaku dosen pembimbing 2. Terima kasih telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik
6. Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog selaku dosen PA dan dosen pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran membimbing memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis selama perkuliahan 3,5 tahun dan dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik

7. Teman teman Angkatan 2022 yang saling mendukung dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga peneliti bisa mendapatkan informasi yang bermanfaat.
8. Tania, Wina, Agnes, Novi, Amel, Emaia, Jeslin dan Evelyn keluarga kecil saya selama menjadi anak rantau yang selalu mendukung dari awal perkuliahan hingga akhir. Semoga kita semua sukses dimanapun kita berada.
9. Terakhir, sebuah apresiasi yang paling tulus ingin penulis sampaikan untuk diriku sendiri, Aprilia Ervina Sri Ayu.

Terima kasih, Ayu, karena telah menjadi kawan perjalanan yang paling tangguh dan setia. Terima kasih karena tidak pernah memilih untuk menyerah, meski berkali-kali rasa lelah dan rindu rumah yang begitu hebat datang menghimpit di tengah tumpukan revisi yang seolah tak ada habisnya. Menjadi anak rantau bukanlah hal yang mudah, banyak malam yang kamu lewati sendirian dengan penuh keraguan, namun terima kasih karena kamu tetap memilih untuk bangun keesokan harinya dan tetap melangkah meski pelan. Skripsi ini adalah bukti kalau kamu jauh lebih kuat dari apa yang pernah kamu bayangkan.
10. Dan dari semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih yang telah membantu dan mendukung penulis selama mengerjakan skripsi ini dapat selesai dengan baik.

Jakarta, 02 Februari 2026

Aprilia Ervina Sri Ayu

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS.....	7
2.1 KEPERCAYAAN DIRI.....	7
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri	7
2.1.2 Aspek Kepercayaan Diri.....	8
2.1.3 Ciri ciri Kepercayaan Diri	11
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.....	12
2.2 KONSELING KELOMPOK.....	15
2.2.1 Pengertian	15
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok	16
2.2.3 Tahap layanan Konseling Kelompok.....	19

3.3 COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT).....	22
3.3.1 Pengertian	22
3.3.2 Prinsip Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	23
3.3.3 Tahapan Konseling Dengan Pendekatan CBT	25
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
3.1 Metodologi Penelitian.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.5 kisi kisi dan instrumen penelitian.....	33
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN.....	45
4.1 Deskripsi Data Penelitian	45
4.2 Pelaksanaan Layanan (Treatment)	47
4.3 Analisa Hasil (Efektivitas)	49
4.4 Pembahasan.....	53
BAB V.....	58
KESIMPULAN.....	58
10.1 Kesimpulan.....	58
10.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan CBT Aeron Beck & Judith Beck.....	25
Tabel 2. Tahapan Konseling Dengan Pendekatan CBT	27
Tabel 3. Desain Konseling Kelompok.....	30
Tabel 4. Kisi Kisi Instrumen Sebelum Diadaptasi	33
Tabel 5. Kisi Kisi Instrumen Sesudah Diadaptasi	36
Tabel 6. Penskoran Alternati Jawaban Skala Likert.....	39
Tabel 7. Indikator Instrumen Penelitian.....	40
Tabel 8. Kategori Skala Kepercayaan Diri.....	41
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	42
Tabel 10. Hasil Uji Reabilitas	44
Tabel 11. Hasil <i>Pre-Test</i> Kepercayaan Diri	46
Tabel 12. Skor Terendah Hasil <i>Pre-Test</i> Kepercayaan Diri.....	46
Tabel 13. Hasil <i>Post-Test</i> Kepercayaan Diri	49
Tabel 14. Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	50
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 16. Hasil Uji Paired Test Uji T	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	66
Lampiran 2. Buku Panduan Konseling Kelompok	75
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas.....	118
Lampiran 4. Hasil Uji Realibilitas	121
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas.....	121
Lampiran 6. Hasil Uji T	121
Lampiran 7. Materi Kepercayaan Diri	122
Lampiran 8. Buku Bimbingan Skripsi	127
Lampiran 9. Surat Kesepakatan Konseling.....	131
Lampiran 10. Permohonan Izin Adaptasi Instrumen Penelitian.....	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aktivitas <i>Sticky Note</i> Pikiran Positif.....	138
---	-----



ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau sekaligus membantu mereka mengubah pola pikir negatif yang dimiliki. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri yang dialami mahasiswa rantau, yang dipengaruhi oleh kesulitan dalam proses penyesuaian diri serta munculnya pikiran irasional yang berkaitan dengan identitas daerah asal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment yang melibatkan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Kristen Indonesia angkatan 2023 dan 2024.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pre-test kepercayaan diri mahasiswa rantau berada pada kategori rendah dengan rentang nilai antara 75 hingga 84. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT selama lima kali pertemuan, hasil post-test memperlihatkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri yang berada pada rentang 95–111 dengan kategori sedang. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor sebesar 12 sampai 36 poin dengan rata-rata peningkatan mencapai 21,33 poin. Berdasarkan hasil uji statistik Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,02$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang menjadi bagian dari pendekatan CBT. Melalui teknik tersebut, mahasiswa diajak untuk mengenali berbagai pikiran negatif yang berkaitan dengan kondisi mereka sebagai mahasiswa rantau, seperti rasa minder, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Setelah proses identifikasi tersebut, pikiran negatif yang muncul diarahkan untuk diubah menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif melalui kegiatan konseling kelompok. Perubahan dalam cara berpikir ini membantu mahasiswa menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga kepercayaan diri mereka meningkat dalam menghadapi tuntutan sosial maupun akademik di lingkungan perantauan.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Cognitive Behavioral Therapy (CBT),

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in improving the self-confidence of out-of-town students and assisting them in reconstructing negative thought patterns. The background of this research highlights the low level of self-confidence experienced by migrant students, which is often influenced by adaptation difficulties and irrational thoughts related to their regional identity. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design involving students from the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Kristen Indonesia from the 2023 and 2024 cohorts.

The findings indicate that the students' self-confidence scores in the pre-test were categorized as low, with a score range between 75 and 84. After participating in five sessions of group counseling using the CBT approach, the post-test results showed an improvement in self-confidence scores, ranging from 95 to 111, which falls into the moderate category. The difference between pre-test and post-test scores revealed an increase ranging from 12 to 36 points, with an average improvement of 21.33 points. Furthermore, the result of the Paired Sample T-Test showed a significance value of $p = 0.02$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores.

The improvement in students' self-confidence was influenced by the implementation of cognitive restructuring techniques within the CBT approach. Through this technique, students were encouraged to identify various negative thoughts associated with their status as out-of-town students, such as feelings of inferiority, fear of being judged by others, and doubts about their ability to adapt to a new environment.

These negative thoughts were then gradually transformed into more rational and positive thinking patterns through the group counseling process. This cognitive change helped students develop stronger self-belief and increased their confidence in dealing with both social and academic challenges in their new environment.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Self-Confidence, Out-of-Town*