

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh:

Nama : Miftakhurrohmah

NIM : 202411066

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : MIFTAKHURROHMAH

NIM : 202411066

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 12 Maret 2026

Yang membuat pernyataan



Miftakhurrohmah

231 Miftakhurrohmah-202411066 - Miftakhur Rohmah.docx

Kepala UPT Perpustakaan dan
Keanggotaan Al Ghazali

Sulwan, S.Ag., M.H
NIK: 41 230714 025

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

18%
INTERNET SOURCES

12%
PUBLICATIONS

7%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
3	media.neliti.com Internet Source	1%
4	repository.upi.edu Internet Source	1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
6	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
7	jurnal.untag-sby.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1%
9	journal.ugm.ac.id Internet Source	<1%
10	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
11	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1%
12	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	<1%

- 146 Triana Indrayani, Risza Choirunissa, Marlin Herlina Tambunan. "Pengaruh Pemberian Jus Umbi Bit Terhadap Kenaikan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di BPM Miftah Wahyudi Kec. Jatijajar Depok Tahun 2019", Journal for Quality in Women's Health, 2020
Publication <1%
-
- 147 digilib.unila.ac.id
Internet Source <1%
-
- 148 semnaspendidikan.mercubuana-yogya.ac.id
Internet Source <1%
-

Exclude quotes On
Exclude bibliography On



Exclude images 5 words

PERSETUJUAN

Nama : MIFTAKHURROHMAH

NIM : 202411066

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap.

Cilacap, 5 ~~Agustus~~ ^{Februari} 2016

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd

NIDN. 2107088701

Pembimbing II



Syifaul Ummah, M.Pd

NIDN. 0603098705

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Miftakhurrohmah

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al Ghazali Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : MIFTAKHURROHMAH

NIM : 202411066

Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 5 Mei 2026



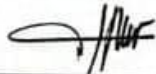
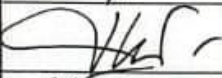
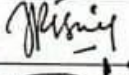
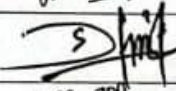
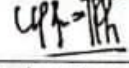
Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I

NIDN. 2111098601

PENGESAHAN

Nama : MIFTAKHURROHMAH
NIM : 202411066
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa

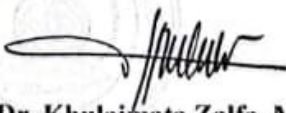
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 23, bulan April, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Pembimbing 1	Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.		13 Mei 2026
Penguji 1	Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I		13 Mei 2026
Penguji 2	Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd.		13 Mei 2026
Ass. Pembimbing	Syifaul Ummah, M.Pd		13 Mei 2026
Sekretaris	Urip Umayah, M.Pd.		7 Mei 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 MAY 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.

Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang
kau harapkan”.

(Maudy Ayunda)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua. Terkhusus ibuku tercinta, ibu Isrofah. Terimakasih atas do'a, kesabaran dan kasih sayang yang tulus. Ibu adalah jimatku yang selalu ada dan menemani prosesku. Ibu mungkin tidak berkesempatan mengenyam pendidikan yang tinggi, namun ibulah yang mengajari banyak hal dan mengusahakan apapun untuk penulis sehingga bisa berkesempatan menempuh pendidikan S1. Setiap huruf dalam karya ini membawa namamu, pencapaian ini adalah bagian dari besarnya pengorbananmu.
2. Kakek dan Alm. Nenek tercinta beserta keluarga, terimakasih sudah merawat penulis dari kecil dengan tulus dan kasih sayang. Hidup dengan kalian adalah anugerah terindah bagi penulis. Terimakasih telah menjadi tempat pulang paling nyaman dari jauhnya kasih sayang. Terima kasih atas dukungan yang tak pernah surut, atas kepercayaan yang kalian titipkan dipundak penulis dan atas keyakinan bahwa penulis mampu menyelesaikan setiap proses hingga akhir. Dalam hangatnya kebersamaan dan doa yang tak pernah terputus, penulis menemukan kekuatan untuk terus melangkah.
3. Teruntuk guru-guru, baik di pendidikan formal maupun non formal khususnya bapak Ahmad Hanifan, bapak Ahmad Ngathoizzairin beserta ibu Amilatul

Mustafidah yang telah menuntun penulis mengenal dunia melalui ilmu yang luar biasa. Terimakasih atas do'a dan motivasi disetiap langkah penulis.

4. Sahabat tersayang, Mar'ah dan Ela. Terimakasih ya bertahun-tahun menemani penulis dalam suka dan duka, dalam lika liku pengerjaan skripsi dan perjalanan hidup yang banyak kejutannya ini.
5. Sahabat terkuat, Dewi Lestari yang sudah banyak mengajari banyak hal dalam hidup yang tidak seindah orang lain dan menemani proses penulisan sampai penelitian skripsi ini.
6. Sahabat dari kecil, Fatim yang juga membersamai penulis dari masa kecil sampai sekarang, termasuk dalam proses penyusunan skripsi dan penelitian ini.
7. Partner tercinta, Fikri Hifdziddin. Terimakasih selalu memberi semangat, dukungan dan membersamai disetiap proses penulis. Terimakasih atas hadirmu menjadi tempat berbagi cerita dan penguat disegala kondisi.
8. Segenap guru dan tenaga pendidik MI Al Iman Sarwadadi yang telah memberi kesempatan penulis untuk belajar, mendalami dan menerapkan ilmu disana.
9. Teman sekelas dan seangkatan prodi Bimbingan dan Konseling, yang berjuang bersama dari awal perkuliahan.
10. Diri sendiri, Miftakhurrohman. Terima kasih telah bangkit dari setiap kegagalan dan telah memilih untuk terus berproses meski jalan terasa panjang. Terima kasih karena tidak menyerah pada lelah, karena tetap percaya pada mimpi, dan karena berani melangkah meski takut sering datang. Karya ini adalah bukti bahwa perjuangan tidak pernah mengkhianati hasil, dan bahwa setiap proses selalu menemukan hasilnya.

ABSTRAK

Miftakhurrohmah, 202411066, Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa. Cilacap. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Februari 2026.

Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menentukan, merencanakan, dan merealisasikan pilihan karir secara tepat. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten 2) Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten.

Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan model *pretest-posttest control group*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA A. yani Kawunganten, sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. 16 siswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah dan memiliki stigma negatif, seperti keraguan dan ketidakpercayaan pada potensi diri dalam pilihan karirnya sebagai sampel dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 8 siswa. Instrumen penelitian berupa angket efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberi *treatment* pada tingkat rendah 2) berdasarkan uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 14,724 dengan $df = 14$ dan signifikansi (Sig. two-tailed) $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *posttest*. Rata-rata skor efikasi diri kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dari kategori rendah menjadi tinggi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang berarti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir.

Kata kunci: Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir, Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring.

ABSTRACT

Miftakhurrohmah, 202411066, The Effectiveness of Cognitive Restructuring Group Counseling in Improving Self-Efficacy in Student's Career Decision Making. Cilacap. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, February 2026.

Self-efficacy in career decision-making is an individual's belief in their ability to determine, plan, and realize career choices appropriately. This study aims to 1) determine the level of self-efficacy in career decision-making among students at A. Yani Kawunganten High School and 2) determine the effectiveness of cognitive restructuring group counseling in improving self-efficacy in career decision-making among students at A. Yani Kawunganten High School.

The study used an experimental design with a pretest-posttest control group model. The population of this study was grade XI students at SMA A. Yani Kawunganten, and the research sample was determined using purposive sampling. 16 students who had low self-efficacy and negative stigma, such as doubt and uncertainty about their potential in their career choices, were sampled and divided into two groups, namely the experimental group and the control group, each group consisting of eight students. The research instrument was a questionnaire on self-efficacy in career decision-making, which was administered before and after the treatment.

The results showed that 1) the level of self-efficacy in career decision-making among students before the treatment was low, and 2) based on the Independent Samples T -Test showed a t-value of 14.724 with $df = 14$ and significance (Sig. two-tailed) < 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental group and the control group in the posttest results. The average self-efficacy score of the experimental group increased significantly from the low category to the high category, while the control group did not show a significant increase. Thus, it can be concluded that group counseling services using cognitive restructuring techniques are effective in increasing students' self-efficacy in career decision-making.

Keywords: Self-efficacy in career decision-making, Group Counseling, Cognitive Restructuring.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi teladan serta pemberi syafaat di yaumul akhir.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi M.Ag., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, beserta seluruh civitas akademika UNUGHA Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap sekaligus Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan dukungan, motivasi, arahan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UNUGHA Cilacap.

4. Syifaul Ummah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Eti Mulyanti, S.E., selaku Kepala Sekolah SMA A. Yani Kawunganten, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh dosen dan civitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tanpa mengurangi rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Cilacap, 6 Maret 2026

Penulis

Miftakhurrohman
NIM. 20241106

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir.....	11
2. Pengambilan Keputusan Karir	16
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
4. Konseling Kelompok	25
B. Kajian Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Pikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Operasional Variabel.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	48
H. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa	53
2. Pelaksanaan Penelitian	58
3. Analisis Data	71
B. Pembahasan.....	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V SIMPULAN	81
A. Simpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen.....	45
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen	49
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas	50
Tabel 4. 1 Kategori skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.....	53
Tabel 4. 2 Kategori Hasil Pretest.....	54
Tabel 4. 3 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	55
Tabel 4. 4 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas	73
Tabel 4. 7 Hasil Group Statistic	74
Tabel 4. 8 Hasil Uji T.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Pikir.....	37
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	90
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	92
Lampiran 4. Data Uji Validitas	95
Lampiran 5. Hasil <i>pretest</i>	97
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen	97
Lampiran 7. Jadwal Penelitian	98
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan	99
Lampiran 9. Lembar Validasi RPL	110
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	114
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	117