

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM BERINTERAKSI SOSIAL
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING DI SMK NEGERI 10 MEDAN**

***IMPROVING STUDENTS' SELF-CONFIDENCE IN SOCIAL INTERACTIONS
THROUGH GROUP GUIDANCE SERVICES WITH COGNITIVE RESTRUCTURING
TECHNIQUES AT STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL 10 MEDAN***

Arfan Adrian^{1*}, Uli Makmun Hasibuan², Hengkie Abdinusa Hia³, Adli Ash Shidqi⁴

^{1*,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

¹Email: adrianarfan0106@gmail.com, ²Email: ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id, ³Email:

hengkihiahengki@gmail.com, ⁴Email: adliashshidqi@gmail.com

Article History:

Received: June 16th, 2026

Revised: August 10th, 2026

Published: August 15th, 2026

Keywords: Group Guidance;
Cognitive Restructuring; Self-
Confidence; Social Interaction;
Vocational High School
Students.

Abstract: *This community service activity aimed to improve students' self-confidence in social interactions through group guidance services using the Cognitive Restructuring technique at SMK Negeri 10 Medan. The activity was conducted on May 13, 2026, involving five eleventh-grade students from the Visual Communication Design program who exhibited low self-confidence in social situations. The program was implemented through four stages: formation, transition, core activities, and termination. The Cognitive Restructuring technique was applied to help students identify, challenge, and modify negative thoughts that hindered their courage to communicate and express opinions. Data were collected through observation, documentation, and verbatim records of the guidance sessions. The results indicated positive changes in students' thinking patterns and increased confidence in speaking in public, expressing opinions, and interacting with peers. Therefore, group guidance services using the Cognitive Restructuring technique can serve as an alternative strategy to enhance students' self-confidence in school settings.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring di SMK Negeri 10 Medan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2026 dengan melibatkan lima siswa kelas XI DKV 3 yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam berinteraksi sosial. Metode yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Teknik Cognitive Restructuring diterapkan untuk membantu siswa mengenali, menantang, dan mengubah pikiran-pikiran negatif yang menghambat keberanian mereka dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapat. Data kegiatan diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan verbatim

pelaksanaan layanan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pola pikir siswa menjadi lebih positif serta meningkatnya keberanian siswa dalam berbicara di depan umum, mengemukakan pendapat, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Cognitive Restructuring; Kepercayaan Diri; Interaksi Sosial; Siswa SMK.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimiliki siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kepercayaan diri juga berkaitan erat dengan aspek psikologis individu yang memengaruhi cara siswa dalam menilai kemampuan dirinya sendiri dalam berinteraksi sosial (Wahyuni & Darminto, 2023). Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih berani dalam menyampaikan pendapat, aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta mampu menjalin hubungan sosial secara positif dengan teman sebaya. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa merasa takut melakukan kesalahan, enggan mengungkapkan pendapat, serta menghindari berbagai situasi sosial yang menuntut keberanian untuk tampil di hadapan orang lain (Maheswari & Nursalim, 2024; Barus, Sutja, & Yusra, Hubungan Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 7 Muaro Jambi, 2023)

Interaksi sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari perkembangan siswa di sekolah. Melalui interaksi sosial, siswa belajar untuk memahami diri sendiri, menghargai orang lain, bekerja sama, serta mengembangkan berbagai keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Namun, tidak semua siswa mampu berinteraksi secara optimal. Beberapa siswa masih menunjukkan sikap malu, minder, takut ditolak, serta khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam proses pembelajaran maupun kegiatan sosial lainnya (Barus, Sutja, & Yusra, Hubungan Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 7 Muaro Jambi, 2023)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK Negeri 10 Medan pada tanggal 13 Mei 2026, ditemukan beberapa siswa kelas XI Desain Komunikasi Visual (DKV) yang mengalami kesulitan dalam menunjukkan rasa percaya diri saat berinteraksi sosial. Siswa cenderung takut ketika diminta berbicara di depan kelas, ragu untuk mengemukakan pendapat, khawatir ditertawakan oleh teman, serta memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu melakukan tugas dengan baik. Hasil verbatim kegiatan juga menunjukkan adanya pikiran – pikiran negatif yang muncul dalam diri siswa, seperti “saya takut salah”, “teman – teman akan menertawakan saya”, dan “saya tidak bisa melakukannya”. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, maka dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa.

Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif telah lama digunakan dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan (Mastur, Sugiharto, & Sukiman, 2012) yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif dalam meningkatkan keyakinan diri peserta didik melalui proses perubahan pola pikir irasional.

Hasil penelitian (Sulistyowati & Wiyono, 2019) menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif tidak hanya berpengaruh pada kepercayaan diri, tetapi juga mampu meningkatkan efikasi diri peserta didik dalam menghadapi berbagai situasi akademik dan sosial.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, berdiskusi, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok melalui interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman orang lain, mengembangkan pemahaman diri, serta meningkatkan keberanian dalam mengemukakan pendapat, sehingga berdampak pada peningkatan kepercayaan diri siswa (Marhani, Galugu, Aliah, Bara, & Sartika, 2023)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian (Maheswari & Nursalim, 2024) menemukan bahwa restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa mengurangi pikiran negatif yang berkaitan dengan kemampuan diri. Hasil penelitian (Nurhidayati & Pratiwi, 2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat. Selain itu, (Desrianti, Rohaeti, & Agustine, 2025) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif sehingga mereka lebih berani dalam berkomunikasi, menyampaikan pendapat, serta menjalin interaksi sosial secara sehat di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Negeri 10 Medan pada tanggal 13 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah lima orang siswa kelas XI Desain Komunikasi Visual (DKV) yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan adanya indikasi rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Kegiatan ini merupakan bentuk layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk membantu

siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Teknik *Cognitive Restructuring* yang digunakan dalam kegiatan ini mengacu pada pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang menekankan pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional sebagaimana dijelaskan oleh (Rukmana, Kusbandiami, & Lathifah, 2020).

Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun hubungan awal dengan anggota kelompok serta menjelaskan tujuan dan aturan kegiatan. Tahap peralihan digunakan untuk mengarahkan siswa memasuki suasana kelompok yang lebih terbuka dan siap mengikuti proses bimbingan. Pada tahap kegiatan inti, diterapkan teknik *Cognitive Restructuring* melalui diskusi kelompok, role playing, serta pengidentifikasian pikiran negatif yang muncul dalam diri siswa, kemudian diarahkan untuk menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan realistis. Tahap pengakhiran dilakukan dengan merangkum hasil kegiatan serta memberikan penguatan dan motivasi kepada siswa.

Data kegiatan dikumpulkan melalui observasi langsung, dokumentasi kegiatan, serta verbatim percakapan selama proses bimbingan kelompok. Pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif karena menekankan pada pemahaman proses perubahan perilaku dan pola pikir siswa selama kegiatan berlangsung.

HASIL

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* di SMK Negeri 10 Medan yang dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2026 menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa dalam aspek kepercayaan diri berinteraksi sosial. Kegiatan diikuti oleh lima siswa kelas XI DKV dan berlangsung dalam satu kali pertemuan dengan empat tahap pelaksanaan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam proses layanan. Pada awal kegiatan, siswa masih terlihat ragu dan kurang aktif dalam menyampaikan pendapat. Hal ini dapat dilihat pada gambar 1 yang menunjukkan kondisi awal kegiatan sebelum layanan dimulai, di mana siswa masih berada dalam suasana kurang percaya diri dan belum banyak berinteraksi.



Selanjutnya, pada tahap kegiatan inti, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif. Siswa mulai berani mengemukakan pendapat, terlibat dalam diskusi, serta mengikuti proses *Cognitive Restructuring* dengan baik. Hal ini ditunjukkan pada gambar 2 yang menggambarkan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok pada tahap inti, ketika siswa mulai aktif berdiskusi dan berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Pada Tahap Inti

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keberanian siswa dalam berkomunikasi, meningkatkan partisipasi dalam diskusi, serta mulai tumbuhnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial. Perubahan yang terjadi pada siswa tidak hanya terlihat dari perilaku, tetapi juga dari pola pikir yang mulai lebih positif dalam memandang diri sendiri dan situasi sosial.

Selain itu, (Sa'adah & Christiana, 2023) menjelaskan bahwa teknik – teknik dalam layanan konseling, khususnya dalam setting kelompok, mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa

melalui pemberian pengalaman belajar sosial yang positif dan terarah.

Teknik *Cognitive Restructuring* membantu siswa dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang selama ini menjadi penghambat, seperti rasa takut salah, takut ditertawakan, dan merasa tidak mampu. Setelah proses bimbingan, siswa mulai menyadari bahwa pikiran tersebut tidak sepenuhnya benar dan dapat diganti dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Maheswari & Nursalim, 2024) yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi pikiran irasional yang menghambat kepercayaan diri siswa. Selain itu, (Nurhidayati & Pratiwi, 2024) juga menjelaskan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling kelompok mampu meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat.

Bimbingan kelompok juga berperan penting dalam menciptakan dinamika kelompok yang mendukung perubahan perilaku siswa. Interaksi antar anggota kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan sosial. Hal ini diperkuat oleh (Marhani, Galugu, Aliah, Bara, & Sartika, 2023) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi, bertukar pengalaman, serta saling memberikan dukungan sehingga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri melalui proses dinamika kelompok yang terjadi di dalamnya. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan (Agow & Sundah, 2023) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui proses interaksi kelompok yang terstruktur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* di SMK Negeri 10 Medan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial. Perubahan yang terlihat ditandai dengan meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi kelompok, serta kemampuan mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif dan realistis.

Teknik *Cognitive Restructuring* membantu siswa mengenali pikiran – pikiran negatif yang selama ini menghambat kepercayaan diri, seperti rasa takut salah, takut ditertawakan, dan merasa tidak mampu. Melalui proses bimbingan kelompok, siswa mulai mampu mengganti pola pikir tersebut sehingga lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMK Negeri 10 Medan yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada guru BK, siswa kelas XI DKV yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok ini, serta seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR REFERENSI

- Agow, M. A., & Sundah, A. J. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 986-995.
- Barus, S. Y., Sutja, A., & Yusra, A. (2023). Hubungan Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 7 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2560 - 2569.
- 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*, 12 - 20.
- Maheswari, N., & Nursalim, M. (2024, 07 15). Konseling cognitive behavior teknik restrukturisasi kognitif guna meningkatkan percaya diri siswa SMA. *Jurnal BK UNESA*, 42-50.
- Marhani, Galugu, N. S., Aliah, H., Bara, I. D., & Sartika, D. (2023). PKM: Bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *J.A.I: Jurnal Abdimas Indonesia*, 436 - 443.
- Mastur, Sugiharto, D., & Sukiman. (2012). Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 74-80.
- Nurhidayati, A. E., & Pratiwi, T. I. (2024). Efektivitas strategi cognitive restructuring dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa mengemukakan pendapat di SMAN 12 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 36 - 45.
- Rukmana, O. L., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *Jurnal Konseling Indonesia*, 62-67.
- Sa'adah, L., & Christiana, E. (2023). Konseling individu teknik thought stopping untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik sekolah menengah pertama. *Jurnal BK UNESA*, 250-256.
- Sulistiyowati, Y. A., & Wiyono, B. D. (2019). Keefektifan strategi cognitive restructuring untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas VII SMPN 1 Cerme. *Jurnal BK UNESA*, 122-131.
- Wahyuni, H. S., & Darminto, E. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dan harga diri dengan optimisme peserta didik sekolah menengah pertama di Kabupaten Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 230-236.