

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “*Efektivitas Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Sosiodrama Berbantuan Media Digital Sosiodrama Recording untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Kelas IX I MTsN 4 Tulungagung Tahun Ajaran 2025/2026*”, ditulis oleh Ittaqolloha Zidan, NIM. 1860306222086, dengan pembimbing Handita Widhi Atma, M.Pd.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Sosiodrama, Kepercayaan Diri

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kepercayaan diri yang dialami oleh siswa kelas IX I MTsN 4 Tulungagung. Siswa menunjukkan kecenderungan kurang berani dalam mengemukakan pendapat, ragu dalam mengambil keputusan, serta kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran. Rendahnya kepercayaan diri tersebut berdampak pada keterbatasan siswa dalam mengaktualisasikan potensi diri secara optimal. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik sosiodrama berbantuan media digital *sosiodrama recording* yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik sosiodrama berbantuan media digital *sosiodrama recording* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dengan model *pre-test post-test control group design*. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 8 siswa. Intervensi diberikan dalam enam sesi konseling kelompok yang berfokus pada identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, serta latihan perilaku melalui teknik sosiodrama.

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata skor post-test kelompok eksperimen sebesar 66,25, sedangkan kelompok kontrol sebesar 44,25. Hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $< 0,001$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, nilai Mean Rank kelompok eksperimen sebesar 12,50 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 4,50. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik sosiodrama berbantuan media digital *sosiodrama recording* memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak memperoleh perlakuan tersebut. Dengan demikian, layanan konseling

kelompok CBT dengan teknik sosiodrama berbantuan media digital sosiodrama recording terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

ABSTRACT

Thesis with the title “The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Group Counseling with Sociodrama Techniques Assisted by Digital sosiodrama Recording Media on Students’ Self-Confidence in Class IX IMTsN 4 Tulungagung Academic Year 2025/2026”, written by Ittaqolloha Zidan, NIM. 1860306222086, with the supervisor of Handita Widhi Atma, M.Pd.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Sociodrama, Self-Confidence*

This study is motivated by the low level of self-confidence among students in class IX I MTsN 4 Tulungagung. Students tend to be hesitant in expressing opinions, lack confidence in decision-making, and show low participation in classroom activities. This condition limits students in developing their potential optimally. One of the approaches used to address this issue is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) combined with sociodrama techniques assisted by digital sosiodrama recording media implemented through group counseling.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of CBT group counseling with sociodrama techniques assisted by digital media in improving students’ self-confidence. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pre-test post-test control group design. The subjects consisted of two groups: experimental and control groups, each consisting of 8 students. The intervention was conducted in six counseling sessions focusing on identifying automatic thoughts, cognitive restructuring, and behavioral practice through sociodrama techniques.

The analysis results showed a significant difference between the experimental group and the control group. The mean post-test score of the experimental group was 66.25, while that of the control group was 44.25. The results of the Mann-Whitney U Test revealed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of < 0.001 (< 0.05), indicating a statistically significant difference between the two groups. Furthermore, the Mean Rank of the experimental group (12.50) was higher than that of the control group (4.50). These findings indicate that students who participated in group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) using the sociodrama technique assisted by digital sociodrama recording media demonstrated a higher level of self-confidence than students who did not receive the intervention. Therefore, CBT-based group counseling with the sociodrama technique assisted by digital sociodrama recording media was proven effective in improving students' self-confidence.

الملخص

البحث العلمي تحت الموضوع "فعالية الإرشاد الجماعي باستخدام العلاج السلوكي المعرفي وتقنية السيكودراما المدعومة بوسائط التسجيل الرقمي لتمثيل الأدوار في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب الصف التاسع في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الرابعة تولونج أجونج للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦"، قد كتبه إتيق الله زيدان، رقم القيد ١٨٦٠٣٠٦٢٢٢٠٨٦، تحت إشراف الأستاذة هانديتا ويدهي أتما الماجستير.

الكلمات الأساسية: العلاج السلوكي المعرفي، السيكودراما، الثقة بالنفس

خلفية هذا البحث تعود إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب، حيث يظهرون تردداً في التعبير عن آرائهم، وضعفاً في اتخاذ القرارات، وقلة المشاركة في الأنشطة الصفية. هذا الوضع يحد من قدرتهم على تطوير إمكاناتهم بشكل أمثل. ومن بين الأساليب المستخدمة لمعالجة هذه المشكلة هو العلاج السلوكي المعرفي باستخدام تقنية السيكودراما المدعومة بوسائط التسجيل الرقمي من خلال الإرشاد الجماعي.

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية هذا الأسلوب في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب. استخدم البحث المنهج الكمي بتصميم شبه تجريبي بنموذج الاختبار القبلي والبعدى مع مجموعة ضابطة. تكونت العينة من مجموعتين: تجريبية وضابطة، كل منهما تضم ٨ طلاب. تم تنفيذ التدخل في ست جلسات إرشاد جماعي ركزت على التعرف على الأفكار التلقائية وإعادة البناء المعرفي والتدريب السلوكي من خلال السيكودراما.

أظهرت نتائج التحليل وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. بلغ متوسط درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ٦٦,٢٥، في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة ٤٤,٢٥. وأظهرت نتائج اختبار مان ويتني أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية بلغت أقل من ٠,٠٠١، وهي أقل من ٠,٠٥، مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين. كما بلغ متوسط الرتب في المجموعة التجريبية ١٢,٥٠، وهو أعلى من متوسط الرتب في المجموعة الضابطة البالغ ٤,٥٠. وتشير هذه النتائج إلى أن الطلاب الذين شاركوا في الإرشاد الجماعي القائم على العلاج السلوكي المعرفي باستخدام أسلوب السيكودراما المدعوم بوسائط رقمية لتسجيل السيكودراما قد أظهروا مستوى أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بالطلاب الذين لم يتلقوا هذا التدخل. وبناءً على ذلك، ثبتت فعالية الإرشاد الجماعي القائم على العلاج السلوكي المعرفي باستخدام أسلوب السيكودراما المدعوم بوسائط رقمية لتسجيل السيكودراما في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب.