

ABSTRAK

Telaumbanua, Vivid Anggreni. 2024. *Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gunungsitoli*. Skripsi. Pembimbing: Hosianna Rodearni Damanik, S.Psi,M.Psi.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, oleh sebab itu penulis tertarik membahas permasalahan dengan judul Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah Metode Restrukturisasi Kognitif Efektif Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment*. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI-MIPA 3 sebagai Kelas Eksperimen dengan jumlah 31 orang dan kelas XI-IPS 2 sebagai Kelas Kontrol dengan jumlah siswa 31 orang.

Hasil penelitian: (1) Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik. Selanjutnya persentase kepercayaan diri siswa di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong cukup.

Kata Kunci : *Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri*

ABSTRACT

Telaumbanua, Vivid Anggreni. 2024. *The Effectiveness of Cognitive Restructuring Methods on Adolescent Self-Confidence at SMA Negeri 1 Gunungsitoli.*

Thesis. Supervisor: Hosianna Rodearni Damanik, S.Psi, M.Psi.

Self-confidence is an important aspect of a person's personality. Without self-confidence it will cause a lot of problems for a person. Self-confidence is the most valuable attribute of a person in social life, therefore the author is interested in discussing the problem with the title *The Effectiveness of Cognitive Restructuring Methods on Adolescent Self-Confidence at SMA Negeri 1 Gunungsitoli*. The aim of the research is to find out whether the Cognitive Restructuring Method is Effective on Self-Confidence in Adolescents at SMA Negeri 1 Gunungsitoli. The research design used was a quasi experiment. The research sample was students of class XI-MIPA 3 as an Experimental Class with a total of 31 people and class XI-IPS 2 as a Control Class with a total of 31 students.

Research results: (1) Based on the results of the final test (post-test) that was carried out, the percentage of self-confidence in the Experimental Class was 87.20% with Good criteria. Furthermore, the percentage of students' self-confidence in the Control Class is 54.84% with the criteria of Less. In accordance with the data from the final test results (post-test) described above, it can be concluded that self-confidence in the Experimental Class has increased well compared to self-confidence in the Control Class which is still considered sufficient.

Keywords: *Cognitive Restructuring, Self-Confidence*