

EFEKTIVITAS STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MENGEMUKAKAN PENDAPAT DI SMAN 12 SURABAYA

Annisa Elmi Nurhidayati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: Annisa.20051@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja menjadi masa perkembangan individu dalam mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik, dan pola pikir serta identik dengan proses pencarian identitas diri. Penolakan selama proses pencarian identitas diri memicu rendahnya kepercayaan diri. Strategi cognitive restructuring merupakan intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas strategi cognitive restructuring dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa mengemukakan pendapat. Jenis penelitian menggunakan *pre-eksperimental* desain *one group pre-test post-test*. Teknik analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik melalui uji wilcoxon. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa strategi cognitive restructuring dalam konseling kelompok efektif meningkatkan percaya diri siswa untuk mengemukakan pendapat dibuktikan dari nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) sebesar $0,018 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan monitoring lebih lanjut setelah intervensi diberikan agar perubahan yang terjadi pada siswa bisa diketahui lebih spesifik

Kata kunci : remaja, rendahnya kepercayaan diri, strategi cognitive restructuring, konseling kelompok

Abstract

Adolescence is a period of individual development in achieving mental, emotional, social, physical and thought pattern maturity and is synonymous with the process of searching for self-identity. Rejection during the process of searching for self-identity triggers low self-confidence. The cognitive restructuring strategy is an intervention to increase self-confidence. The aim of this research is to determine the effectiveness of cognitive restructuring strategies in group counseling to increase students' self-confidence in expressing opinions. This type of research uses a pre-experimental one group pre-test post-test design. The data analysis technique uses non-parametric statistical tests via the Wilcoxon test. The results of this research prove that the cognitive restructuring strategy in group counseling is effective in increasing students' confidence in expressing opinions as evidenced by the Asymp score. Sig. (2-Tailed) is $0.018 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. Suggestions for further research are expected to carry out further monitoring after the intervention is given so that the changes that occur in students can be known more specifically.

Keywords: adolescents, low self-confidence, cognitive restructuring strategies, group counseling.

PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi salah satu masa yang akan dialami individu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Secara umum usia remaja dimulai dari usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir kurang lebih pada usia 18 sampai 22 tahun. Santrock juga menjelaskan masa remaja dalam istilah periode awal dan periode akhir. Remaja awal hampir sama dengan masa sekolah menengah pertama (SMP) sampai sekolah menengah atas (SMA) dan mencakup sebagian besar perubahan pubertas. Selanjutnya, masa remaja akhir mengacu pada pertengahan dekade kedua kehidupan. Minat karir, percintaan dan eksplorasi diri lebih terlihat pada remaja akhir. Umumnya pada masa

remaja seorang individu akan mengalami perubahan baik secara psikologis dan fisik menjadi lebih matang.

Masa remaja juga biasa dikenal sebagai masa transisi atau peralihan. Masa transisi sendiri menandakan keluarnya masa remaja dan memasuki masa dewasa. Masa remaja juga menjadi masa perkembangan individu dalam mencapai kematangan emosi, mental, sosial, fisik dan cara berpikir dari masa anak menuju masa dewasa (Fitri & dkk, 2018). Pada masa remaja faktor pengalaman masa anak-anak, pengalaman masa remaja, dan keturunan menjadi penentu perkembangan pada remaja (Santrock, 2019). Berdasarkan hal tersebut, perkembangan individu pada masa remaja juga didukung dari adanya pengalaman yang diperoleh pada masa anak-anak. Pengalaman tersebut

memberikan kemampuan kepada individu untuk bisa lebih matang secara perilaku, pikiran, dan perasaan.

Pada masa remaja individu tidak mempunyai tempat yang pasti sebab usianya sudah bukan kategori anak kecil dan belum termasuk kategori dewasa. Kondisi ini mendorong seorang remaja untuk mencari identitas atau jati diri yang sesungguhnya. Dalam proses mencari identitas diri seorang remaja sangat rentan terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Penolakan dari orang sekitar dan tidak adanya dukungan dari lingkungan mendorong individu berpikir bahwa dirinya tidak memiliki tempat dan tidak berguna. Hal tersebut menyebabkan munculnya kepercayaan diri yang rendah.

Percaya diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Dengan percaya diri seseorang akan mampu melakukan segala aktivitas tanpa kecemasan yang berlebihan, merasa tidak terbebani untuk melakukan hal yang diinginkan, dan berani bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sopan dan mempunyai dorongan berprestasi serta mampu memahami kelebihan dan kelemahan diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017). Dalam hal ini, kondisi lingkungan yang baik sangat membantu terbentuknya kepercayaan diri yang tinggi pada seorang remaja. Lingkungan yang baik adalah lingkungan yang mau mengarahkan, mendukung, dan menerima setiap perubahan yang terjadi pada individu serta mewadahi segala potensi yang ada. Respon positif tersebut akan membantu terbentuknya rasa percaya diri pada seorang remaja.

Percaya diri muncul melalui interaksi antara seorang individu dengan lingkungannya khususnya lingkungan sosial (Sarastika, 2014). Interaksi tersebut mengajarkan individu cara menghadapi berbagai rangsangan di luar dirinya (Ginting & dkk, 2022). Selain lingkungan, faktor dari dalam diri juga menjadi aspek yang berpengaruh pada percaya diri. Faktor dari dalam diri, seperti pemikiran yang dominan negatif, tidak meyakini kemampuan diri, kurang optimis, minder, dan tidak memiliki tujuan yang jelas menyebabkan munculnya rasa percaya diri yang rendah (Rukmana & dkk, 2020).

Hasil penelitian dari Utari & Suminar (2022) menyatakan sebanyak 26,89% masalah kepribadian yang paling sering muncul adalah rendahnya kepercayaan diri remaja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Komariyah & Nuryanto (2019) dari populasi penelitiannya terdapat 38 siswa tergolong mempunyai percaya diri kategori tinggi dengan persentase 16,10%, 151 siswa mempunyai percaya diri kategori sedang dengan persentase 64%, dan 47 siswa mempunyai percaya diri kategori rendah dengan persentase 19,9%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pangestu & Sutirna (2021) terdapat 43,53% siswa mempunyai percaya diri yang baik dalam mengemukakan pendapat. Namun sebagian siswa yang lain tetap takut, malu, dan ragu untuk mengemukakan pendapatnya.

Remaja dengan percaya diri rendah akan rentan mengalami hambatan dalam kehidupannya baik dari aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Rendahnya kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat akan menyebabkan seorang individu diliputi oleh rasa cemas, takut, ragu dalam mengambil keputusan dan menjauhi lingkungan sosial

(Hasibuan & Hariastuti, 2023). Rendahnya kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat juga memberikan dampak negatif lain khususnya peserta didik baik dari segi akademik maupun non-akademik. Dampak akademik kepercayaan diri yang rendah, yaitu menurunnya kinerja akademik dan motivasi berprestasi. Sedangkan dampak non-akademik, yaitu kecemasan dan ketakutan meningkat dalam melakukan komunikasi interpersonal maupun berbicara di depan umum (Prasetiawan & Saputra, 2018).

Peserta didik mempunyai kepercayaan diri yang rendah dalam mengemukakan pendapat cenderung pasif di kelas, menghindari interaksi, dan sulit berbaur, sehingga memerlukan waktu menyesuaikan diri. Kepercayaan diri yang rendah dalam mengemukakan pendapat juga menyebabkan siswa kurang berpartisipasi dan kemajuan siswa selama di kelas (Akbari & Sahibzada, 2020).

Selama proses pembelajaran peserta didik yang mempunyai percaya diri rendah dalam mengemukakan pendapat akan mengalami kesulitan untuk menunjukkan dirinya dan mengekspresikan diri dengan maksimal. Hal tersebut memperlihatkan bahwa rendahnya percaya diri dalam mengemukakan pendapat berpengaruh terhadap perkembangan peserta didik. Peserta didik akan kesulitan dalam mengembangkan keterampilan dan kemampuan untuk mengembangkan diri secara optimal karena ketakutan dan keraguan yang ada dalam dirinya (Marlina & dkk, 2022). Untuk itu, masalah kepercayaan diri dalam mengemukakan perlu diperhatikan karena menjadi salah satu faktor dalam menggapai kesuksesan (Rizal & dkk, 2022).

Lauster (2006) percaya diri adalah suatu keyakinan atau sikap pada kemampuan diri sehingga dalam beraktivitas tidak merasa cemas, sopan, bebas melakukan berbagai hal sesuai keinginan, bertanggung jawab, mempunyai dorongan berprestasi serta dapat memahami kelebihan dan kekurangan diri. Percaya diri adalah bagian dari kepribadian yang sangat menentukan keberhasilan seseorang. Untuk itu percaya diri menjadi hal yang penting untuk dipahami dan dimiliki oleh peserta didik. Menurut Maslow dikutip dari (Sarastika, 2014); (Al-Ghaffar & dkk, 2022) menjelaskan kepercayaan diri menjadi dasar dalam melakukan aktualisasi diri.

Lindenfield (1997) juga memberikan pendapat dan membagi percaya diri menjadi dua jenis, yaitu percaya diri batin dan percaya diri lahir. Percaya diri batin adalah anggapan dan perasaan yang menyatakan bahwa individu dalam keadaan baik. Terdapat beberapa aspek dalam percaya diri batin, meliputi: pemahaman diri, cinta diri, tujuan yang jelas, dan pikiran positif. Sedangkan, percaya diri lahir adalah kemungkinan yang ada dalam diri seseorang untuk menampilkan perilaku kepada orang lain bahwa dirinya memiliki keyakinan pada diri. Adapun aspeknya, meliputi: keterampilan komunikasi, pengendalian perasaan, ketegasan, dan penampilan diri.

Fensterheim dan Baer (1980) dalam (Wijayanti & Nusantoro, 2022) menyatakan bahwa individu yang mempunyai percaya diri tinggi akan berani menyatakan pendirian meskipun tidak sama dengan yang lain. Hal tersebut membuatnya mampu mengekspresikan perasaan, keinginan, dan kebutuhan kepada orang lain secara langsung dan jujur.

Misalnya selama proses diskusi di kelas peserta didik dengan percaya diri tinggi dalam mengemukakan pendapat akan dengan sigap, tegas, dan bebas menyampaikan jawaban, bertanya maupun berpendapat tanpa merasa takut dihakimi atau disalahkan. Sedangkan, peserta didik dengan percaya diri rendah dalam mengemukakan pendapat akan memilih diam dan pasif serta memilih menyimpan atau tidak menyampaikan hal yang ingin ditanyakan atau dijawab selama proses diskusi berlangsung. Hal tersebut merupakan bentuk ketidakyakinan dengan diri sendiri.

Selain itu, peserta didik yang kurang percaya diri akan menunjukkan ciri-ciri, seperti selalu ragu, tidak bisa berbuat banyak, tidak berani berpendapat atau mengekspresikan diri ketika tidak memperoleh dukungan, cenderung menutup diri, menghindari komunikasi, menarik diri, pasif, dan agresif (Fitri & dkk, 2018).

Ciri-ciri di atas ditemukan secara langsung saat pra-penelitian berupa observasi langsung dan wawancara. Hasil observasi ditemukan banyak siswa kelas X yang menunjukkan ciri-ciri kurang percaya diri, seperti pendiam, menghindari komunikasi, tidak berani berpendapat, dan pasif selama diskusi. Selanjutnya, dari hasil wawancara bersama guru BK menyatakan bahwa kurang percaya diri menjadi masalah yang banyak dialami siswa. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan 4 siswa kelas X dalam kegiatan bimbingan kelompok, dimana mereka merasa takut salah dan diejek teman ketika berpendapat serta kurang nyaman berada di lingkungan baru. Berdasarkan hal tersebut, siswa mengalami kepercayaan diri yang kurang dalam menyampaikan pendapat kepada orang lain. Padahal secara akademik siswa tersebut tergolong kategori siswa pandai dan berprestasi di kelasnya.

Selain dari hasil observasi langsung dan wawancara, data rendahnya kepercayaan diri juga didukung dari hasil penyebaran angket kebutuhan peserta didik (AKPD) pada siswa kelas X yang menunjukkan bahwa 280 siswa dari 351 siswa kelas X merasa kurang mempunyai percaya diri.

Penyebab rendahnya percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat yang dialami siswa tersebut adalah ketakutan yang berasal dari pikiran mereka sendiri. Hal tersebut dikenal dengan istilah distorsi kognitif atau gangguan kognitif. Berdasarkan data tersebut, maka peneliti menawarkan solusi penerapan strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok kepada siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah untuk menyampaikan pendapat.

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik, dan pengalaman belajar dimana dalam prosesnya menggunakan prinsip dinamika kelompok (Rasimin & Hamdi, 2021). Hubungan konseling terjalin dalam suasana yang terbuka, hangat, dan penuh keakraban serta ada kegiatan penyampain masalah konseli, penelusuran sebab munculnya masalah, penyelesaian masalah, evaluasi dan tindak lanjut. Adanya prinsip dinamika kelompok yang dibangun bersama bisa membantu berkembangnya potensi diri dan mengatasi masalah yang dialami oleh anggota kelompok (Putri, 2019).

Pada pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teknik atau strategi yang biasa digunakan untuk

mencapai tujuan konseling dan mengatasi masalah yang ada. Pemilihan pendekatan dan strategi disesuaikan dengan kebutuhan atau permasalahan yang dihadapi siswa sebagai konseli. Dalam temuan kasus rendahnya kepercayaan diri yang dialami siswa kelas X di SMA Negeri 12 Surabaya, menggunakan pendekatan adalah kognitif perilaku dengan strategi atau teknik *cognitive restructuring*.

Nursalim (2013) menjelaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* berfokus pada usaha mengidentifikasi dan merubah pikiran atau pernyataan diri yang negatif dan keyakinan diri yang irrasional. Strategi ini tidak hanya fokus mengenal dan menghentikan pikiran atau pernyataan diri yang negatif, melainkan juga mengganti bentuk pikiran tersebut menjadi bentuk pikiran atau pernyataan diri positif. Nursalim juga menyebutkan enam tahapan dalam penerapan teknik *cognitive restructuring*, meliputi : 1) rasional strategi; 2) identifikasi pikiran negatif konseli; 3) pengenalan dan praktik pikiran positif (*coping thought*); 4) Peralihan dari pikiran negatif ke *coping thought*; 5) pengenalan dan praktik penguatan diri; 6) tugas rumah dan tindak lanjut.

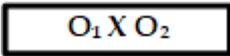
Penyebab kurang percaya diri siswa adalah distorsi kognitif atau kekacauan kognitif. Siswa mengalami ketakutan akan konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan, hal tersebut menyebabkan keyakinan dalam diri siswa berkurang dan memilih berdiam diri atau pasif. Strategi ini dipilih karena sesuai dengan kebutuhan dan penyebab masalah yang dialami siswa karena membangun percaya diri membutuhkan pengkondisian pikiran, dimana pikiran memiliki peran penting dalam pengembangan diri (Sarastika, 2014).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Jannah dan Muis (2020) juga menjelaskan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 46 Surabaya. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian dari Agustine & Cristiana (2018); Nurkia & Sulkifly (2020); Lisnanti & Cristiana (2020) juga menyatakan bahwa penerapan teknik juga efektif untuk meningkatkan percaya diri.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa mengemukakan pendapat. Sehingga dengan kepercayaan diri yang tinggi siswa mampu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa perasaan takut, cemas, dan mampu mengembangkan diri dengan baik serta mampu meningkatkan baik akademik maupun non-akademik.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* desain *one group pre-test post-test* (tanpa kelompok pembanding). Desain *one group pre-test post-test* dalam penerapannya akan dilakukan uji berupa pengisian angket kepada subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dimana hasilnya lebih akurat karena bisa membandingkan kondisi sebelum dan sesudah menerima perlakuan (Sugiyono, 2022). Di bawah ini skema desain *One group pre-test post-test*, sebagai berikut :



Gambar 1.1 Skema Desain One Group Pretest-Posttest (Sugiyono, 2022)

Adapun tahapan pelaksanaan desain penelitian ini, sebagai berikut :

1. *Pre-test* (O₁)

Siswa kelas X-1 diminta mengisi skala kepercayaan diri yang sudah dipersiapkan. Hasil *pre-test* akan diidentifikasi dan dikategorikan menjadi tiga. Selanjutnya, siswa dengan kategori percaya diri yang rendah dalam mengemukakan pendapat akan diberikan perlakuan.

2. Perlakuan (X)

Pemberian perlakuan berupa strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok kepada siswa dengan kategori percaya diri rendah.

3. *Post-test* (O₂)

Post-test dilakukan setelah subjek penelitian/konseli menerima perlakuan. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui perubahan atau peningkatan percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan.

Adapun populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas X di SMA Negeri 12 Surabaya. Selanjutnya, sampel adalah siswa kelas X-1, yang diambil menggunakan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria yang diberlakukan untuk sampel, yaitu :

- a) Tercatat sebagai siswa aktif di SMAN 12 Surabaya,
- b) Duduk di kelas X-1 saat penelitian dilakukan,
- c) Memiliki tingkat kepercayaan diri rendah ditinjau dari hasil *pre-test*.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala percaya diri. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner efisien digunakan bila peneliti sudah mengetahui dengan jelas dan pasti variabel yang akan diukur (Sugiyono, 2022). Kepercayaan diri mengemukakan pendapat merupakan variabel yang akan diukur dalam penelitian ini. Penyusunan kuesioner skala percaya diri didasarkan pada teori percaya diri Lindenfield (1997).

Terdapat dua bentuk teknik analisis data yang digunakan, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Dalam statistik deskriptif, data hasil pengujian *pretest-posttest* akan dikelompokkan menjadi tiga kategori. Tiga kategori tingkat percaya diri yang digunakan, yaitu kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Selanjutnya, data akan di analisis lebih lanjut melalui statistik inferensial dengan uji Wilcoxon.

Uji wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan data berpasangan, menguji komparasi pengamatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui efektivitas suatu perlakuan. Uji *wilcoxon* menjadi alternatif untuk uji T-test (uji beda) pasangan ketika populasi tidak diasumsikan berdistribusi normal (Astuti & dkk, 2021). Adapun pedoman pengambilan keputusan dalam uji ini berdasarkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) hasil *output* SPSS jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka

H₀ ditolak dan H_a diterima. Berlaku sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penentuan subjek pada penelitian ini dilakukan dengan pengukuran tingkat kepercayaan diri peserta didik menggunakan skala percaya diri yang diberikan kepada 35 siswa kelas X-1. Penyebaran skala percaya diri atau *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 22 April 2024. Berikut ini merupakan tabel rentang skor dan kategori kepercayaan diri :

Tabel 4.1 Kategori Percaya Diri

Rentang skor	Kategori
100 – 113	Rendah
114 – 152	Sedang
153 – 173	Tinggi

Berikut ini tabel rekapitulasi data hasil analisis *pre-test* kelas X-1 di SMAN 12 Surabaya yang berjumlah 35 siswa,

Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* Tingkat Kepercayaan Diri

No	Kode Siswa	Total Skor	Kategori
1.	Siswa 1	100	Rendah
2.	Siswa 2	103	Rendah
3.	Siswa 3	103	Rendah
4.	Siswa 4	106	Rendah
5.	Siswa 5	107	Rendah
6.	Siswa 6	113	Rendah
7.	Siswa 7	113	Rendah
8.	Siswa 8	116	Sedang
9.	Siswa 9	120	Sedang
10.	Siswa 10	121	Sedang
11.	Siswa 11	123	Sedang
12.	Siswa 12	128	Sedang
13.	Siswa 13	128	Sedang
14.	Siswa 14	128	Sedang
15.	Siswa 15	128	Sedang
16.	Siswa 16	129	Sedang
17.	Siswa 17	129	Sedang
18.	Siswa 18	138	Sedang
19.	Siswa 19	138	Sedang

No	Kode Siswa	Total Skor	Kategori
20.	Siswa 20	139	Sedang
21.	Siswa 21	141	Sedang
22.	Siswa 22	142	Sedang
23.	Siswa 23	142	Sedang
24.	Siswa 24	142	Sedang
25.	Siswa 25	143	Sedang
26.	Siswa 26	143	Sedang
27.	Siswa 27	145	Sedang
28.	Siswa 28	146	Sedang
29.	Siswa 29	146	Sedang
30.	Siswa 30	147	Sedang
31.	Siswa 31	154	Tinggi
32.	Siswa 32	158	Tinggi
33.	Siswa 33	161	Tinggi
34.	Siswa 34	169	Tinggi
35.	Siswa 35	173	Tinggi

Berdasarkan tabel rekapitulasi data hasil analisis *pre-test* tingkat kepercayaan diri siswa kelas X-1 di atas, diketahui bahwa :

- Terdapat lima orang peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori tinggi dibuktikan dari hasil kuesioner dimana peserta didik tersebut memperoleh skor lebih dari 152.
- Terdapat 23 orang peserta didik memiliki Tingkat kepercayaan diri dengan kategori sedang dibuktikan dari hasil kuesioner dimana peserta didik tersebut memperoleh skor antara 114 – 152.
- Terdapat tujuh orang peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori rendah dibuktikan dari hasil kuesioner dimana peserta didik tersebut memperoleh skor kurang dari 114.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa terdapat tujuh orang peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori rendah. Ketujuh peserta didik tersebut akan menjadi subjek penelitian dan selanjutnya akan diberikan perlakuan (*treatment*). Berikut ini tabel hasil analisis *pre-test* ketujuh orang siswa yang menjadi subjek penelitian,

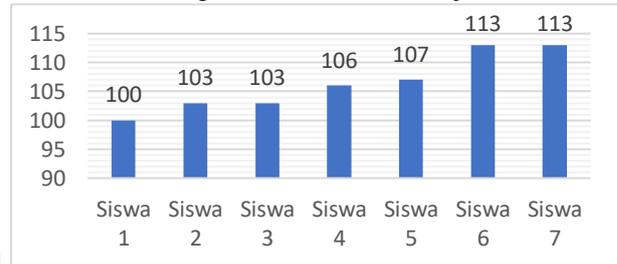
Tabel 4.3 Hasil *Pre-test* Subjek Penelitian

Kode siswa	Inisial	Total skor	Kategori
Siswa 1	AG	100	Rendah
Siswa 2	RA	103	Rendah
Siswa 3	SH	103	Rendah
Siswa 4	CD	106	Rendah
Siswa 5	LN	107	Rendah

Siswa 6	BR	113	Rendah
Siswa 7	AR	113	Rendah

Data tabel 4.3 hasil *pre-test* subjek penelitian di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram, sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram Hasil *Pre-test* Subjek Penelitian



Dari gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa skor *pre-test* yang diperoleh tujuh orang siswa kurang dari 114 yang artinya ketujuh siswa tersebut memiliki kepercayaan diri kategori rendah.

Berdasarkan data di atas terdapat tujuh siswa dengan inisial AG, RA, SH, CD, LN, BR, dan AR yang selanjutnya akan diberikan perlakuan strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok sebanyak enam kali pertemuan.

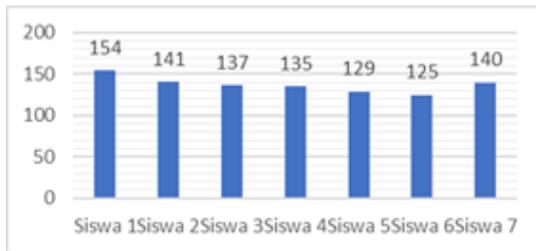
Setelah peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan strategi *cognitive restructuring* kepada subjek penelitian yang berjumlah tujuh orang. Kemudian peneliti melakukan *post-test* dengan memberikan kuesioner skala kepercayaan diri kepada subjek penelitian.

Post-test sendiri dilakukan pada tanggal 16 Mei 2024, tujuan pelaksanaan *post-test* untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa setelah mendapatkan perlakuan dengan strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok. Di bawah ini hasil *post-test* tujuh siswa yang menjadi subjek penelitian, sebagai berikut :

Tabel 4.10 Hasil *Post-Test* Subjek Penelitian

Kode Siswa	Inisial	Total Skor	Kategori
Siswa 1	AG	154	Tinggi
Siswa 2	RA	141	Sedang
Siswa 3	SH	137	Sedang
Siswa 4	CD	135	Sedang
Siswa 5	LN	129	Sedang
Siswa 6	BR	125	Sedang
Siswa 7	AR	140	Sedang

Data tabel 4.10 hasil *post-test* subjek penelitian di atas digambarkan dalam diagram, di bawah ini:

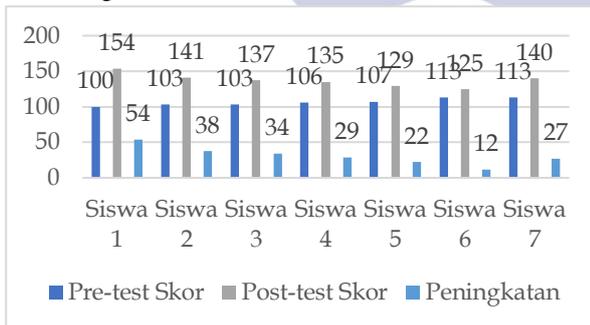


Gambar 4.2 Diagram Hasil *Post-Test* Subjek Penelitian
Berikut ini perbandingan skor keduanya untuk melihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah menerima perlakuan. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam tabel berikut ini,

Tabel 4.11 Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Subjek Penelitian

Inisial	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Meningkat	Kategori
	Skor	Skor		
AG	100	154	54	Tinggi
RA	103	141	38	Sedang
SH	103	137	34	Sedang
CD	106	135	29	Sedang
LN	107	129	22	Sedang
BR	113	125	12	Sedang
AR	113	140	27	Sedang

Data pada tabel 4.11 di atas dapat digambarkan dalam diagram dibawah ini,



Gambar 4.3 Diagram Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Subjek Penelitian

Hasil skor *pre-test* dan *post-test* yang telah dihimpun selanjutnya akan dianalisis dengan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan rata-rata data hasil *pre-test* dan *post-test*. Berikut ini merupakan hasil uji *wilcoxon* menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 21,

Tabel 4.12 Hasil Ranks Uji *Wilcoxon*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00

	Ties	0 ^c
	Total	7

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa pada bagian negative ranks bernilai 0 baik pada bagian N, mean rank, atau sum rank. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada penurunan skor *pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian. Selanjutnya pada bagian positive ranks, N bernilai 7 yang artinya ketujuh subjek penelitian mengalami peningkatan skor hasil *pre-test* ke *post-test*. Hal tersebut ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata atau mean rank sebesar 4,00 dan sum ranks sebesar 28,00. Kemudian pada bagian ties bernilai 0, yang artinya tidak ada skor yang sama antara skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian.

Tabel 4.13 Hasil Tes Statistik Uji *Wilcoxon*

		Post Test - Pre Test
Z		-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-Tailed)		.018

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi hasil uji *wilcoxon* Asymp. Sig. (2-Tailed) sebesar 0,018 > 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya, strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa mengemukakan pendapat.

Pembahasan

Meningkatnya kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat terlihat dari perbedaan skor hasil *pre-test* dan *post-test* serta perubahan kognitif dan perilaku yang ditunjukkan selama proses konseling kelompok. Pada awal pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *cognitive restructuring* subjek penelitian memiliki keyakinan yang kurang pada dirinya serta cenderung berpikiran negatif dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Kemudian setelah menerapkan serangkaian tahapan strategi *cognitive restructuring* mulai dari identifikasi pikiran, mengenal dan latihan *coping thought*, latihan perpindahan pikiran, serta mengenal dan latihan penguatan positif subjek penelitian perlahan menunjukkan perubahan baik dari pikiran atau perilaku dan berkomitmen untuk meyakini kemampuan dirinya serta mengkondisikan pikirannya agar dapat meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini membuktikan bahwa strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa mengemukakan pendapat kelas X di SMA Negeri 12 Surabaya yang menjadi subjek penelitian. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya uji statistik melalui uji *wilcoxon* yang menunjukkan Asymp. Sig. (2-Tailed) bernilai 0,018 lebih kecil 0,05 dengan taraf signifikansi 5%.

Untuk perlakuan dilakukan sebanyak enam kali, Pada pertemuan pertama, kegiatan membangun hubungan dan rasional strategi. Konselor dan konseli membangun hubungan terapeutik untuk menciptakan suasana nyaman selama proses konseling berlangsung. Selanjutnya,

konselor memberikan penjelasan terkait konseling kelompok, merumuskan tujuan bersama konseli dan membuat kesepakatan bersama terkait waktu pertemuan, keterlibatan aktif, dan asas-asas konseling. Kemudian, memberikan penjelasan atau gambaran terkait penerapan strategi *cognitive restructuring* yang akan digunakan dalam konseling kelompok.

Pertemuan kedua, peneliti meminta konseli menjelaskan dan menggambarkan terkait situasi-situasi bermasalah bagi konseli yang menyebabkannya tidak percaya diri ketika mengemukakan pendapat. Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran, keyakinan diri, atau pernyataan diri yang merusak (negatif) dalam situasi bermasalah yang menyebabkan konseli tidak percaya diri. Konselor juga menjelaskan bahwa pikiran atau pernyataan diri yang merusak (negatif) dapat diubah menjadi pikiran atau pernyataan diri yang membangun (positif).

Pertemuan ketiga, peneliti mengenalkan dan memodelkan bentuk pikiran positif atau pernyataan diri yang membangun pada konseli. Ketika konseli sudah memahami bentuk pikiran positif atau pernyataan diri yang membangun konselor mengajak konseli untuk membuat beberapa alternatif pikiran positif atau pernyataan diri yang membangun berdasarkan hasil identifikasi pikiran negative yang sudah dilakukan sebelumnya. Konselor juga meminta konseli memodelkan dan mempraktikkan pikiran positif atau *copying thought* yang sudah dibuatnya.

Pertemuan keempat, konselor kembali menjelaskan bahwa pikiran negatif pada situasi bermasalah yang menyebabkan konseli kurang percaya diri dapat diubah atau dialihkan menjadi pikiran positif atau pernyataan diri yang membangun. Konselor juga memodelkan bentuk perpindahan pikiran yang dimaksud. Selanjutnya konselor meminta konseli mempraktekkan perpindahan pikiran yang sudah dimodelkan sebelumnya.

Pertemuan kelima, konselor memberikan penjelasan terkait penguatan positif mulai dari maksud penggunaan penguatan positif dan bentuk penguatan positif yang bisa dipilih dan digunakan oleh konseli. Konselor memberikan contoh dengan memodelkan penguatan positif setelah perpindahan pikiran yang sudah dilakukan. Selanjutnya, konselor meminta konseli memilih alternatif penguatan positif yang mudah digunakan oleh konseli. Konselor juga meminta konseli untuk mempraktikkan penggunaan penguatan positif yang sudah dipilihnya.

Pertemuan terakhir atau keenam, konselor mengajak konseli untuk memberikan pendapat terkait perkembangan, ketercapaian tujuan dan hasil yang sudah diperoleh selama proses konseling berlangsung. Konselor juga mengajak konseli membuat kesimpulan dari proses konseling kelompok yang sudah dilakukan dan membuat rangkuman atau garis besar tahapan strategi agar bisa diterapkan secara mandiri oleh konseli pada kehidupan sehari-harinya. Karena konseli sudah menunjukkan hasil dan ketercapaian tujuan yang diharapkan, kegiatan konseling kelompok bisa diakhiri. Pada pertemuan ini konselor juga meminta konseli untuk mengisi skala kepercayaan diri untuk mengukur perubahan yang dialami setelah perlakuan yang diberikan (*post-test*). Pengisian *post-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Temuan pada penelitian ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian dari Nukia dan Sulkiyly (2020) yang menyatakan bahwa penerapan strategi *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok dapat meningkatkan percaya diri siswa MAN. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa kenaikan skor tingkat kepercayaan diri setelah diberikan layanan konseling. Dimana rata-rata skor *pretest* sebesar 62,5 dan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 95,4 sehingga menunjukkan adanya perubahan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut juga diperkuat dari hasil uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* yang menyatakan nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) pada *output* uji *wilcoxon* bernilai 0,02 lebih kecil dari 0,05. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, karena nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) lebih kecil dari 0,05.

Sejalan dengan penelitian di atas, Darusman (2023) menyatakan bahwa strategi *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. Dibuktikan dari peningkatan rata-rata skor hasil *pre-test* dan *post-test*, dimana rata-rata skor hasil *pre-test* 47,3 dan rata-rata skor hasil *post-test* 96 dengan selisih 48,7. Selain itu, dibuktikan dari hasil uji statistik melalui uji independent t-test yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) 0,000 kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil analisis dari AG sebelum mendapatkan perlakuan, AG memperoleh skor hasil *pre-test* 100 yang termasuk dalam kategori rendah. AG menunjukkan perubahan yang menjadi lebih berani menyampaikan pendapatnya dan tidak begitu mengalami kesulitan berkomunikasi. Dimana pada beberapa kesempatan menyampaikan dan menjelaskan pendapatnya kepada teman yang lain tanpa gugup dan takut. ia menyampaikan keinginan dan harapannya dengan bijak. Hasil *post-test* skor AG mengalami peningkatan sebesar 54 sehingga skor *post-test* yang didapatkan AG sebesar 154. Skor tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri AG untuk mengemukakan pendapat meningkat.

Hasil analisis RA sebelum diberikan perlakuan, RA memperoleh skor hasil *pre-test* 103 yang termasuk dalam kategori rendah. Mulai terbuka dan berani menyampaikan pendapatnya. Selain itu, mampu memaparkan dengan jelas pikiran negatif yang muncul pada situasi bermasalah yang menyebabkannya kurang percaya diri. RA menyampaikan kepada yang lain dengan tertunduk dan sedikit malu. Keterampilan komunikasi RA masih kurang bagus pada pertemuan ini. Hasil *post-test* skor RA mengalami peningkatan sebesar 38 sehingga skor *post-test* yang didapatkan RA sebesar 141. Skor tersebut termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri RA untuk mengemukakan pendapat meningkat.

Hasil analisis SH sebelum diberikan perlakuan SH memperoleh skor hasil *pre-test* 103 yang termasuk dalam kategori rendah. Mulai aktif menyampaikan pendapatnya. Selain itu, SH juga sering merasa takut dan malu dengan kekurangan yang dimilikinya. Dengan pemahaman terkait diri tersebut, ia bisa melakukan identifikasi pikiran negatif dalam situasi bermasalah dengan mudah. Keterampilan

komunikasi masih kurang baik karena berkali-kali ia mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapatnya. Hasil *post-test* skor SH mengalami peningkatan sebesar 34 sehingga skor *post-test* yang didapatkan SH sebesar 137. Skor tersebut termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri SH untuk mengemukakan pendapat meningkat.

Hasil analisis CD sebelum diberikan perlakuan memperoleh skor hasil *pre-test* 106 yang termasuk dalam kategori rendah. Mampu memahami dan membedakan bentuk pikiran positif dan negatif. Selanjutnya CD juga membuat *coping thought* dan berlatih verbalisasi sambil membayangkan sedang berada di situasi bermasalah. CD sama seperti yang lain, bisa lebih terbuka dan tidak lagi sungkan dalam memberikan respon atau menyampaikan keinginannya selama konseling kelompok. CD mulai berani menampilkan diri dan membentuk pikiran positif yang menjadi kunci keberhasilan strategi ini. Hasil *post-test* skor CD mengalami peningkatan sebesar 29 sehingga skor *post-test* yang didapatkan CD sebesar 135. Skor tersebut termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri CD untuk mengemukakan pendapat meningkat.

Hasil analisis LN sebelum diberikan perlakuan memperoleh skor hasil *pre-test* 107 yang termasuk dalam kategori rendah. Mampu membedakan pikiran negatif dan membentuk pikiran positif atau pernyataan diri yang membangun. Sama seperti yang lain, LN juga membentuk dan berlatih verbalisasi pikiran positif (*coping thought*). LN menjadi lebih hangat, terbuka dan tidak sungkan dalam memaparkan pendapatnya selama proses konseling berlangsung. Mampu mengendalikan dirinya dan berpikir positif serta mulai menyadari bahwa dirinya setara dengan orang lain. Hasil *post-test* skor LN mengalami peningkatan sebesar 22 sehingga skor *post-test* yang didapatkan LN sebesar 129. Skor tersebut termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri LN untuk mengemukakan pendapat meningkat.

Hasil analisis BR memperoleh skor hasil *pre-test* 113 yang termasuk dalam kategori rendah. Mampu memahami perbedaan pikiran negatif dan positif yang membangun. BR juga bisa membuat alternatif pikiran positif dan berlatih verbalisasi *coping thought*. BR bisa dengan nyaman menyampaikan keluh kesah dan hal yang ingin disampaikan tanpa merasa tertekan. BR juga terlihat lebih berani dalam menyampaikan perasaan atau pendapatnya. Dari latihan ini BR terlihat mulai memiliki pemahaman diri yang baik dan perasaan cinta diri yang muncul. Hasil *post-test* skor BR mengalami peningkatan sebesar 12 sehingga skor *post-test* yang didapatkan BR sebesar 125. Skor tersebut termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri BR untuk mengemukakan pendapat sedikit meningkat.

Hasil analisis AR memperoleh skor hasil *pre-test* 113 yang termasuk dalam kategori rendah. Mampu memahami perbedaan pikiran negatif dan positif. AR juga bisa membuat alternatif pikiran positif atau pernyataan diri yang membangun. AR terlihat bahagia dan tampak memiliki keyakinan diri yang baik. Hal tersebut terlihat dari perilakunya yang menjadi terbuka dan aktif merespon.

AR terlihat lebih mencintai dirinya serta tidak sungkan menampilkan dirinya kepada orang lain. Hasil *post-test* skor AR mengalami peningkatan sebesar 27 sehingga skor *post-test* yang didapatkan AR sebesar 140. Skor tersebut termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri AR meningkat.

Penyebab rendahnya kepercayaan diri yaitu malu, minder, kebingungan dalam mengajukan pertanyaan karena takut dianggap memalukan dan akan diejek, dan mudah terpengaruh teman dalam mengambil keputusan. Hal tersebut biasa disebut distorsi kognitif, menurut Nursalim (2013) distorsi kognitif atau kekacauan kognitif merupakan dasar semua masalah yang dialami oleh konseli.

Kekacauan kognitif menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri pada individu, karena beranggapan tidak lebih baik dari orang lain, minder, takut, dan pikiran negatif atau pernyataan diri negatif yang lain. Kepercayaan diri yang rendah akan berdampak pada prestasi baik akademik maupun non-akademik pada siswa. Siswa akan memiliki semangat dan motivasi belajar yang rendah serta prestasi yang kurang baik karena pikirannya sendiri.

Konsep strategi *cognitive restructuring* sendiri berfokus usaha mengidentifikasi dan mengganti pikiran atau pernyataan diri merusak (negatif) dan keyakinan yang tidak rasional (Cormier, 2008). Menurut Nursalim (2013) strategi ini tidak hanya membantu konseli memahami dan menghentikan pikiran negatif namun mengganti pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang merusak menjadi pikiran positif dan membangun diri. Kunci keberhasilan penggunaan strategi ini ada pada pembentukan pikiran positif atau *coping thought* yang perlu dilakukan oleh konseli. Dimana konseli diajak untuk membuat *coping thought* yang sederhana dan mudah untuk diingat.

Dengan adanya penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat yang didukung dengan temuan penelitian-penelitian terdahulu.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mengemukakan pendapat pada siswa kelas X di SMAN 12 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji statistik melalui uji *wilcoxon* dimana *Asymp. Sig. (2-Tailed)* bernilai 0,018 kurang dari 0,05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, strategi *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mengemukakan pendapat pada siswa kelas X di SMAN 12 Surabaya. Strategi ini menjadi salah satu intervensi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengatasi masalah berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri.

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan yang didasarkan atas pengalaman langsung peneliti dan terdapat beberapa faktor yang dapat diperhatikan untuk penelitian berikutnya karena penelitian ini tentunya mempunyai kekurangan untuk bisa diperbaiki. Berikut ini beberapa keterbatasan pada penelitian ini,

1. Jumlah responden hanya siswa kelas X-1 yang berjumlah 35 siswa, pastinya masih kurang maksimal dalam menggambarkan kondisi sebenarnya.
2. Fokus penelitian hanya terbatas pada masalah rendahnya kepercayaan diri untuk mengemukakan pendapat.
3. Pengambilan data dengan kuesioner terkadang tidak memperlihatkan pendapat responden yang sesungguhnya. Hal ini terjadi dikarenakan perbedaan pemikiran, pemahaman, dan anggapan serta faktor kejujuran pengisian kuesioner.

PENUTUP

Simpulan

Percaya diri menjadi hal yang penting untuk dimiliki setiap individu karena menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan diri. Kepercayaan diri yang tinggi dalam mengemukakan pendapat juga membantu peserta didik lebih mudah dalam memahami dirinya sendiri atau orang lain. Hal tersebut juga berpengaruh pada keterampilan komunikasi yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri. Untuk itu penting bagi setiap individu khususnya peserta didik memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengemukakan pendapat selain untuk perkembangan peserta didik juga berdampak pada prestasi akademik dan non-akademik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mengemukakan pendapat siswa kelas X di SMAN 12 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dari perubahan skor pre-test dan post-test serta hasil uji wilcoxon Asymp.sig. (2-tailed) bernilai $0,018 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Peningkatan tingkat kepercayaan diri mengemukakan pendapat pada subjek penelitian juga ditunjukkan berdasarkan pengamatan selama layanan konseling kelompok. Dimana subjek penelitian terlibat aktif selama pemberian layanan, memiliki pengetahuan dan pemahaman diri yang baik, mengalami perubahan sikap dan perilaku sesuai dengan tujuan layanan, memiliki keyakinan atas potensi diri yang dimiliki, semakin optimis dan semangat untuk mencoba hal baru, dan memiliki rencana kegiatan yang akan dilakukan sebagai bentuk upaya pengembangan diri dan pengentasan masalah.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal untuk bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk pihak terkait. Sebagai berikut :

1. Bagi guru BK / konselor sekolah
Rendahnya kepercayaan diri menjadi permasalahan yang kurang diperhatikan oleh sebagian pihak. Untuk itu, guru BK atau konselor sekolah diharapkan dapat mengawasi dan bekerja sama dengan guru atau *stakeholder* sekolah untuk memperhatikan perkembangan siswa di lingkungan sekolah terutama berkaitan dengan kepercayaan diri.
2. Bagi siswa
Diharapkan siswa mampu lebih sadar akan pentingnya berpikir positif dalam menghadapi segala

situasi bermasalah. Selain itu, siswa mampu memahami bahwa kepercayaan diri menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan diri dan kesuksesan di masa depan.

3. Bagi penelitian selanjutnya
Dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi acuan atau dasar untuk bisa dikembangkan dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan strategi yang sama dengan memperhatikan dan mempertimbangkan tempat, waktu pertemuan, dan monitoring pasca pemberian layanan agar perubahan yang terjadi lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, P. A. (2018). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar. *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 102-112.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>.
- Al-Ghaffar, & dkk. (2022). Pengembangan Media BK untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN 2 Deli Serdang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 531-543. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5281>.
- Astuti, W., & dkk. (2021). IMPLEMENTASI WILCOXON SIGNED RANK TEST UNTUK MENGUKUR EFEKTIFITAS PEMBERIAN VIDEO TUTORIAL DAN PPT UNTUK MENGUKUR NILAI TEORI. *Jurnal Produktif*, 5(1), 405-410.
- Cormier, S., & dkk. (2008). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions. Sixth Edition*. California: Brooks/Cole.
- Darusman, A. (2023). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS X SMA MINQOTHROTUL ULUM GUMUKMAS. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 1(1), 32-40.
- Fitri, E., & dkk. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Fitri, E., & dkk. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Ginting, N. A., & Nurmaniah. (2022). Hubungan Kecerdasan Interpersonal dengan Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4297-4308.
- Hasibuan, A. S., & Hariastuti, R. T. (2023). PENGGUNAAN LATIHAN COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENINGKATKAN

- PERCAYA DIRI SISWA DALAM MENGEMUKAKAN PENDAPAT DI SMK. *Jurnal BK UNESA*, 630-635.
- Jannah, N. A., & Muis, T. (2020). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring dalam Konseling Individual untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMPN 46 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 341-345.
- Komariyah, S., & Nuryanto, I. L. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 78-90.
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Lisnanti, A. U., & Christiana, E. (2020). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI KORBAN PERUNDUNGAN VERBAL SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal BK UNESA*, 445-453.
- Marlina, L., & dkk. (2022). PROFIL SISWA YANG MEMPUNYAI KEPERCAYAAN DIRI RENDAH DI SMA NEGERI 4 CIMAHI . *FOKUS*, 5(2), 154-161.
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Pangestu, R. A., & Sutirna. (2021). ANALISIS KEPERCAYAAN DIRI SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *MAJU*, 8(1), 118-125.
- Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19-28.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *ONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49-56.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rizal, Y., & dkk. (2022). KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA PELAKSANAAN PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA. *SOSIAL HORISON: Jurnal Pendidikan Sosial*, 9(1), 46-57.
- Rukmana, O. L., & dkk. (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*, 5(2), 62-67.
- Santrock, J. W. (2019). *ADOLESCENCE 17 ed*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). MENUMBUHKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (ICET)*, 2(2), 1-4.
- Utari, W. T. D. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.
- Wijayanti, W. A., & Nusantoro, E. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Asertif dalam Menyampaikan Pendapat di Kelas pada Siswa SMPN 21 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1), 17-24.