

KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF GUNA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA SMA

Nevythalia Maheswari

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nevythalia.20011@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. Mochamad Nursalim, M.Si.

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
mochamadnursalim@unesa.ac.id

Abstrak

Percaya diri ialah suatu keyakinan yang dimiliki setiap perseorangan atau individu dalam menerima diri secara apa adanya baik dan buruk dalam menghadapi segala tantangan hidup yang telah dibentuk melalui proses pengajaran dan pengalaman yang memiliki tujuan untuk kebahagiaan dan keberhasilan. Siswa yang terindikasi percaya diri rendah cenderung menutup diri di khalayak ramai. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan desain kuantitatif dengan *pre experimental one group pretest-posttest*. Subjek yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 6 siswa kelas XI SMA yang mempunyai percaya diri rendah. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik non-parametris yaitu menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan bahwasanya kelompok eksperimen memiliki peningkatan percaya diri setelah menerima perlakuan konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil nilai *Asymp. Sig.* sebesar $0,028 < 0,05$. Dapat diambil kesimpulan bahwa konseling CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan percaya diri peserta didik SMA.

Kata Kunci: Percaya Diri, Konseling *Cognitive Behavior*, Teknik *Cognitive Restructuring*.

Abstract

Self-confidence is a belief that every individual has in accepting themselves as they are, good and bad in facing all life's challenges which have been formed through a process of teaching and experience with the aim of happiness and success. Students who indicate low self-confidence tend to close themselves off in public. This research uses a quantitative design using pre-experimental one group pretest-posttest. The research subjects consisted of 6 class XI high school students who had low self-confidence. Data analysis was carried out using non-parametric statistics, namely the Wilcoxon test. The results of the analysis show that the experimental group had increased self-confidence after receiving cognitive behavioral counseling treatment with cognitive restructuring techniques. The Wilcoxon test results show the *Asymp* value. *Sig.* (2-tailed) of $0.028 < 0.05$. It can be concluded that CR counseling using cognitive restructuring techniques can increase high school students' self-confidence.

Keywords: Self-confidence, cognitive behavior counseling, cognitive restructuring techniques.

PENDAHULUAN

Pendidikan yaitu suatu bagian terpenting dalam kehidupan. Pemahaman yang seperti ini terdengar sangat dipaksakan, namun jika mengikuti proses kehidupan manusia, maka tidak dapat dipungkiri pendidikan telah memberi bumbu bagi kehidupan manusia dari sepanjang hayat. Pendidikan menjadi senjata bagi setiap individu untuk terus berkembang. "*life is education and education is life*" yang berartikan bahwa manusia akan selalu sejalan dengan pendidikan, begitupun sebaliknya (Munir Yusuf, 2018).peserta didik yang sedang melaksanakan pendidikan menuju untuk ke arah perkembangan kematangan jiwa serta kemandirian. Untuk mencapai hal tersebut, membutuhkan suatu arahan atau bimbingan

karena pada dasarnya individu yang di tahap perkembangan masih sangat kurang dalam pemahaman, wawasan, dan pengalaman tentang dirinya dengan lingkungan sekitar. Setiap siswa atau peserta didik yang berada di sekolah pasti memiliki latar belakang atau asal yang berbeda-beda, seperti saat berperilaku, beradaptasi, tingkah lakunya, serta kesehatan psikis dan fisiknya (Aprilia Afifah et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilaksanakan oleh Agustine, (2018) mengemukakan bahwasannya tingkat rasa percaya diri individu di pengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor lingkungan teman sebaya dan orang tua. Al-Uqshari (2005) mengemukakan memperbesar percaya diri yakni salah satu upaya untuk melakukan *self improvement* dengan melakukan

perbaikan pada diri sendiri dengan tetap menjadi karakter diri kita sendiri. Memperkuat percaya diri ini telah menjadi bidang keilmuan yang memiliki kajian yang kompleks. Dari pengalaman tersebut Uqshari berpendapat bahwasannya melihat berbagai kekurangan dalam diri kita bukanlah salah satu cara untuk mendapatkan kesuksesan, tetapi ini adalah cara yang paling ideal untuk mendapatkan percaya diri untuk mendapatkan kesuksesan.

Berdasarkan perolehan data dari penelitian TIMSS (Herdiana et al., 2019) menyatakan bahwa tingkat percaya diri siswa dan siswi di Indonesia yang percaya akan kemampuan diri sendiri tergolong sangat rendah yaitu dibawah 30% dibanding negara – negara lain. Bentuk lain dari emosi negatif yang dapat ditimbulkan karena kurangnya percaya diri remaja terdapat perilaku agresif atau juga dapat disebut sebagai perilaku yang melukai baik secara ucapan maupun perilaku. Perilaku agresif yang biasa terjadi di lingkungan sekolah salah satunya adalah perilaku tindakan *bullying*. Berdasarkan data KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) terdapat sebanyak 3.547 kasus yang terjadi pada tahun 2023 tentang perlindungan anak, diantaranya terdapat korban kekerasan secara fisik maupun psikis sebanyak 958 kasus dengan persentase 38% dengan rincian sebanyak 50% mengalami kekerasan atau penganiayaan secara fisik, 45% secara psikis, sebanyak 1.915 kasus kekerasan seksual anak yang tercatat, 3,5% kasus pembunuhan, lingkungan keluarga dan pengasuhan yang kurang harmonis 58,7% serta 1,5% merupakan korban penelantaran .

Menurut Lauster yang dikutip oleh Ghufron (2010: 34) mendefinisikan percaya diri ini didapatkan oleh manusia yang telah mengalami hambatan di dalam hidupnya. Salah satu aspek percaya diri seseorang ditunjukkan dengan sikap mampu dan percaya pada keyakinan dirinya, tidak terpengaruh pada orang lain, individu tersebut dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya, merasakan kegembiraan dalam dirinya, optimis, bertanggung jawab dan memiliki rasa toleransi yang besar.

Menurut Syam,A dan Amri dalam (Andayani & Amir, 2019). Percaya diri ialah salah satu indikator dalam kepribadian yang sangat penting dimiliki oleh setiap manusia, ketika individu tidak memiliki percaya diri dalam persona nya, maka akan menimbulkan banyaknya permasalahan pada diri seseorang tersebut. Percaya diri merupakan pelengkap yang sangat penting pada diri individu dalam kehidupan di masyarakat, karena dengan adanya percaya diri, individu mampu untuk mengintegrasikan segala potensi yang ada. Sifat percaya diri ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kemampuan pribadi, serta tekak yang kuat.

Dari beberapa penelitian dan sumber tersebut mempertegas bahwasannya masih banyak didapati siswa dan siswi di sekolah yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah dan yang ditampakkan juga berbeda-beda, seperti takut akan menghadapi ujian, merasa grogi untuk tampil di depan kelas, membawa contekan saat ulangan, serta tidak berani untuk berpendapat. Percaya pada kemampuan diri sangat mempengaruhi kinerja diri, ketika individu tidak merasa penuh dalam mengontrol percaya diri, suatu saat akan banyak hambatan dalam kehidupannya. Tipe individu seperti ini memiliki ciri yang dapat diamati, yakni mudah ragu dalam mengerjakan suatu hal, tidak berani, dan memiliki pemikiran yang berlebihan tentang apa yang akan terjadi sebelum melakukan kegiatan (Sabarrudin, 2022).

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan peneliti di SMA Negeri 20 Surabaya pada tanggal 17 Desember hingga 20 Desember 2023, peneliti melihat emosi peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku seperti perasaan malu serta tidak percaya diri dengan dirinya sendiri, merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan teman-temannya, mereka mengungkapkan dengan nada bicara yang lemah lembut karena merasa terisolir, terdapat perilaku yang pasif juga seperti menjadi korban *bullying* yang diejek oleh temannya karena keterbatasan fisiknya sehingga membuatnya tidak berani dengan temannya, serta cemas ketika menghadapi ujian karena berfikir mereka tidak dapat mengerjakan soal ujian tersebut.

Pada lembaga penyelenggaraan pendidikan pastinya terdapat suatu komponen atau bidang yang dapat membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangan dirinya yakni adanya guru BK atau biasa disebut dengan bimbingan konseling. Karenanya tugas guru BK yang ada di dalam lembaga penyelenggaraan pendidikan, yaitu membantu siswa untuk mendapatkan solusi dengan sedikit pancingan dari guru BK, sehingga harapannya siswa tersebut mampu mengatasi secara sadar dan sesuai dengan kemampuan masalah yang sedang dihadapi. Hartono (2020) mengungkapkan tugas guru BK adalah sebagai fasilitator kepada peserta didik seperti memberikan layanan bimbingan, layanan konseling, supaya siswa bisa mendapatkan proses pembelajaran dengan baik serta dapat memanfaatkan potensi dan kemampuan personal dengan maksimal.

Salah satu teknik strategi dari pendekatan konseling *Cognitive Behavior* adalah teknik *Cognitive Restructuring* atau akrab disebut teknik CR. Teknik *Cognitive Restructuring* menjadi suatu teknik yang membantu konseli dalam mengenali, menilai, dan memodifikasi pikiran-pikiran yang maladaptif (Wenzel, 2017). Menurut Clark (2013) *Cognitive Restructuring*

adalah strategi intervensi terstruktur, dimana pada teknik ini berfokus pada memeriksa, menilai, dan mengganti keyakinan, penilaian, dan pikiran yang maladaptif yang mendasari gangguan psikologis dengan fokus yang terarah pada tujuan dan kolaboratif. Teknik *Cognitive Restructuring* membantu konseli tidak hanya mengenali dan menghentikan pikiran-pikiran yang maladaptif, tetapi juga membantu mengubahnya menjadi pikiran yang lebih konstruktif.

Definisi *Cognitive Restructuring* menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013) yakni didefinisikan sebagai usaha untuk mengenali, mengubah pikiran, pernyataan diri, keyakinan konseli yang merugikan. Selain itu *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa keyakinan, sikap, maupun persepsi individu mempengaruhi perilaku dan emosional individu. Menurut Erford (2017) teknik *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi yakni: 1) perilaku negatif yang tidak dapat dikendalikan adalah hasil dari keyakinan irasional dan kognisi yang kurang baik, 2) modifikasi keyakinan dan proses kognitif individu dapat menyebabkan perubahan pemikiran dan pernyataan tentang diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan dari data awal, kajian teori, serta kebanyakan penelitian yang relevan, penelitian yang terfokus pada siswa kelas 11 dengan latar belakang peserta didik yang memiliki tingkatan rasa percaya diri yang rendah dan lebih condong menampilkan bentuk emosi yang negatif, hal ini juga sesuai dengan hasil data awal yang diambil oleh peneliti dengan menyebarkan AKPD (Angket Kebutuhan Peserta didik) ke kelas XI SMAN 20 Surabaya dalam bentuk *google formulir* dengan perolehan persentase terhadap indikator percaya diri sebesar 3,92%. Dengan memberikan suatu bentuk layanan responsif secara kelompok menggunakan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Cognitive Restructuring* karena berorientasi pada pikiran, emosi, dan perilaku individu serta membantu individu dalam mengidentifikasi kognisinya yang maladaptif.

METODE

Pada penerapan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana di dalam penelitian membutuhkan penggunaan angka - angka, dimulai saat proses pengambilan data awal hingga pada proses penginterpretasian data dengan latar belakang data tersebut, serta tampilan hasilnya. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini dengan *pre- experimental one-group pretest-posttest* pada variable yang akan diberi perlakuan. Dengan ini digunakan untuk mengetahui efek dari suatu kelompok yang belum diberikan perlakuan atau treatment dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2019).

Instrumen pengumpulan data yakni alat ukur yang digunakan untuk penelitian dimana pada instrumen tersebut dipakai untuk menilai atau mengukur suatu variabel yang diteliti (Kusumastuti, 2020). Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri adaptasi dan dikembangkan dari Lauster yang menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban yakni sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai yang terdiri atas pernyataan yang bersifat mendukung (positif) dan pernyataan yang bersifat tidak mendukung (negatif), sebagai berikut:

Likert Scale

Pilihan Jawaban	(+)	(-)
(SS) Sangat Sesuai	4	1
(S) Sesuai	3	2
(TS) Tidak Sesuai	2	3
(STS) Sangat Tidak Sesuai	1	4

Instrumen yang digunakan ialah instrumen skala dari Lauster yang diadaptasi dan dikembangkan dengan tetap mengacu pada aspek-aspek percaya diri yang juga dikemukakan. Adaptasi skala percaya diri tersebut dilakukan dalam segi bahasa dimana peneliti menyederhanakan sesuai dengan bahasa yang lebih mudah dipahami. Skala tersebut selanjutnya dikembangkan oleh peneliti menjadi 45 item pernyataan dengan item pernyataan *favourable* sebanyak 24 item serta 21 item pernyataan *unfavourable*. Berikut uraiannya dibawah ini:

Tabel kisi-kisi skala percaya diri

Variabel	Aspek	Indikator
Percaya diri	Keyakinan akan kemampuan diri	Kemampuan individu dalam bersikap positif dan berpikir ia sadar akan hal yang dilakukan
	Optimis	Kemampuan individu bagaimana yang selalu melihat dengan baik dalam menjalankan segala hal yang merujuk pada diri dan harapan
	Obyektif	Kemampuan individu yang positif dan akan melihat masalah melalui sudut pandang lain sesuai fakta

Bertanggung jawab	Kemampuan individu untuk menanggung segala suatu hal yang terjadi dan akan menjadi konsekuensinya
Rasional dan realitas	Kemampuan kritis dan analisis terhadap suatu objek atau masalah yang masuk akal dan sesuai dengan faktanya.

Dibawah ini merupakan hasil dari uji reliabilitas pada poin pernyataan dari skala percaya diri :

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	36

Uji kelayakan atau uji reliabilitas didapatkan bahwa hasil skala percaya diri memiliki nilai *Cronbach alpha* > 0,60 yakni 0,870 lebih besar dari 0,60 sehingga pernyataan dalam skala percaya diri tersebut dinyatakan sangat reliabel.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *percaya diri*. Skala *percaya diri* tersebut akan disebarakan secara *online* kepada peserta didik dengan batasan yang telah ditetapkan dengan menggunakan *google form*. Pada tahap *pretest* skala *percaya diri* diberikan untuk menganalisis keadaan awal sebelum diberikan perlakuan/*treatment*. Sedangkan pada tahap *posttest* skala *percaya diri* diberikan untuk menganalisis keadaan akhir setelah diberikan perlakuan/*treatment* menggunakan konseling CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif. Kemudian peneliti juga menggunakan informasi tambahan yang diperoleh dari sumber-sumber yang relevan dengan penelitian.

Kemudian untuk penghitungan ini menggunakan teknik analisis data *statistic non-parametris*. Teknik analisis ini dilakukan sehingga dapat diukur untuk mendapatkan besarnya pengaruh secara angka atau kuantitatif menggunakan SPSS. Uji nonparametris yang dipakai adalah uji *Wilcoxon* yang dipakai untuk mengukur suatu perbedaan antara 2 kelompok data yang berskala ordinal secara berpasangan. Dalam uji *wilcoxon* tersebut data yang di uji merupakan data yang terdistribusi tidak normal.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka hipotesisnya ialah:

H0 : Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik CR tidak signifikan dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik SMA Negeri 20 Surabaya.

Ha : Konseling *Cognitive Behavior* dengan tehnik CR signifikan dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik SMA Negeri 20 Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Surabaya dengan subjek yang diambil dari kelas 11 dengan kriteria percaya diri rendah. Subjek penelitian ditentukan menggunakan skala/angket yang disebarakan pada kelas 11 dengan jumlah responden sebanyak 83 peserta didik. Setelah dilakukan pengukuran terhadap skala percaya diri, kemudian hasil pengukuran skala tersebut dikategorisasikan dalam 3 kategori yakni skor tinggi, sedang, dan rendah. Berikut merupakan hasil dari perhitungan pengkategorian:

a. Mean hipotetik (μ)

$$\begin{aligned} \mu &= \frac{1}{2} (i \max + i \min) \sum K & \mu: \text{mean hipotetik} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) 36 & i\max : \text{skor maksimal item} \\ &= \frac{1}{2} (5) 36 & i\min : \text{skor minimal item} \\ &= 90 & \sum K : \text{jumlah item} \end{aligned}$$

b. Standar deviasi hipotetik (σ)

$$\begin{aligned} \sigma &= \frac{1}{6} (X \max - X \min) & \sigma: \text{std. deviasi} \\ &= \frac{1}{6} (144 - 36) & X\max : \text{skor maksimal} \\ &= \frac{1}{6} (108) & X\min : \text{skor minimal} \\ &= 18 \end{aligned}$$

Hasil dari penyebaran skala didapatkan dengan konversi skor dari perhitungan pengkategorian skor tersebut, dapat dinyatakan bahwa apabila subjek memiliki skor rendah berada pada rentang 36 – 72, skor sedang berada pada rentang 76 – 107, dan skor tinggi berada pada rentang 108 – 144. Berdasarkan hasil analisis skala percaya diri yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil rekapitulasi penjarangan subjek sebagai berikut, dari 83 peserta didapatkan 6 peserta didik dalam kategori rendah, 61 peserta didik dalam kategori percaya diri sedang, serta 16 peserta didik dalam kategori percaya diri tinggi. Dari rekapitulasi penjarangan subjek tersebut, skor peserta didik yang mendapat pada kategori rendah dan dijadikan skor pretest yaitu sebagai berikut:

Tabel Skor Pretest

Nomor	Subjek	Score	Kategori
1	HA	69	Rendah
2	MIM	71	Rendah
3	GO	66	Rendah
4	XMC	68	Rendah
5	HDD	71	Rendah
6	NAR	71	Rendah

Tahap perlakuan konseling *Cognitive Behavior* teknik CR dilakukan dengan menggunakan dengan membentuk kelompok kecil yakni konseling kelompok. Konseling kelompok tersebut diikuti oleh 6 peserta didik tingkat rendah sesuai dengan hasil skala percaya diri pada tahap pretest dan konseling kelompok tersebut dilaksanakan selama 5 kali pertemuan sesuai dengan RPL yang telah dibuat.

Pertemuan	Rincian kegiatan
1	a. Konselor memulai kegiatan, kemudian perkenalan dengan anggota kelompok secara bergantian dan intermezo b. Konselor menjelaskan bagaimana kelompok ini dapat terbentuk c. Konselor Menjelaskan terkait dengan pengertian, tujuan, dan asas konseling kelompok d. Konselor Negosiasi kontrak konseling dengan kelompok untuk pelaksanaan konseling kelompok pertemuan selanjutnya
2	a. Konselor mendeskripsikan terkait dengan pikiran-pikiran dalam situasi <i>problem</i> berkaitan dengan percaya diri melalui penjelasan singkat b. Konselor meminta setiap konseli untuk menceritakan masalah yang dialami c. Konselor dan konseli menentukan masalah siapa yang akan dibahas terlebih dahulu d. Konselor memberikan tugas rumah dengan mengisi lembar tugas LKPD tentang identifikasi pikiran dan perasaan konseli dalam situasi <i>problem</i>
3	a. Konselor mengajak menganalisa hasil tugas rumah LKPD b. Konselor menjelaskan dan memberikan contoh <i>coping thought</i> " <i>Banyak bersyukur karena tak semua orang seberuntung kita</i> " " <i>Menghargai ciptaan tuhan, sesungguhnya kita pun makhluk ciptaan tuhan yang paling mulia</i> " c. Konselor memberikan pelatihan tentang peralihan pikiran negatif ke CT d. Peserta didik mempraktikkan perpindahan dari pikiran yang negatif ke CT yang telah dicontohkan oleh konselor secara bergantian
4	a. Konselor mengajak untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri dan mempraktikkannya " <i>Tetap semangat</i> "

	"Tidak ada orang yang mampu menyembuhkan diri sendiri selain kita sendiri" b. Tiap anggota kelompok menyampaikan hasil tentang pikirannya hingga terbentuknya pikiran positif c. Konselor meminta semua anggota kelompok untuk berlatih mengimplementasikan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> baik di sekolah maupun di rumah, kemudian mengisi lembar kontrol diri
5	a. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil konseling kelompok b. Konselor menghentikan proses <i>treatment</i> c. Konselor memberikan skala percaya diri tahap posttest

Berdasarkan Hasil posttest yang dikerjakan pada pertemuan terakhir pada pertemuan ke-5 telah dilakukan penghitungan dan didapatkan perolehan skor akhir dari ke-6 peserta didik yang memiliki tingkat percaya diri rendah tersebut ditunjukkan pada table dibawah ini:

Tabel Skor Post-Test

Nomor	Subjek	Score	Kategori
1	HA	98	Sedang
2	MIM	96	Sedang
3	GO	110	Tinggi
4	XMC	107	Sedang
5	HDD	123	Tinggi
6	NAR	119	Tinggi

Hasil skor pretest dan posttest tersebut kemudian dilakukan uji hipotesis guna melihat adanya perbedaan atau tidak antara sebelum serta sesudah diberikan konseling menggunakan teknik CR. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan cermat dan teliti untuk melihat perbedaan pada masing-masing skor. Adapun kriteria pengambilan keputusan pada uji Wilcoxon sebagai berikut;

- Apabila nilai yang didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis H_a diterima
- Apabila nilai yang didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka hipotesis H_a ditolak

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negatif Ranks	0 ^a	.00	.00

Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

Berdasarkan tabel tersebut dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat kehilangan nilai antara hasil skor awal dan akhir pada kolom “negative ranks”. Hal ini ditunjukkan dengan nilai 0 untuk N, mean rank, dan sum of rank. Kolom positive rank menunjukkan bahwa terdapat enam siswa mengalami perubahan positif pada nilai kepercayaan dirinya. Berdasarkan nilai N, nilai rata-rata peringkat sebesar 3,50 menunjukkan peningkatan rata-rata, dan jumlah peringkat positif atau total peringkat adalah 21,00. Selain itu, nilai Ties yaitu kesamaan skor awal dan akhir sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak adanya nilai yang sama diantara hasil skor awal dan akhir.

Hasil Tabel statistik menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,028 < 0,05 taraf signifikansi. Berdasarkan kriteria uji Wilcoxon dapat ditentukan bahwa “Ha diterima”. Yang berarti terdapat perbedaan skor awal dan akhir yang dimana ini menunjukkan konseling dengan teknik CR ini dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa.

Pembahasan

Hasil dari skala kepercayaan diri yang diberikan pada siswa kelas 11 menunjukkan dari 83 siswa, 6 siswa tergolong memiliki tingkat percaya diri rendah sebelum menerima perlakuan. Ciri-ciri siswa pada tingkat rendah yang diidentifikasi adalah: Ragu pada diri sendiri, tidak beradaptasi, kurang berani, murung, memiliki distorsi kognitif negatif, dan tidak realistis. Hal tersebut sejalan dengan aspek percaya diri rendah yang dilontarkan oleh Fatimah (2010) dalam buku yang berjudul perkembangan psikologi peserta didik, bahwa individu jika percaya pada kemampuannya dirinya sendiri, tidak bersikap konformis, berani menerima kritik, memiliki emosi yang stabil, memandang sesuatu dengan realistis dan lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Setelah dilakukan pengukuran awal mengenai tingkat percaya diri siswa, peneliti memberikan perlakuan berupa konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik CR

yang dianggap mampu untuk membantu peningkatan percaya diri. Layanan konseling merupakan layanan yang berguna untuk membantu individu dalam menentukan hubungan antara kognisi serta perilakunya, untuk mengidentifikasi kognisi yang tidak tepat atau maladaptif (Nursalim, 2013). Pada penelitian ini dilakukan dengan konseling CBT dengan teknik CR yang dilakukan sebanyak 5 pertemuan dengan beberapa tahap meliputi Tahap awal merupakan tahap perkenalan dan membangun hubungan, pembentukan kelompok konseling, penyampaian tujuan dan kontrak konseling. Tahap transisi berisikan penjelasan kembali kegiatan konseling kelompok, menanyakan kesiapan anggota kelompok, penjelasan tema konseling. Pada tahap ini mulai terdapat teknik CR dimana berisikan beberapa tahap yang pertama rasional, kemudian identifikasi pikiran negatif, melakukan coping thought, kemudian peralihan dari pikiran negatif menuju CT, dilanjut dengan penguatan positif serta pada tahap akhir berupa tugas rumah dan tindak lanjut.

Setelah diberikan perlakuan, siswa diberikan skala kepercayaan diri pada saat post-test untuk mengetahui apakah tingkat kepercayaan dirinya rendah atau tinggi. Hasil perhitungan rata-rata skor pada tahap pemberian tes akhir pada kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan dibandingkan pada tahap awal pemberian tes.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa penerapan teknik konseling CBT-CR ini signifikan meningkatkan rasa percaya diri pada siswa SMA. Hasil ini konsisten dengan penelitian Hannesdottir & Ollendick (2007) bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat digunakan sebagai strategi peningkatan percaya diri karena melibatkan perubahan dalam penilaian kognitif dan dapat menyebabkan perubahan respon emosional sebagai bentuk dari perubahan pikiran

Konsep penggunaan strategi cognitive restructuring itu sendiri berfokus pada usaha dalam mengidentifikasi serta mengganti pikiran atau pernyataan atas dirinya yang rusak (negatif) dan keyakinan yang tidak realistis. Menurut Nursalim (2013) strategi ini bukan hanya dapat membantu konseli memahami serta menghentikan pikiran tidak rasional namun mengganti pikiran yang rusak tersebut dengan menjadi pikiran lebih positif atau membangun diri. Kunci dari 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.

Penelitian yang dilakukan telah dilaksanakan sesuai dengan metode yang telah ditetapkan dengan sebaik-baiknya. Namun, hasil yang dicapai tidak terlepas dari kendala dan keterbatasan yang dihadapi pada saat

terjun ke lapangan. Peneliti menghadapi beberapa keterbatasan dan hambatan, seperti hambatan apabila terdapat subjek yang tidak dapat mengikuti konseling dikarenakan tidak masuk atau izin karena sakit, yang akhirnya sedikit mengulur waktu untuk ke pertemuan berikutnya, sehingga peneliti harus menyusun ulang jadwal agar konseli atau subjek penelitian bisa hadir dengan lengkap dan tidak terkendala suatu apapun.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian serta analisis data tersebut dengan konseling *Cognitive Behavior* siswa di SMA. Konseling diberikan kepada enam subjek penelitian dan dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan menggunakan konseling kelompok. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwasanya nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,028. Dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 dapat disimpulkan bahwa $0,028 < 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_0 ditolak. Penelitian ini menyimpulkan bahwasannya penerapan konseling cognitive behavior dengan teknik CR dapat secara signifikan meningkatkan percaya diri siswa kelas 11 SMA. Secara keseluruhan, konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Cognitive Restructuring* memiliki dampak positif yakni peserta didik dapat perlahan berubah menjadi lebih tenang dan memiliki sudut pandang yang lain/lebih baik ketika menghadapi situasi problem dalam percaya diri siswa di SMA.

Saran

Hasil penelitian ini memiliki harapan memberikan kesempatan pada siswa untuk menjadi pribadi lebih positif dan percaya diri terhadap kemampuan dirinya melalui kegiatan konseling perilaku kognitif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Bagi Guru BK, hasil dari penerapan penelitian ini memiliki harapan berguna untuk wawasan tentang cara peningkatan percaya diri siswa melalui layanan BK. Sekolah dapat memanfaatkan temuan penelitian ini dalam praktik konseling sekolahnya, karena konseling memiliki beragam strategi untuk mengatasi masalah siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustine, P. A. (2018). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Ips 1 Sman1 Ponggok Kabupaten Blitar. *Universitas Surabaya*.

Al-Uqshari, Y. (2005). *Percaya Diri Pasti*. Gema Insani.

Andayani, M., & Amir, Z. (2019). Membangun Self-Confidence Siswa Melalui Pembelajaran Matematika. *Desimal: Jurnal Matematika*, 2(2), 147–153.

Aprilia Afifah, Dewi Hamidah, & Irfan Burhani. (2022). Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas. *Happiness, Journal Of Psychology And Islamic Science*, 3(1), 44–47. <https://doi.org/10.30762/Happiness.V3i1.352>

Clark. (2013). *The Wiley Handbook Of Cognitive Behavioral Therapy*.

Erford, B. T. (40 C.E.). Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 40.

Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*.

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hannesdottir, D. K., & Ollendick, T. H. (2007). The Role Of Emotion Regulation In The Treatment Of Child Anxiety Disorders. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 10, 275–293.

Hartono, M. S. (2020). *Kedudukan Dan Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.

Herdiana, Y., Marwan, M., & Morina Zubainur, C. (2019). Kemampuan Representasi Matematis Dan Self Confidence Siswa Smp Melalui Penerapan Model Problem Based Learning (Pbl). *Al-Qalasadi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*. <https://doi.org/10.32505/V3i2.1368>

Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.

Munir Yusuf. (2018). *Pengantar Ilmu Pendidikan* (Dodi Ilham (Ed.)). Kampus Iain Palopo. <https://core.ac.uk/download/pdf/198238855.pdf>

Nursalim, M. (2013). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata.

Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(4), 435–441.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Wenzel, A. (2017). Basic Strategies Of Cognitive Behavioral Therapy. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 597–609.