
**MENINGKATKAN PERCAYA DIRI: STUDI EFEKTIVITAS
KONSELING KELOMPOK DAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
COGNITIVE PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 02 WULUHAN**

**Anggi Widiyastari¹⁾
Imaratul Ulwiyah²⁾
Wahid Suharmawan³⁾**

¹²³⁾ Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

Email: anggiwidiyastari@gmail.com , ulwiyahimaratul85@gmail.com ,
Suharmawan71@gmail.com

ABSTRAK: Penelitian ini memiliki tujuan yang jelas, yaitu untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dan teknik restrukturisasi cognitive untuk meningkatkan percaya diri siswa di kalangan siswa SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan. Partisipan penelitian yang terdiri dari 64 siswa dengan kecenderungan percaya diri rendah. Tinjauan kuasi eksperimental rencana kelompok desain pre-test post-test. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi eksperimental dengan desain pre-test post-test pada rencana kelompok. Sebanyak 8 siswa dari 32 peserta didik dalam kelas 11 IPA memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen ini menjalani konseling kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif selama 4 kali pertemuan, sementara kelompok pembandingan tidak mengalami intervensi serupa. Dalam penelitian ini, analisis uji t digunakan untuk menguji sampel yang berpasangan. Pengujian pra-tes dan pasca-tes pada tim eksperimen menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) yang lebih rendah daripada tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,05, dengan nilai sebesar 0,003, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pra-tes dan pasca-tes dalam kelompok eksperimen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri peserta didik di SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan. Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi para praktisi Bimbingan dan Konseling (Bk), karena mereka dapat menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dalam intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kesadaran tentang dampak negatif dari kurangnya kepercayaan diri terhadap kesejahteraan sosial siswa.

Kata Kunci : *Teknik Restrukturisasi Cognitive, Percaya Diri, Siswa SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan.*

ABSTRACT: This study has a clear purpose, namely to examine the effectiveness of group counseling and cognitive restructuring techniques to increase student confidence among students of SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan. The study participants consisted of 64 students with low self-confidence tendencies. Quasi-experimental review of group

plan pre-test post-test design. The study used a quasi-experimental approach with a pre-test post-test design on the group plan. A total of 8 students out of 32 students in grade 11 science had a low level of confidence in the experimental group. This experimental group underwent group counseling with a cognitive restructuring approach for 4 meetings, while the comparison group did not experience similar interventions. In this study, t-test analysis was used to test paired samples. Pre-test and post-test testing on the experimental team resulted in a significance value (2-tailed) lower than the established significance level of 0.05, with a value of 0.003, indicating a significant difference. Therefore, it can be concluded that there is a significant difference between pre-test and post-test scores in the experimental group. The test results showed that the experimental group experienced a significant increase in self-confidence levels. So it can be concluded that group counseling with the application of cognitive restructuring techniques has proven effective in increasing the level of confidence of students at SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan. The results of this study have significant implications for Guidance and Counseling (Bk) practitioners, as they can apply cognitive restructuring techniques in interventions to increase self-confidence. In addition, the study also provides awareness about the negative impact of lack of self-confidence on students' social well-being.

Keywords: *Cognitive Restructuring Techniques, Confident, Students of SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan.*

PENDAHULUAN

Semua siswa di sekolah menginginkan keberhasilan dalam proses belajar mereka untuk mencapai keberhasilan tersebut, memiliki keyakinan diri merupakan aspek utama yang harus dimiliki. Keyakinan diri yang kuat mendorong semangat untuk meraih prestasi dalam pembelajaran.

Menurut Lina dan Klara (2010) menjelaskan bahwa percaya diri merupakan sikap positif yang memungkinkan individu untuk membentuk pandangan yang positif terhadap diri sendiri serta terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Percaya diri menjadi dasar yang penting bagi setiap orang dalam memenuhi berbagai kebutuhan pribadi. Langkah awal dan sangat berarti dalam proses membangun percaya diri adalah dengan mengakui dan meyakini bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kelemahan yang unik bagi dirinya sendiri.

Selain itu, memberikan keyakinan pada peserta didik juga memiliki peranan penting agar mereka dapat mengembangkan potensi individu dengan optimal. Keyakinan pada diri sendiri memiliki kekuatan yang luar biasa dalam menggerakkan segala sumber daya yang ada menuju pencapaian kesuksesan (Nurla Isna Vandini, 2016). Tanda ketidakpercayaan pada diri sendiri terlihat ketika seseorang merasa ragu-ragu, cemas, cenderung menghindar ketika dihadapkan pada tantangan, kurang yakin akan kemampuan diri, mudah merasa putus asa, enggan untuk tampil di depan umum, dan menghambat kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan.

Siswa SMA masih dikatakan sebagai masa remaja dimana pada masa ini adalah perubahan menuju pada tahap yang lebih dewasa, berada pada usia diantara 15-18 tahun. Pikiran yang masih sering goyah pada masa remaja atau siswa bisa menyebabkan kebingungan dalam perasaannya yang bisa membuat siswa masuk kedalam hal yang

negatif, termasuk percaya diri rendah, yang mana salah satu contohnya adalah pengamatan dan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti mengenai percaya diri pada siswa kelas 11 AK-1 SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan tanya jawab peneliti dengan guru BK pada SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan diketahui bahwa siswa menunjukkan adanya percaya diri rendah. Pada kelas 11 IPA dengan jumlah 32 siswa diketahui bahwa dari 32 siswa terdapat 8 siswa yang menunjukkan adanya percaya diri rendah, contoh masalah yang timbul di sekolah adalah kurang percaya pada kemampuan dirinya, tidak optimis dalam menghadapi kesulitan, tidak berani mengemukakan pendapat, tidak berani dalam mengambil keputusan. Akibat dari percaya diri yang rendah ini siswa mengalami depresi, stress dan juga penurunan nilai akademiknya.

Layanan konseling kelompok adalah upaya untuk menawarkan bantuan seseorang ahli BK atau sering disebut sebagai penasihat individu yang membutuhkan bantuan untuk menyesuaikan diri dengan kesulitan mereka dalam lingkup sosial Prayito (2017).

Berdasarkan gambaran masalah yang telah disampaikan sebelumnya, penulis merasa tertarik untuk mengkaji penelitian mengenai "Efektivitas supervisi kelompok dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan".

METODE PENELITIAN

Penggunaan metode kuantitatif digunakan oleh peneliti sebagai pemilihan strategi utama pengamatan ini. Selain itu pengamat memakai jenis metode pengamatan kuasi eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. 64 siswa pada kelas 11 IPA SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan dan 11 IPA SMA Muhammadiyah 03 Jember sebagai kelompok penelitian. Metode purposive sampling digunakan dalam penelitian ini sebagai strategi perekrutan sampelnya. Sehingga diketahui terdapat 8 siswa dengan percaya diri rendah di buktikan dengan *pre test* berupa penyebaran angket pada kelas 11 IPA sebagai kelas eksperimen.

Penelitian ini bersifat eksperimental, artinya melibatkan manipulasi, dengan tujuan untuk menentukan bagaimana manipulasi tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku yang diamati. Manipulasi ini berbentuk perlakuan atau *treatment* yang diberikan baik kepada individu ataupun kelompok dengan melihat hasil atau keefektifan sebuah perlakuan atau *treatment* yang diberikan. Peneliti dapat melihat perubahan apa yang telah terjadi dengan mengacu pada variabel dependen dengan pemberian perlakuan atau *treatment*.

Untuk memberikan makna penelitian, peneliti akan mengolah data mentah untuk dianalisis dan diinterpretasikan.. peneliti menggunakan tes t dalam penelitian ini untuk meneliti serta menginterpretasikan data temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efektivitas pelatihan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan. 32 siswa dari kelas 11 IPA SMA Muhammadiyah 02 dijadikan sebagai sampel untuk kelompok eksperimen dalam penelitian. Pre tes diberikan pada pertemuan eksperimen sebelum menentukan subjek aman yang akan menerima *treatment*. Sesuai dengan hasil *pre test* pada kelompok eksperimen terdapat

8 siswa yang termasuk dalam kategori menunjukkan percaya diri rendah. 8 siswa eksperimen selanjutnya diberikan pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi cognitive. Informasi dalam ulasan ini termasuk skor pre-test post-test sehubungan dengan tingkah phubbing peserta didik. Luaran dalam penelitian ini diperoleh melalui pengorganisasian perangkat eksperimen sebagai skala penilaian percaya diri yang bertujuan untuk mengumpulkan data tentang percaya diri siswa SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan. Sesuai dengan tujuan penelitian, pengamatan dilakukan supaya mampu melihat seperti apa konseling kelompok menggunakan restrukturisasi cognitive dapat membantu siswa meningkatkan percaya diri mereka. Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi cognitive* dapat membantu siswa meningkatkan percaya diri siswa.

Hasil Teknik *Restrukturisasi Cognitive* Sebagai Peningkatan Percaya Diri Siswa

Setelah diketahui siswa dengan percaya diri tingkat rendah, di bentuklah kelompok yang terdiri dari 8 siswa. Dengan jumlah 8 siswa, perlakuan atau treatment diberikan oleh peneliti yang berupa pengelolaan diri, digunakan dalam meningkatkan percaya diri peserta didik pada kelompok eksperimen. Selanjutnya *post test* dilakukan untuk melihat apakah perlakuan pada kelompok eksperimen menghasilkan perbedaan yang nyata atau signifikan.

Setelah itu, peneliti memberikan perlakuan kepada 8 siswa kelompok percobaan yang menggunakan layanan berupa konseling kelompok dengan metode *restrukturisasi cognitive*, kemudian dilakukan post test untuk melihat apakah ada perbedaan antara waktu pengobatan. Kemudian 8 siswa dari kelompok kontrol akan dijadikan subjek untuk memantau percaya diri tanpa pemberian perlakuan atau *treatment*, *Post test* kemudian akan diberikan untuk membandingkan percaya diri dari peserta kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan 4 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan membahas tahapan *restrukturisasi cognitive*

- Hari pertama membahas tahap restrukturisasi pertama yaitu Rasional
- Hari kedua membahas tentang tahap kedua Identifikasi
- Hari ketiga membahas tentang tahap ketiga yaitu latihan
- Hari keempat membahas tentang gabungan tahapan *restrukturisasi cognitive*

Setelah rangkaian perlakuan atau *treatment* dilaksanakan kemudian peneliti melakukan *post test* kepada sampel penelitian.

Hipotesis pertama penelitian ini meliputi “Pelatihan kelompok dengan teknik restrukturisasi cognitive” tidak bisa diterapkan terhadap peningkatan percaya diri peserta didik”. Hipotesis ini disebut hipotesis nihil (Ho). Hipotesis tersebut diuji dengan memodifikasi Ho menjadi Ha dengan bunyi “Pelatihan kelompok teknik restrukturisasi cognitive bisa diterapkan meningkatkan percaya diri peserta didik”. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti menggunakan metode analisis data berupa uji-t.

Percobaan uji-t, yang bertujuan untuk melihat perbedaan antara siswa yang mendapat perlakuan sebagai layanan konseling kelompok yang menggunakan prosedur swakelola dan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Selain itu, siswa kelas 11 IPA SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan menjadi subjek kajian ini untuk menentukan

kelayakan konseling kelompok dengan strategi swakelola untuk meningkatkan percaya diri.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Eksperimen	.163	32	.031	.938	32	.068
	Kontrol	.153	32	.054	.940	32	.073
		Tests of Normality					
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Posttest	Eksperimen	.128	8	.199	.954	8	.186
	Kontrol	.158	8	.042	.939	8	.069

Berdasarkan informasi dari tabel diatas Perbandingan taraf signifikan berikut digunakan dalam pengujian hipotesis dan menentukan apakah normalitas data penelitian terpenuhi atau tidak. jikalau signifikasi > 0,05 tidak normal apabila signifikasi < 0,05. Berdasarkan pengujian normalitas diatas maka dinyatakan normal karena taraf pada sig > 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

		Kelompok Eksperimen			
		Paired Samples Statistic			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	76.06	8	7.522	1.330
	Posttest	82.16	8	5.371	.949
		Kelompok Kontrol			
		Paired Samples Statistic			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	78.34	8	5.481	.969
	Posttest	78.41	8	5.423	.959

Seperti yang terlihat diatas rata-rata tingkat percaya diri kelompok eksperimen ketika tes awal 76.06n mean setelah tes akhir sebanyak 82.16. Melainkan pada kelompok pembanding tidak mendapatkan perlakuan, mean tingkat percaya diri siswa saat Pre Test adalah 78.34 dan rata-rata percaya diri rendah setelah Post Test adalah 78.41

Memperlihatkan tidak ada perbedaan mencolok pada kelas pembanding yang tidak mendapatkan perlakuan dalam konselingkelompok *restrukturisasi cognitive*.

Meskipun dalam kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan, ada perbedaan yang sangat mencolok antara tes awal dan akhir.

Dengan membandingkan nilai signifikan dan uji T contoh yang cocok, adalah layak untuk menguji spekulasi berdasarkan tabel uji statistic. Jika nilai pada tingkat sig 2 tailed $> 0,05$, H_a yang menyatakan "pelatihan kelompok dengan strategi restrukturisasi cognitive yang layak meningkatkan percaya diri peserta didik" diakui. Sementara itu, pada signifikasi yang dapat adalah $<0,05$, H_o yang menyatakan "pelatihan kelompok metode restrukturisasi kognitif tidak layak meningkatkan percaya dirisiswa" ditolak.

Dalam penelitian ini, hipotesis "pelatihan kelompok dengan teknik restrukturisasi cognitive yang efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa" diterima. Karena 8 siswa kelas eksperimen mendapatkan nilai 0,003 yang berarti $0,003 < 0,05$ maka H_o ditolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Peneliti mengambil keputusan dari penelitian tentang keefektifan konseling yang menggunakan restrukturisasi cognitive dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMA Muhammadiyah 02 Wuluhan analisis dan uraian pengertian berikut:

- 1) Melihat dari hasil tes, ada pembeda besar antara nilai tes awal dan akhir dari pertemuan eksperimen, namun tak ada pembeda mencolok tes awal dan akhir dari kontrol. Eksperimen dari uji-t untuk pertemuan uji t menunjukkan t-hitung -3.260, df atau tingkat peluang = 7, dan signifikasi diikuti 0,003. Signifikasi sederhana tingkat signifikasi 0,05 atau setara dengan $0,003 < 0,05$. Pengujian kelompok kontrol tes awal dan akhir dengan df = 7 sebesar -1438 menghasilkan sig (2-followed) senilai 0,161. Nilai kepentingan signifikasi 0,05 atau $0,161 > 0,05$. Jadi penjelasan "konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi cognitive* yang efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik" dapat diterima.
- 2) Pemberian treatment konseling kelompok restrukturisasi cognitive meningkatkan percaya diri peserta didik menunjukkan peningkatan yang sangat besar, sesuai dengan hasil pengujian uji t.

DAFTAR RUJUKAN

- Aan, Muhammad. 2022. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Sma Negeri 2 Parepare*. Jurnal Universitas Negeri Makassar. 1:4-8
- Harum, Akhmad. 2022. *Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Kombinasi Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 5:3
- Kurniawati, S. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

- Lisnanti, A. U., & Christiana, E. *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Siswa Sekolah Dasar*.
- Mastur, Sugiharto. 2012. *Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1:75-80
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). *Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30.
- Nurkia, Sitti. 2020. *Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. *Jambura Guidance and Counseling Journal*. 1:15-17
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). *Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 14-21.
- Surveyni, Y., Nurbaity, N., & Nelissa, Z. (2022). *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA Melalui Teknik Cognitive Restructuring*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4132-4138.