



JURNAL

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA
SISWA DI SMA NEGERI 2 PAREPARE**

**MUHAMMAD AAN RIAS MUQHTY AKHSAN
1644040016**

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2022

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA
DI SMK NEGERI 3 MAKASSAR**

Penulis : **Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan**
Pembimbing I : **Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd**
Pembimbing II : **Drs. Muhammad Anas, M.Si**
Email Penulis : aanakhsan98@gmail.com

ABSTRAKABSTRAK

Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan, 2021. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd dan Drs. Muhammad Anas, M.Si; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare. Masalah dalam penelitian ini adalah : (1) Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare?, (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare?, (3) Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri di SMA Negeri 2 Parepare?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare, (2) Untuk mengetahui gambaran prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare, (3) Untuk mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimental* dengan model *quasi eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA dan X IPS SMA Negeri 2 Parepare sebanyak 48 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kepercayaan diri dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi kognitif terdiri dari 6 tahap yaitu, Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, Analisis terhadap pikiran konseli, Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), Pindah dari pikiran- pikran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan pengutan positif, dan Tugas rumah dan tindak lanjut, (2) Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan Teknik Restrukturisasi kognitif berada pada kategori rendah, (3) Penerapan Teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri di SMA Negeri 2 Parepare.

Kata kunci : **Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri**

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan satu periode dalam hidup yang paling penting dalam hal perkembangan *self esteem* (Santrock, 2007 : 183). Menurut Branden (1992: 18) *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal itu mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauh mana seorang individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan berharga. Singkatnya, *self esteem* adalah penilaian diri tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Akan tetapi dalam dunia pendidikan masalah kurangnya kepercayaan diri seringkali menjadi sebuah hambatan untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran yang baik, khususnya pada usia remaja.

Percaya diri merupakan kunci dalam membina suatu interaksi yang baik, karena dengan percaya diri mampu memberikan sesuatu yang lebih menyenangkan pada siswa di sekolah. Percaya diri juga terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang percaya diri tinggi akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya, sebaliknya orang yang punya kepercayaan diri

yang rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Tanpa adanya kepercayaan diri yang tinggi tentu tidak akan mendapatkan proses belajar yang baik. Rasa percaya diri merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu. Jika anak telah memiliki rasa percaya diri, maka mereka telah siap menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan. Sikap yakin akan kemampuan diri sendiri serta tidak menutup-nutupi kelemahan diri, dapat menjadikan anak menjadi sosok manusia dewasa sukses dan mandiri (Dahrawaty, 2014)

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Dalam masa remaja tersebut terdapat serangkaian perubahan psikologis yang menyertai perkembangan fisiknya. Hal yang sangat menonjol pada remaja adalah kesadaran yang mendalam bagi diri (*self*) dimana remaja mulai meyakini akan adanya kemauan, potensi dan cita-cita. Kesadaran remaja yang mendalam itu mengenai diri ini membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, sebelum memasuki usia dewasa penting bagi remaja untuk mengembangkan kepercayaan dirinya.

Ghufon, 2013 menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah dan tujuan dalam sebuah kehidupan. Anthony menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir secara positif,

memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu diinginkan.

Percaya diri merupakan kekuatan bagi kita untuk mewujudkan keinginan yang artinya bila kita berfikir kita mampu maka kita pasti akan bisa. Kepribadian yang dimiliki siswa ikut berperan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Peran pembimbing yang bersifat positif, memiliki kaitan dengan pembentukan kepercayaan diri. Maka siswa yang mengalami kepercayaan diri akan tampak pada perilakunya.

Berdasarkan *study* pendahuluan dilakukan dilakukan pada hari Kamis tanggal 12 November 2020 di SMA Negeri 2 Pare-pare, terdapat siswa di kelas X dan XI yang mengalami perilaku kepercayaan diri rendah yang dimiliki oleh kalangan siswa. Hal tersebut mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah kunci yang harus dimiliki oleh semua siswa karena dengan percaya diri siswa mampu membina suatu interaksi yang baik mereka dapat mengembangkan hubungan sosialnya dan dengan kepercayaan diri yang tinggi siswa secara aktif dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dimana ketika siswa mengalami kepercayaan diri rendah pada dirinya akibat yang ditimbulkan tersebut berdampak kehilangan keberanian untuk melakukan atau mencoba hal-hal yang baru atau tantangan karena selalu dibayangi perasaan tidak mampu sehingga timbulnya persepsi atau pemikiran negatif terhadap dirinya.

Begitupun dengan hasil inventori kepercayaan diri yang dilandaskan dari aspek-aspek kepercayaan diri dibagikan dengan menggunakan Google Form. Berdasarkan hasil pembagian angket kepercayaan diri rendah di SMA

Negeri 2 Pare-pare pada tanggal 12 November 2021 terhadap siswa kelas X IPA dan IPS sebanyak 146 siswa. Angket kepercayaan diri dengan item 15 pertanyaan dengan dasar atau standard penilaian yang dapat dikategorikan mengalami kecenderungan kepercayaan diri rendah berada pada skor 5 ke atas, sedangkan siswa dibawah skor 4 memiliki kecenderungan mengalami kepercayaan diri rendah.

Fenomena tersebut diatas diakibatkan oleh cara berpikir negatif atau irrasional terhadap dirinya yang menimbulkan kepercayaan diri rendah. Hal ini dapat dikaitkan dengan persepsi menyimpang. Oleh karena itu penulis menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan perubahan cara pandang suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mengatasi permasalahan mengenai kepercayaan diri yang telah dijelaskan, penulis akan menggunakan salah satu pendekatan kognitif behavioural yaitu Teknik Restrukturisasi Kognitif sebagai tindakan preventif (pencegahan) dalam mengatasi perilaku kepercayaan diri.

II. KAJIAN PUSTAKA

1. Kepercayaan Diri

Ghufroon (2013), menyatakan Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang penting dalam kepribadian seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal itu dikerenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, individu maupun kelompok.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia

bahwa tantangan hidup apapun harus di hadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai (Barbara, 2000). Sedangkan menurut Adywibowo (2010), rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah untuk merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku yang akan merefleksikannya tanpa disadari oleh individu tersebut.

Dewi (2013), menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya. Sementara pandangan

gestalt tentang kepercayaan diri yaitu ia memandang manusia secara keseluruhan dimana apabila seseorang kurang percaya diri maka individu tersebut akan merasa tidak eksis dalam lingkungan sekitarnya.

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan.

Cognitive Behavioral Therapy adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*cognitive therapy*" (terapi kognitif). Terapi kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan "*cognitive behaviour therapy*" (terapi perilaku kognitif) oleh banyak ahli dilapangan. Beck (dalam Imran, 2016) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan rekturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli.

CBT memfokuskan untuk mendapatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembeciraan diri terhadap orang lain. Selain itu, pendekatan ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki caraberpikir yang lebih positif

dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan (Soedrajat, 2016).

Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. (Ellis, 2008) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck, & Wells-Moran, 2014).

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif, dan keyakinan-keyakinan konseli yang rasional. Teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual (Nursalim, 2013).

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasional menjadi perilaku rasional. Strategi restrukturisasi kognitif tidak

hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran konseli menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu.

3. Tahapan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tahapan teknik restrukturisasi kognitif yaitu :

- a) Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

- b) Analisis terhadap pikiran konseli

Analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perasaan ketidakpuasaan atau persepsinegatif.

- c) Pengenalan dan Latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

- d) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS (*coping statement*) alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

- e) Pengenalan Latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari teknik restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya.

- f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan

yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

III. Metode Penelitian

A. Pendekatan dan Jenis penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2015:14) kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. *Quasi experimental design* ini mempunyai kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Sejalan dengan pendapat diatas, Suryabrata (2008) mengemukakan bahwa tujuan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment design*) adalah untuk memperoleh informasi tentang hasil dari eksperimen yang sebenarnya dan tidak memungkinkan untuk mengontrol dan atau memanipulasi semua variabel luar yang berpengaruh.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel penelitian dapat dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Berdasarkan pengertian variabel diatas, maka penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas penelitian ini adalah teknik Restrukturisasi Kognitif, sedangkan variabel terikatnya adalah meningkatkan kepercayaan diri

siswa.

C. Defenisi Operasional

1) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya. Gambaran orang yang kurang percaya diri yaitu : Tidak yakin dengan kemampuan dirinya, pesimis, tidak mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan bergaul, subjektif, tidak rasional dan realistis serta tidak menerima kritikan dari orang lain.

2) Teknik Restrukturisasi Kognitif

Adalah sebuah teknik konseling yang berfokus pada modifikasi kognitif konseli dengan mengubah pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Teknik dalam teknik restrukturisasi terdiri 6 yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke latihan *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, dan tugas rumah dan tindak lanjut.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang teridentifikasi mengalami kepercayaan diri rendah. Dari hasil penelusuran menggunakan angket skala kepercayaan diri,

diidentifikasi sebanyak 48 siswa yang teridentifikasi kepercayaan diri rendah.

2. Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *proportional Stratified random sampling*, Dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 146 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu X IPA 1, X IPA 2, X IPA 3, X IPS 1 dan X IPS 2. Dimana masing-masing kelas di ambil secara acak dan sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah di tetapkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut :

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala *self esteem* adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang kepercayaan diri rendah siswa, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik restrukturisasi kognitif.

Jenis skala yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

2. Observasi

Observasi digunakan

untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti konseling teknik restrukturisasi kognitif sewaktu pelaksanaan penelitian.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Gambaran *Self Esteem*

Analisis statistic deskriptif dimaksudkan dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare. Tingkat kepercayaan diri pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas X. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kepercayaan diri.

1. Kepercayaan Diri pada Kelompok Eksperimen

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 28 Juni 2021, terhadap 8 siswa di SMA Negeri 2 Parepare. Berikut ini disajikan tingkat kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare, hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan presentase.

Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Jenis Data Kelompok Mean Interval

Kategori	
<i>Pretest</i> Rendah	Eksperimen 56,37 48-65
<i>Posttest</i> Sangat Tinggi	Eksperimen 99,75 84-101

<i>Pretest</i> Sedang	Kontrol 70,25 64-81
<i>Posttest</i> Sedang	Kontrol 72,87 64-81

sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Sumber : Hasil *pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori sedang.

Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik Restrukturisasi kognitif, sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori sangat tinggi.

3. Hasil Analisis statistik t untuk pengujian hipotesis.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan disimpulkan bahwa penerapan teknik Restrukturisasi kognitif menyebabkan terjadinya peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi.

Kelompok Penelitian	GainScore	t	Sig.	Ket
Ekperimen	56,37	99,75	43,375	H ₀
Ditolak		14,241	,000	
Kontrol	61,37	66,62	5,2500	

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 23.00 for Windows

2. Kepercayaan Diri pada Kelompok Kontrol

Jenis Kategori	Data Kelompok	Mean	Interval
----------------	---------------	------	----------

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh $t = 14,241$ dan nilai sig. (2- tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$). Dengan demikian H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Ini berarti ada perbedaan signifikan Kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gainscore* kelompok eksperimen = 43,3750 lebih tinggi dibandingkan rerata *gainscore* kelompok kontrol = 5,2500. Berarti, terjadi perubahan Kepercayaan diri siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif (kelompok eksperimen) meningkat, dari pada. Kepercayaan diri siswa yang tidak diberikan teknik restrukturisasi kognitif (kelompok kontrol),

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 2 Parepare.

B. PEMBAHASAN

Kepercayaan diri merupakan kekuatan bagi kita untuk mewujudkan keinginan yang artinya bila kita berfikir kita mampu maka kita pasti akan bisa. Kepribadian yang dimiliki siswa ikut berperan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Kepercayaan diri juga sebagai keyakinan akan kemampuan diri dalam kehidupan seseorang dalam menerima kenyataan, sehingga dapat mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri.

Percaya diri merupakan kunci dalam membina suatu interaksi yang baik, karena dengan percaya diri mampu memberikan sesuatu yang lebih menyenangkan pada siswa di sekolah. Percaya diri juga terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang percaya diri tinggi akan cenderung berkesimpulan bahwa

dirinya lebih besar dari masalahnya, sebaliknya orang yang punya kepercayaan diri yang rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya.

Hasil *pretest* di SMA Negeri 2 Parepare menunjukkan banyak siswa mengalami kurang percaya diri yang berada pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya kepercayaan diri siswa ditandai tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya serta mudah menyerah atas kegagalan yang telah di hadapi

Adapun hasil *pretest* di SMA Negeri 2 Parepare menunjukkan banyak siswa mengalami kepercayaan diri rendah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Pada saat *pretest* tingkat kepercayaan diri berada pada kategori rendah yang ditandai dengan berupa menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, serta mudah menyendiri. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori sedang.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor. Salah satunya adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan, interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman pada proses konseling dan telah mempengaruhi hasil *posttest*. Sedangkan hasil yang diperoleh pada kelompok

eksperimen yaitu kepercayaan diri konseli meningkat ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena teknik restrukturisasi kognitif telah mengajarkan kepada konseli untuk mengarahkan serta membangun kesadaran siswa bahwa disfungsi emosi dan sikap dipengaruhi oleh pikiran negatif (irasional). Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran positif (rasional), membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (belief) sehingga mampu menentukan sikap yang tepat dalam menangani masalah. Teknik ini juga di anggap mampu untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irrasional atau maladaptif.

Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan terbentuknya insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya dan tentu saja akan memberi pengaruh positif bagi masa depan agar mampu lebih bersyukur. Konselor profesional menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran yang lebih positif.

Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan

konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Bertambahnya jumlah responden pada kategori tinggi pada saat *posttest* dikarenakan meningkatnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori rendah, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik restrukturisasi kognitif meningkat pada kategori sangat tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori sedang dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori sedang.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kepercayaan siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen pada kategori rendah dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Pada saat *posttest*, tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang.
2. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yakni rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan

tindak lanjut, dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi.

3. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Konselor dapat menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMA Negeri 2 Parepare, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan lebih lanjut dengan variable terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Al-Ghifari. 2015. *Percaya Diri Sepanjang Hari Panduan Sukses Generasi Qurani*. Bandung: Mujahid Pres
- Adywibowo, P. I. 2010. *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial*.(Online).Jurnal Psikologi No.15. <http://bpkpenabur.or.id/wp-content/uploads/jurnal-No15-Thn9-Desemberi2010.pdf>.
- Aristiani, R. 2016. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan*
- Barbara,E,d. 2000. *Percaya Diri Sumber Sukses & Kemandirian*.Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Confidence,Y,R. 2014. *Penerjemah Setya Shani diterjemahkan dari Confidence the art of getting whatever you want I edition*. Jakarta : Person Education Limited.
- Corey, G.2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT RefikaAditama.
- Dahrawaty. 2014. *Penerapan Teknik Permainan Dialog untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara didepan kelas* di SMP Negeri 2 Makassar. Skripsi.Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Dewi M.D,dkk . 2013. *Indonesian Journal of Guidance and counseling : Theory and Application Vol. 2 Nomor.4*
- Ellis, A., dkk. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company. (diakses 15 Januari 2020).
- Erford, Bradley T, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua, terj. Helly Prajitno & Sri Mulyanintini, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
- Ghufron, Nur, dan Risnawita Rini. 2013. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzMedia
- Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Suara.
- Hasnida,Lubis. L. N. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta; Kencana Prenadamedia Group
- Lubis, L. N. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana PrandaGrup
- Mastuti.I. 2008.50 *Kiat Percaya Diri*.Jakarta : Hi-Fest Publishing

- Nursalim, M. 2014. Strategi dan Interverensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata
- Prayitno. 1999. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahayuningdyah,E. 2016. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. JIPE /p-ISSN2503-2542 e-ISSN 2503-2550 Vol.1 No.2 Kabupaten Ngawi.
- Supriyo. 2008. Studi kasus Bimbingan dan Konseling. Semarang : CV. NieuwSetapak.
- Siska,dkk. 2003. Kepercayaan Diri & Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi. No.(2),67-71. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Walgito,B. 2000. Peran Psikologi Di Indonesia: Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri. Yogyakarta: Pustaka pelajar