

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP NUSANTARA RAYA

Hanifa Ikhsanisifa Desrianti¹, Euis Eti Rohaeti², Tiara Agustine³

¹ syifaahanifa.7@gmail.com, ² e2rt@yahoo.com, ³ tiara@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

This study aims to improve students' self-confidence at Nusantara Raya Junior High School through group guidance services with cognitive restructuring techniques. The method used in this research is mixed methods with explanatory sequential design, which combines quantitative and qualitative research. Data collection techniques for quantitative research were carried out through distributing questionnaires that had been validated by experts, while qualitative data were collected through observations and interviews with counseling teachers and three seventh grade students. This research was conducted at Nusantara Raya Junior High School with 14 seventh grade students divided into two groups: 7 students for the experimental group and 7 students for the control group. The results showed an increase in students' self-confidence through the application of group guidance services with cognitive restructuring techniques, with a sig. (2-tailed) value of $0.002 < 0.05$, which indicates that H_1 is accepted. This means that group guidance services with cognitive restructuring techniques are effective in increasing students' self-confidence at Nusantara Raya Junior High School.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Restructuring, Self-Confidence

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Nusantara Raya melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* dengan desain *explanatory sequential design*, yang menggabungkan penelitian kuantitatif dan kualitatif. Teknik pengumpulan data untuk penelitian kuantitatif dilakukan melalui penyebaran angket yang telah divalidasi oleh ahli, sementara data kualitatif dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK dan tiga siswa kelas VII. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Nusantara Raya dengan subjek penelitian sebanyak 14 siswa kelas VII yang dibagi menjadi dua kelompok: 7 siswa untuk kelompok eksperimen dan 7 siswa untuk kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada rasa kepercayaan diri siswa melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, dengan hasil nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa H_1 diterima. Ini berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Nusantara Raya.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan berbagai pengalaman dan dinamika, di mana emosi yang meluap-luap membentuk jalur individu menuju kedewasaan. Di saat inilah remaja mulai mengenal lingkungan luar. Pada masa remaja, seseorang mulai membentuk jati dirinya, mempunyai kemauan bebas untuk memilih berpegang teguh pada prinsip dan menumbuhkan kemampuannya. Pada titik ini, ia juga menjadi rentan terhadap interaksi dengan teman-temannya (Andi, 2020).

Santrock (2011) masa remaja dapat dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap awal dan tahap akhir. Tahap awal remaja berlangsung kira-kira sejak kelulusan SMP-SMA, namun pada masa inilah perubahan yang paling signifikan terjadi pada masa remaja. Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa dimulainya fase remaja yaitu sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada kisaran usia 18 sampai 22 tahun. Pada masa remaja akhir, Individu mengalami berbagai perubahan yang cepat, sehingga mereka sering kali menjadi tidak stabil dan emosional. (Deni & Ifdil, 2016) (dalam Rais, 2022). Salah satu kematangan emosi yang harus di capai masa remaja adalah memiliki rasa percaya diri, karena percaya diri adalah keyakinan dan sikap terhadap kemampuan diri, baik positif maupun negatif, menerima apa adanya dan dengan tujuan kebahagiaan dan kesuksesan, dibangun dan diperoleh melalui proses pembelajaran, pengalaman dan faktor lingkungan (Sholiha & Aulia, 2020). Orang yang percaya diri mempunyai *self-image* yang positif dan yakin pada kemampuannya.

Kepercayaan diri dapat membantu kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai cita-cita dan meningkatkan prestasi (Jannah dkk., 2020). Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam pengembangan pribadi, termasuk dalam konteks pendidikan. Siswa yang memiliki rasa percaya diri tinggi sering kali menunjukkan motivasi yang kuat, yakin akan kemampuannya, dan menghadapi tantangan dengan lebih optimis. Namun, menurut Ramadhani dan Putrianti (2017) rasa percaya diri yang tinggi tidak dimiliki oleh semua siswa. Beberapa siswa mungkin meragukan kemampuan dirinya sendiri, yang dapat mempengaruhi prestasi akademik dan moral mereka.

Nurkia dan Sulkifly (2020) mengungkapkan penyebab utama siswa kurang percaya diri adalah diakibatkan oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan dan faktor internal. faktor lingkungan mencakup aspek-aspek seperti kondisi sekolah, jarak, infrastruktur, serta pengaruh guru dan orang tua sementara itu, faktor internal meliputi

emosi, sikap, suasana hati, ketakutan, rasa malu, dan pola pikir yang negatif, terutama jika siswa memiliki pandangan pesimis. Menurut Koentjaraningrat (Afiatin & Martaniah, 1998) “remaja Indonesia memiliki rasa kurang percaya diri yang menjadi salah satu kelemahan”.

Dalam pembahasan Ramadhani dan Putrianti (2017) pada fenomena yang terjadi saat ini, rasa percaya diri yang besar tidak dimiliki oleh semua remaja. Rendahnya rasa percaya diri disebabkan karena belum optimalnya potensi pemecahan masalah atau karena kondisi formal yang dimiliki seperti: kondisi ekonomi, rasa malu, kurang berani, kurangnya kemampuan bersaing dan kecerdasan. Oleh karena itu dalam hal ini rasa percaya diri mempunyai dampak signifikan pada proses peningkatan pada fase remaja, khususnya masa remaja akhir, dimana citra diri diekspresikan dalam lingkungan sosial dan pergaulan terutama dengan teman sebaya.

Oleh karena itu, peneliti mencoba menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Nusantara Raya Bandung, bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif telah menjadi teknik yang populer. Bimbingan kelompok adalah proses interaktif di mana siswa berkumpul dalam kelompok yang dipandu oleh seorang konselor atau pendidik. Menurut Siregar dkk (2024) teknik restrukturisasi kognitif adalah strategi yang diterapkan untuk merubah pola pikir negatif atau tidak sehat menjadi lebih positif dan produktif.

Hasil eksperimen yang dilakukan oleh DYP, Mastur dan Sugiharto (2012) terbukti bahwa konseling perilaku kognitif yang digunakan sebagai pendekatan model dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang tepat, metode konseling kognitif-behavioral dalam model konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa.

Mengacu pada penjelasan masalah diatas, peneliti berminat untuk meneliti aktivitas “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Nusantara Raya” belum pernah dilakukan sebelumnya di tempat tersebut. Maka, peneliti mengambil inisiatif untuk melaksanakan penelitian.

METODE

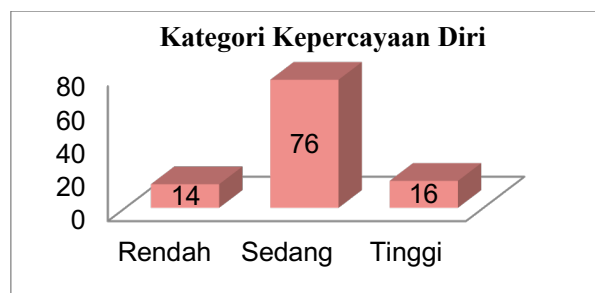
Metode yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu *mixed methods* dengan desain *the explanatory sequential design*. Penelitian ini menggabungkan dua bentuk penelitian yang sudah ada sebelumnya, yakni kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan angket yang dibagikan kepada siswa kelas VII dan VIII, untuk data kualitatif yaitu melakukan wawancara kepada guru BK dan 3 orang siswa SMP Nusantara Raya.

Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah eksperimen semu, yang juga dikenal sebagai *quasi-experiment*. Desain ini merupakan adaptasi dari desain *true eksperimental*. Penelitian ini memakai desain dengan model *nonequivalent control group design*, di mana terdapat 14 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok: 7 siswa kelompok eksperimen dan 7 siswa kelompok kontrol (pembanding). Kedua kelompok tersebut diukur sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pemberian perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan untuk mengidentifikasi profil tingkat kepercayaan diri dan efektifitas pemberian *treatment* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan membandingkan skor angket kepercayaan diri sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan *treatment*. Untuk memperoleh data awal, peneliti menyebarkan instrumen angket kepercayaan diri siswa kepada populasi siswa sebanyak 106 orang siswa kelas VII dan kelas VIII dari 53 butir item pernyataan instrumen angket kepercayaan diri. Data yang didapatkan dari angket kepercayaan diri yang sudah disebarkan dan diisi oleh siswa SMP Nusantara Raya. Adapun datanya sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram hasil penyebaran instrumen angket kepercayaan diri

Dari gambar 1, terlihat bahwa siswa memiliki skor kepercayaan diri yang tergolong tinggi dengan 16 siswa dalam kategori tersebut. Selain itu, 76 siswa masuk dalam kategori sedang, sementara 14 siswa berada dalam kategori rendah.

Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam layanan bimbingan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Profil penentuan

Kelas	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah	Rata Skor	Ket.
VII-A	1	2		3	119	Eksperimen
VII-A		3		3	128,33	Kontrol
VII-B	1	3		4	124,25	Eksperimen
VII-B		4		4	122	Kontrol
Jumlah	2	12	-	14		

Pada tabel 1 pengambilan kelas eksperimen ini mempertimbangkan ketersediaan jam BK namun tetapi tetap memperhatikan kesetaraan tingkat pencapaian kepercayaan diri antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol.

Profil lebih spesifik mengenai aspek kepercayaan diri siswa SMP Nusantara Raya dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Profil pencapaian aspek-aspek kepercayaan diri siswa smp nusantara raya

No	Aspek	Rata-rata Skor	Persentase
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	2,79	70%
2.	Optimisme	2,91	73%
3.	Objektif	2,78	70%
4.	Bertanggung Jawab	2,86	71%
5.	Rasional dan Realistis	2,68	67%

Berdasarkan hasil data pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat ketercapaian aspek kepercayaan diri belum mencapai tingkat optimal.

Untuk menguji efektifitas, perlu memperhatikan perbandingan antara kondisi awal (*pre-test*) dan kondisi akhir (*post-test*) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistik non-parametrik, yakni *two independent sample test*. Dalam penelitian ini, juga disusun hipotesis terkait dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

$$H_0 : \mu_{pre} = \mu_{post}$$

$$H_1 : \mu_{pre} \neq \mu_{post}$$

Keterangan:

μ_{pre} = Rata-rata *pre-test* kepercayaan diri kelompok eksperimen.

μ_{post} = Rata-rata *pre-test* kepercayaan diri kelompok kontrol.

Dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika $sig. \geq 0,05$ maka H_0 diterima, hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata hasil perlakuan layanan siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 2) Jika $sig. < 0,05$ maka H_0 ditolak, hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata hasil perlakuan layanan siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil analisis uji *two independent samples* data *pre-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil uji data *pre-test*

Data	Kelompok	Rata-rata	Rank Rata-rata	Signifikasi	Ket.
Pre-Test	Eksperimen	122,0	8,00	0,652	Tidak Signifikan
	Kontrol	124,7	7,00		

Data pada tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi 0,652 yang berarti bahwa H_0 diterima dengan berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata hasil perlakuan layanan siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pre-test* karena nilai signifikansi data *pre-test* sebesar $0,652 > 0,05$ yang menunjukkan kondisi awal (*pre-test*) setara dengan dua kelompok tersebut.

Hasil analisis uji *two independent samples* data *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji data *post-test*

Data	Kelompok	Rata-rata	Rank Rata-rata	Signifikasi	Ket.
Post-Test	Eksperimen	153,0	11,00	0,002	Signifikan
	Kontrol	118,1	4,00		

Data pada tabel 4 diperoleh nilai signifikansi 0,002 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak, karena nilai signifikansi data *post-test* $0,002 < 0,05$ ini menunjukkan ada kesenjangan signifikansi dari rerata selisih perolehan nilai *post-test* dan *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Peningkatan pencapaian skor siswa dalam kelompok eksperimen secara rinci dipaparkan tabel berikut.

Tabel 5. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen

No	Nama	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Selisih	Ket.
1	SR	101	Rendah	149	Tinggi	48	Meningkat
2	NZ	128	Sedang	153	Tinggi	25	Meningkat
3	AH	128	Sedang	151	Tinggi	23	Meningkat
4	LT	110	Rendah	158	Tinggi	48	Meningkat
5	ND	131	Sedang	154	Tinggi	23	Meningkat
6	DA	127	Sedang	156	Tinggi	29	Meningkat
7	NS	129	Sedang	150	Tinggi	21	Meningkat

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelompok eksperimen mengalami peningkatan pencapaian tingkat kepercayaan dirinya sesudah diberikan *treatment*.

Selanjutnya didapatkan hasil wawancara bersama guru BK di SMP Nusantara Raya sebelum dilakukan pemberian *treatment* bahwa kepercayaan diri siswa SMP Nusantara Raya cenderung baik tetapi ada sebagian siswa yang masih keliatan kurang percaya diri terutama kelas VII karena memang tidak sempat diberikan layanan bimbingan dan konseling tentang kepercayaan diri oleh guru BK nya karena keterbatasan waktu dan jam yang kurang, tetapi ada beberapa siswa yang suka menemui guru BK untuk bercerita mengenai permasalahan kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa tersebut. Lalu, hasil dari wawancara dengan tiga orang siswa sesudah diberikan *treatment* dapat disimpulkan dari siswa tersebut bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan dapat menumbuhkan pikiran positif atau pikiran baik untuk dirinya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas *treatment* dilakukan selama 7 kali sesi mencakup pemberian *pre-test* dan *post-test*, sebelum melakukan pemberian *treatment* kepada siswa, peneliti mengetahui profil tingkat kepercayaan diri siswa SMP Nusantara Raya terlebih dahulu untuk memilih kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk

dijadikan sampel penelitian dengan cara menyebarkan angket kepercayaan diri dengan populasi sebanyak 106 orang siswa kelas VII dan kelas VIII. Berdasarkan pada gambar 1, data yang didapatkan dari hasil angket kepercayaan diri yang telah disebar dan diisi oleh siswa terdapat skor tingkat kepercayaan diri siswa yang terdiri dari 16 orang siswa yang kategori tinggi, 76 orang siswa yang kategori sedang, dan 14 orang siswa dalam kategori rendah. Dari data yang diperoleh, peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kontrol yaitu 14 siswa yang termasuk dalam kategori seperti yang ditunjukkan pada tabel 1.

Proses *treatment* yang diberikan sebanyak tujuh kali sesi mencakup pemberian *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan RPL sebanyak enam RPL yang tiap pertemuannya terdapat tahapan mengenai teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani kesulitan atau hambatan dalam kepercayaan diri yang dimiliki siswa cenderung tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya, kurangnya rasa optimis, tidak bertanggung jawab baik dengan tugas sekolah maupun perbuatan yang telah dilakukan, dan selalu berpikir negatif kepada dirinya maupun kepada orang lain.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis non-parametrik (*uji wilcoxon*) dengan *two independent sample test* untuk mengevaluasi perbedaan skor rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *pre-test* dan *post-test*. Data diolah menggunakan alat pengukuran SPSS versi 23. Berdasarkan pada tabel 3, hasil analisis untuk data *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan signifikansi skor sebesar $0,652 > 0,05$, yang berarti H_0 diterima, menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam hasil rata-rata perlakuan siswa antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *pre-test*. Namun, dari tabel 4 hasil analisis untuk data *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, yang mengindikasikan penolakan H_0 , menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perolehan skor *post-test* dan *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dari sini bisa ditarik kesimpulan bahwa, layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Nusantara Raya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, yang awalnya berada pada kategori rendah dan sedang menjadi kategori tinggi. Uji hipotesis menggunakan *two independent sample test* menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, yang berarti H_1 diterima, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara rerata skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Setelah melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, terdapat perubahan perilaku dimana siswa menjadi lebih percaya diri dan dapat menumbuhkan pikiran positifnya dengan cara menerapkan *coping statement* yang telah dibuat berdasarkan permasalahan yang sedang dihadapi.

REFERENSI

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Amandha*, 2(2).
- DYP, Mastur. Sugiharto, S. (2012). Teknik Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 75–80.
- Jannah, N. M., Natadiwijaya, I. F., Subkhi, N., & ... (2020). Pengembangan Instrumen Untuk Mengukur Sikap Kepercayaan Diri Siswa Pada Pembelajaran Biologi Di Sma. *Prosiding Seminar ...*, 138–147. <https://prosiding.biounwir.ac.id/article/view/109>
- 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/jgej.v1i1.133>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>
- Sholiha, & Aulia, L. A.-A. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence Sholiha¹⁾ Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia²⁾. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 41–55.
- Siregar, E. P., Firman, F., & ... (2024). Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Madani: Jurnal ...*, 2(1), 94–99. <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/1645>