

Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Sitti Nurkia¹, Sulkify²

Jurusan Psikologi dan Bimbingan, Universitas Negeri Makasar, Indonesia¹

Jurusan Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia²

sulkify@ung.ac.id

Diterima: April 2020

Disetujui: April 2020

Dipublikasi: Mei 2020

Abstrak

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk memperoleh gambaran penerapan teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, (2) Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri setelah penerapan teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif, (3) Untuk mengetahui penerapan teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *Pre-Experimen design*. Subyek penelitian ini adalah 12 orang yang merupakan siswa kelas XI IPA di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. (2) Kepercayaan diri siswa setelah diberi perlakuan berupa Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. (3) Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Artinya, penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang.

Kata Kunci: Konseling, Restrukturisasi, Kepercayaan Diri

Abstract

This study examines the Application of Cognitive Restructuring Counseling Techniques to Increase Student Self-Confidence. The objectives of this study are: (1) To obtain an overview of the application of Cognitive Restructuring Counseling techniques to improve student confidence, (2) To determine the level of student confidence before and after the application of Cognitive Restructuring Counseling techniques, (3) To find out the application of Cognitive Restructuring Counseling techniques can increase student confidence. The approach used is a quantitative experiment with a Pre-Experiment design. The subjects of this study were 12 people who were students of class XI IPA in MAN Baraka, Enrekang Regency. Data collection using questionnaire and observation instruments. Data analysis used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis with the Wilcoxon Test. The results showed that: (1) the application of Cognitive Restructuring Counseling Techniques can increase the level of student confidence. (2) Student confidence after being given treatment in the form of Cognitive Restructuring Counseling Techniques the level of student confidence is in the medium, high, and moderate categories. very high. (3) Cognitive Restructuring Counseling Techniques can improve the confidence of students. That is, the application of Cognitive Restructuring Counseling Techniques has a positive influence to increase student confidence in MAN Baraka Enrekang Regency.

Keywords: *Counseling, Restructuring, Confidence*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan yang memegang peranan dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, dalam hal ini adalah siswa. Pendidikan sekolah dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan sumber daya manusia Indonesia sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuninya. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional adalah: Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Namun dalam upaya meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan suatu kepercayaan diri siswa dalam mengembangkan pola pikirnya.

Kepercayaan diri dapat menunjang keberhasilan dan kesuksesan dalam meningkatkan prestasi serta dalam meraih cita-cita, sebagaimana dikemukakan oleh Wibowo (1996:3) bahwa: Pada dasarnya cita-cita mudah diraih jika kita mempunyai keyakinan untuk berhasil, tetapi disayangkan jika dalam pikiran selalu membayangkan kegagalan, sangsi dan takut, agar keyakinan lebih kuat hendaknya disertai dengan percaya diri, membuang rasa takut dan yakin berhasil. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya. Oleh sebab itu, seharusnya setiap orang hendaknya berupaya menumbuhkan dan mengembangkan kepercayaan diri dalam dirinya khususnya kepercayaan diri yang bersifat positif dan bukan kepercayaan diri yang bersifat negatif yaitu menganggap orang lain lebih rendah dari pada dirinya.

Rini, J. (2009) Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias "sakti". Kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa yakin memiliki kompetensi, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Faktor utama yang menyebabkan siswa kurang percaya diri karena adanya faktor yang mempengaruhi, seperti faktor dari dalam dan faktor lingkungan. Faktor dari dalam diri mencakup, perasaan, sikap, sifat suasana hati, rasa takut, dan rasa malu dimana adanya pola pikir yang kurang baik yaitu pola pikir negatif dan pesimistis. Sedangkan faktor lingkungan meliputi, sekolah, jarak, sarana prasarana, orang tua, dan guru. Menurut Koentjaraningrat (Alfiatin & Martinah, 1998), "salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya kepercayaan diri." Salanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Alfiatin, dkk (Rosida, 2007:5) terhadap remaja siswa SMTA di Kodya Yogyakarta menunjukkan bahwa permasalahan yang banyak dialami oleh remaja pada dasarnya

disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri, yang dapat menyebabkan remaja untuk berlaku konformis.

Penelitian yang terkait dalam percaya diri adalah penelitian dari Andayani dalam tesisnya tentang “Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja” membuktikan secara empiris bahwa hubungan antara konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri adalah variabel-variabel yang saling berkaitan. Keterkaitan variabel-variabel ini mungkin saja merupakan akibat aspek-aspek yang diungkap saling tumpang tindih. Namun, sejauh yang dapat diungkap tampak bahwa variabel konsep diri merupakan prediktor yang lebih kuat dari pada harga diri terhadap kepercayaan diri. (Andayani: 1996).

Penelitian dari Ahmad Jaelani tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas III Pada Sekolah Di SLTP Negeri Kota Tegal Tahun Pelajaran 200/2003” menjelaskan kepercayaan diri adalah keberanian beraktivitas yang didasari atas keyakinan dan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian beraktivitas yang ditunjukkan dan diakui orang lain dalam meraih prestasi yang diharapkan. Hasil penelitian menunjukkan teknik korelasi product moment diperoleh $r_{xy} = 0,701$. Oleh karena itu r hitung sebesar 0,701 sedangkan pada r_{tabel} 0,344 pada taraf signifikansi 5% atau tingkat kepercayaan 95%. Dalam hal ini kedua Variabel kepercayaan dengan interaksi sosial siswa sangat erat hubungannya. Siswa yang mempunyai interaksi sosial aktif mampu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Keterkaitan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan korelasional dengan hubungan interaksi sosial, individu yang semakin banyak berinteraksi dengan sesama cenderung mempunyai kepercayaan diri yang tinggi (Ahmad Jaelani, 2000).

Penelitian dari Susanti tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima” menjelaskan bahwa hasil penelitian ini memberi gambaran bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa di SMP Santa Maria Fatima. Kepercayaan diri memiliki peran yang cukup besar dalam penyesuaian sosial remaja (Susanti, 2008: 21).

Penelitian dari Nisa Kurniawati tentang “Meningkatkan Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Saat Maju Di Depan Kelas Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran 2011/2012” menjelaskan bahwa hasil uji Wilcoxon diperoleh $Z_{hitung} = 2,201$ dan $Z_{tabel} = 1,96$ sehingga $Z_{hitung} > Z_{tabel}$. Dengan demikian maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas pada siswa kelas VII SMP Teuku Umar meningkat setelah memperoleh konseling realita 76,28%, masuk dalam kategori tinggi. Perbedaan tingkat penyesuaian diri klien sebelum dan sesudah konseling realita sebesar 28,84%. Selain itu siswa mengalami perkembangan perilaku yang lebih baik dilihat dari meningkatnya indikator cinta diri, pengendalian perasaan (Nissa Kurniawati, 2012: viii).

Penelitian dari Kadek Suhardita tentang “Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” menjelaskan bahwa program intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung tahun ajaran 2010/2011 ini terbukti bahwa pada setiap aspek percaya diri yang

diteliti baik aspek percaya diri dalam bertingkah laku, percaya diri dalam mengekspresikan emosi, dan percaya diri dalam spritual mengalami peningkatan prosentase yang signifikan setelah diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam meningkatkan percaya diri siswa (Suhardita, 2011:127). Dari beberapa penelitian sebelumnya dapat dijadikan kajian untuk penelitian yang akan dilakukan.

Oleh karena itu peneliti berupaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang penting, karena melalui kepercayaan diri tersebut individu dapat mengenal lingkungannya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Sehingga untuk menumbuhkan kepercayaan diri maka individu harus memulainya dari dalam dirinya sendiri dan menghilangkan perasaan takut atau keragu-raguan. Sehingga jika siswa sudah percaya diri dia dapat mengaktualisasikan potensinya di depan umum karena setiap manusia memiliki potensi namun terkadang mereka malu-malu atau ragu untuk memperlihatkannya sebab dia merasa tidak mampu dan masih banyak pertimbangan-pertimbangan yang dia pikirkan. Justru disini teknik restrukturisasi kognitif merubah pola pikir siswa yang keliru atau negatif dimana restrukturisasi kognitif ini memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungannya.

Pola pembentukan perilaku dalam pendekatan Kognitif Perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dianggap sesuai digunakan untuk kasus kepercayaan diri rendah, dengan asumsi bahwa kepercayaan diri rendah terbentuk dari pola pikir yang keliru atau negatif. Sehingga upaya yang harus dilakukan adalah dengan memperkuat fungsi keterampilan kognitif. Dengan perubahan mekanisme pola pikir, diharapkan dapat memperbaiki reaksi emosi dan tingkah laku, demi mengatasi masalah yang timbul dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Fokus konseling adalah pada persepsi, kepercayaan, dan pikiran. Dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang ada dalam pendekatan Konseling Kognitif Perilaku diharapkan agar siswa yang bermasalah, dalam hal ini siswa yang kurang percaya diri, dapat menyadari bahwa mereka memiliki pola pikir yang keliru atau negatif sehingga melahirkan perilaku yang tidak diharapkan. Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan terbentuknya insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya dan tentu saja hal ini akan memberi pengaruh positif bagi masa depan generasi muda dan lingkungan dimana mereka berada.

Menurut Aryani (2008) Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu pendekatan dengan teknik yang berusaha melibatkan aktifitas kognitif untuk melahirkan perilaku yang diharapkan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengenal pikiran-pikiran positif dan negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan Kognitif-Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif menjelaskan bahwa individu yang akan bertindak sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya, bila individu ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perlakuan.

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaptif individu serta berpusat pada aspek kognitif. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi siswa tentang diri dan lingkungannya. Kesalahan kognisi di ekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Inti dari teknik restrukturisasi kognitif adalah proses intervensi pikiran-pikiran negatif dalam bentuk untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan intervensi yang dilakukan, siswa diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pada tanggal 14 Mei 2014 dengan guru bimbingan dan konseling ditemukan fakta bahwa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang ada beberapa siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah yakni siswa kelas XI yang terdiri dari kelas XI IPA 1- XI IPA 3. Adapun gejala yang ditunjukkan oleh siswa adalah dalam diskusi siswa yang ragu-ragu dan malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya, sukar menyatakan pendapat, takut di kritik dan takut salah, takut di tertawakan dengan teman-temannya, sering menyendiri, tidak mampu menjawab pertanyaan guru, tidak percaya dengan kemampuan dirinya serta tidak berani tampil di depan kelas baik dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan fenomena di atas, maka sebagai tenaga pendidik khususnya guru pembimbing bersama wali kelas perlu adanya pemahaman dan kemampuan untuk menerapkan pendekatan konseling kognitif perilaku (KKP) melalui teknik restrukturisasi kognitif. Diharapkan teknik restrukturisasi kognitif ini efektif dan efisien dalam meminimalisir pikiran-pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang lebih positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian restrukturisasi kognitif ini diharapkan dapat diterapkan pada siswa agar dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, belajar untuk mengaktualisasikan kemampuannya di depan orang banyak.

Kepercayaan diri yang rendah yang dialami siswa, apabila tidak diatasi dengan baik dan tepat, maka dapat menimbulkan dampak, seperti gagal dan putus asa yang dapat membuat siswa tidak lagi peduli dengan sekolahnya. Oleh karena itu perlu ditangani dengan baik dan tepat, agar tidak merugikan prestasi belajarnya serta hubungan sosialnya baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu: 1. Untuk memperoleh gambaran penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. 2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. 3. Untuk mengetahui apakah penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang.

METODE

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang di gunakan yaitu *Pre-Experimental*. Metode ini adalah metode ilmiah karena telah memenuhi kriteria keilmiahan, yaitu: konkrit/empiris, obyektif, terstruktur, rasional dan sistematis, yang mengkaji penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *kepercayaan diri* siswa. Jenis penelitian ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh setelah di berikan *treatment* (perlakuan tertentu), yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1- XI IPA 3 di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Penarikan sampel ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok, sebagaimana yang dikemukakan Latipun (2004) bahwa : Jumlah anggota dalam konseling kelompok umumnya beranggotakan 4-15 orang agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok. Penarikan sampel dalam penelitian ini secara *Simple Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan acak. Sampel terdiri dari kelas XI IPA 1- XI IPA 3.

Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang calon peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Teknik Observasi

Teknik observasi dibuat oleh calon peneliti yang digunakan untuk mengetahui kejadian atau perubahan serta reaksi dari siswa selama mengikuti konseling, melalui pengamatan langsung terhadap kelompok penelitian. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase dilakukan pada waktu pengamatan. Persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis Individual} = \frac{nm}{N} \times 100\%$$

$$\text{Analisis Kelompok} = \frac{Nm}{P} \times 100\%$$

Dimana:

nm: Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N: Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm: Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P: Jumlah siswa

b) Angket (Kuesioner)

Angket (Kuesioner) adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data tentang *kepercayaan diri* siswa. Angket ini digunakan baik saat *pretest* maupun *posttest*. Pembobotan angket penelitian menggunakan skala likert dengan rentang 1-5. Instrumen pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji dilapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya.

1) Uji Validitas

Uji coba lapangan dilakukan kepada siswa kelas XI IPS yakni kelas XI IPS 1-XI IPS 3 sebanyak 26 siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Pengujian hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,00 sehingga jumlah item setelah uji validasi sebanyak 25 item.

2) Uji Realibilitas

Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60. Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,971.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan calon peneliti digunakan adalah:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan Kepercayaan Diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang, baik sebelum (*pretest*) maupun (*posttest*) perlakuan berupa pemberian teknik *Konseling Restrukturisasi Kognitif*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase maka dilakukan perhitungan rata-rata skor perubah dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{n}$$

(Hadi 2004: 40)

Di mana:

Me: Mean (rata-rata)

Xi: Nilai X ke i sampai ke n

N: Banyaknya subjek

Gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan, dilakukan melalui pengukuran terhadap variabel kepercayaan diri dengan menggunakan angket sebanyak 25 pernyataan sehingga diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 125 (25 x 5 = 125) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 25 (25 x 1 = 25) diperoleh hasil 100, selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 20.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *non parametrik*. Pada dasarnya uji *non parametrik* memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Adapun dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* berdasarkan *SPSS 16,0 for windows* yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H_0 jika nilai $Asymp. Sig < \alpha$ dan diterima H_0 jika nilai $Asymp. Sig > \alpha$.

HASIL TEMUAN

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental*, dengan penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Penelitian ini berlangsung selama satu bulan, yang dimulai pada tanggal 11 Februari 2015 sampai dengan 11 Maret 2015 pada siswa MAN Baraka Kabupaten Enrekang kelas XI IPA. Sebelum diadakan eksperimen/ perlakuan berupa Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif pada siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap instrumen (angket/ kuesioner), yang dikenal dengan sebutan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas instrumen ini dilakukan dengan membagikan angket kepada responden yang bukan responden sesungguhnya, yaitu siswa MAN Baraka Kabupaten Enrekang kelas XI IPS yaitu kelas XI IPS 1-XI IPS 3 sebanyak 26 siswa yang dipilih secara acak.

1. Gambaran Pelaksanaan/ Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

a. Tahapan Pertama: Asesmen dan Diagnosis

Asesmen dan diagnosis di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi siswa yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Ditahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut

- 1) Penyebaran angket atau alat ukur mengenai kepercayaan diri kepada siswa untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat kepercayaan diri pada siswa.
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

Hasil dari tahapan ini adalah penentuan tingkat kepercayaan diri dari 12 siswa sebagai sampel penelitian kemudian merencanakan sesi intervensi yang sesuai dengan permasalahan kepercayaan diri yang dialami oleh siswa pada tahap selanjutnya.

b. Tahapan Kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Siswa

Sebelum siswa diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu peneliti membantu siswa untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang siswa miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, siswa di dorong untuk kembali pada pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui. Tahapan ini dilakukan dalam bentuk diskusi bebas bersama siswa meminta pendapat siswa mengenai kepercayaan diri rendah yang dialami, hal-hal yang menjadi penghambat yang menyebabkan persepsi berlebihan mengenai kepercayaan diri rendah yang dialami. Hasil dari identifikasi pikiran negatif adalah pada saat diskusi siswa ragu-ragu dan malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya, sukar menyatakan pendapat, takut di kritik dan takut salah, takut di tertawakan dengan teman-temannya, sering menyendiri, tidak mampu menjawab pertanyaan guru, tidak percaya dengan kemampuan dirinya serta tidak berani tampil dimuka baik dalam proses pembelajaran.

c. Tahapan Ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Siswa Melalui *Thought Record* Atau Rekaman Pikiran.

Pada tahap ketiga, siswa dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Dimana bertujuan supaya siswa mampu mengetahui dan mengidentifikasi verbalisasi diri dalam menghadapi berbagai situasi. Format rekaman pikiran siswa terdapat pada lampiran 14 yang berisi pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika mengalami kepercayaan diri rendah. Berikut hasil dari rekaman pikiran siswa pada saat proses belajar, pikiran yang muncul adalah: Tidak berani tampil di depan kelas, Takut ditertawakan temannya, Takut salah dan takut di kritik, Sukar menyatakan pendapat, Tidak mampu menjawab pertanyaan guru, Sering menyendiri, Ragu-ragu dan malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya, Tidak percaya dengan kemampuan dirinya

d. Tahapan Keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Siswa Menjadi Pikiran-Pikiran Yang Positif

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif siswa yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Tahapan ketiga bertujuan supaya siswa mampu memahami pentingnya berpikir positif dan mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran positif dalam berbagai situasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut: Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli. (Dobson & Dobson, 2009).

Program intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dilakukan selama 7 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan fenomena kepercayaan diri rendah dan penyesuaian penerapan pendekatan terapi kognitif perilaku khususnya teknik restrukturisasi kognitif. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan siswa.

2. Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Berupa Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

Guna menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif pada siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang, maka berikut ini akan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*)

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
109-129	Sangat Tinggi	-	-	3	25%
88-108	Tinggi	-	-	8	67%
67-87	Sedang	4	33%	1	8%
46-66	Rendah	7	59%	-	-
25-45	Sangat Rendah	1	8%	-	-
	Jumlah	12	100	12	100

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang, sebelum diberi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 responden (8%), kategori rendah sebanyak 7 responden (59%), dan kategori sedang 4 responden (33%) sedangkan tidak ada responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 62,5 dimana nilai rata-rata dibulatkan menjadi 62, dan berada pada interval 46-66 yang berarti rendah. Hal ini berarti bahwa tingkat kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang sebelum diberikan Teknik Restrukturisasi Kognitif berada dalam kategori rendah.

Setelah diberi Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif sebanyak 7 sesi intervensi, tingkat kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri pada siswa dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 responden (25%), kategori tinggi sebanyak 8 responden (67%), kategori sedang 1 responden (8%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah. Selanjutnya nilai rata-rata skor yang diperoleh dapat dilihat data pada Tabel 2:

Tabel 2. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Interpretasi Kepercayaan Diri Siswa

Jenis Data	Mean	Interval	Klasifikasi
Pre-Test	62,5	46-66	Rendah
Post-Test	95,4	88-108	Tinggi

Data meunjukkan bahwa nilai rata-rata sebesar 95,4 dimana nilai rata-rata dibulatkan menjadi 62, dan berada pada interval 88-108 yang berarti tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan Teknik Restrukturisasi Kognitif berada pada kategori tinggi serta dari hasil observasi selama kegiatan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam tujuh sesi intervensi diperoleh dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Hasil Persentase Observasi Pelaksanaan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

Persentase	Kriteria	Pertemuan						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
80% - 100%	Sangat Tinggi	0	0	0	1	1	4	8
60% - 79%	Tinggi	2	5	9	8	10	8	4
40% - 59%	Sedang	4	5	2	3	1	0	0
20% - 39%	Rendah	5	2	1	0	0	0	0
0% - 19%	Sangat Rendah	1	0	0	0	0	0	0
Jumlah		12	12	12	12	12	12	12

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama, terdapat 1 siswa yang berada pada kategori sangat rendah, 5 siswa dalam kategori rendah, 4 siswa dalam kategori sedang, 2 siswa dalam kategori tinggi, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat tinggi. Pada pertemuan kedua, tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah, 2 siswa

dalam kategori rendah, 5 siswa dalam kategori sedang, 5 siswa dalam kategori tinggi, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat tinggi. Pertemuan ketiga, tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah, 1 siswa dalam kategori rendah, 2 siswa dalam kategori sedang, 9 siswa dalam kategori tinggi, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat tinggi. Pertemuan keempat, tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah dan rendah, 3 siswa dalam kategori sedang, 8 siswa dalam kategori tinggi, dan 1 siswa dalam kategori sangat tinggi.

Pertemuan kelima, tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah dan rendah, 1 siswa dalam kategori sedang, 10 siswa dalam kategori tinggi, dan 1 siswa dalam kategori sangat tinggi. Pertemuan keenam, tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah, rendah dan sedang, 8 siswa dalam kategori tinggi, dan 4 siswa dalam kategori sangat tinggi. Pertemuan ketujuh tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah, rendah dan sedang, 4 siswa dalam kategori tinggi, dan 8 siswa dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

3. Pengaruh Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini merupakan uji non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hipotesis kerja (H_1) dalam penelitian ini yang berbunyi “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang”. Untuk keperluan uji hipotesis, maka H_1 terlebih dahulu diubah menjadi Hipotesis nihil (H_0) yaitu “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang”. Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data tingkat harga diri siswa pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil analisis hipotesis berdasarkan skor pretest dan posttest melalui Uji Wilcoxon (Z).

Nilai rata-rata		SD		Z	sig.2-tailed	Keterangan
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
62,5	95,4	7.85	9.67	-3.061	0,002	H_0 ditolak

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata sebelum perlakuan yaitu lebih rendah dari setelah

diberikan perlakuan, hal ini dipertegas bahwa sebelum diberikan perlakuan hasil rata-rata nilai *pretest*nya 62,5 dan setelah diberikan perlakuan hasil rata-rata nilai *posttest*nya meningkat menjadi 95,4 sehingga ada perubahan dan diperoleh perhitungan Z dimana nilai statistik uji Z yaitu -3.061 dan nilai *sig.2-tailed* adalah $0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Karena nilai *Asymp Sig < a* maka hipotesis nol (H_0)

Dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis alternatif (H_1) yang

menyatakan bahwa “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang” dinyatakan diterima. Oleh karena itu hasil uji tersebut secara statistik, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif terhadap tingkat kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang.

PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya, selain itu dapat menerima kenyataan secara objektif, bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah diambilnya. Suatu fenomena yang terjadi pada proses belajar mengajar adalah kurangnya percaya diri siswa (peserta didik) dalam mengikuti pejaran di sekolah, hal tersebut disebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhi seperti faktor dari dalam dan faktor lingkungan. Faktor dari dalam diri mencakup, perasaan, sikap, sifat suasana hati, rasa takut, dan rasa malu. Sedangkan faktor lingkungan meliputi, sekolah, jarak, sarana prasarana, orang tua, dan guru. Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah memerlukan upaya yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan segera.

Pikiran berpengaruh sangat kuat terhadap perasaan dan tindakan siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah. Seringkali hal-hal yang dipikirkan nampak sebagai kondisi yang sebenarnya bagi konseli sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi atau stimulus yang ditemui. Dengan kata lain layanan yang tepat bagi permasalahan kepercayaan diri siswa adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Konseling diorientasikan kepada siswa agar dapat mengelola stimulus yang datang, merespon dengan perilaku yang positif. Untuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah adalah konseling Kognitif-Behavioral.

Restrukturisasi Kognitif berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik Restrukturisasi Kognitif memiliki asumsi kepercayaan diri rendah terjadi pada individu merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai. Tujuan dari implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai atau adaptif. Berbeda dengan konseling keterampilan *coping* yang menekankan pada perkembangan keterampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang ada. Konseling pemecahan masalah merupakan kombinasi dari penerapan dari kedua teknik yang dipaparkan sebelumnya.

Beck (2003) menyatakan model kognitif menitikberatkan cara berfikir individu yang mengalami distorsi dan penilaian kognitif terhadap sebuah peristiwa dapat secara negatif mempengaruhi perasaan dan perilaku individu. Tujuan dari konseling kognitif yaitu untuk mengganti penilaian konseli yang mengalami distorsi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami dengan penilaian yang lebih adaptif dan realistis. Restrukturisasi Kognitif dalam menangani kepercayaan diri rendah siswa menitikberatkan pada kognitif yang

Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

- Sitti Nurkia, Sulkifly

menyimpang akibat ketidaksiapan siswa menghadapi tuntutan yang datang yang dapat merugikan dirinya, baik secara fisik maupun psikis. Intervensi diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir siswa yang mempersepsi tuntutan dalam meningkatkan kepercayaan diri sebagai hal yang mengancam dan membebani. Teknik Restrukturisasi Kognitif menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Penelitian yang terkait dalam percaya diri adalah penelitian dari Andayani dalam tesisnya tentang “Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja” membuktikan secara empiris bahwa hubungan antara konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri adalah variabel-variabel yang saling berkaitan. Keterkaitan variabel-variabel ini mungkin saja merupakan akibat aspek-aspek yang diungkap saling tumpang tindih. Namun, sejauh yang dapat diungkap tampak bahwa variabel konsep diri merupakan prediktor yang lebih kuat dari pada harga diri terhadap kepercayaan diri. (Andayani: 1996).

Penelitian dari Ahmad Jaelani tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas III Pada Sekolah Di SLTP Negeri Kota Tegal Tahun Pelajaran 200/2003” menjelaskan kepercayaan diri adalah keberanian beraktivitas yang didasari atas keyakinan dan kemampuan yang dimilikinya dan kemandirian beraktivitas yang ditunjukkan dan diakui orang lain dalam meraih prestasi yang diharapkan. Hasil penelitian menunjukkan teknik korelasi product moment diperoleh $r_{xy} = 0,701$. Oleh karena itu r hitung sebesar 0,701 sedangkan pada r_{tabel} 0,344 pada taraf signifikansi 5% atau tingkat kepercayaan 95%. Dalam hal ini kedua Variabel kepercayaan dengan interaksi sosial siswa sangat erat hubungannya. Siswa yang mempunyai interaksi sosial aktif mampu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Keterkaitan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan korelasional dengan hubungan interaksi sosial, individu yang semakin banyak berinteraksi dengan sesama cenderung mempunyai kepercayaan diri yang tinggi (Ahmad Jaelani, 2000: viii).

Penelitian dari Susanti tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima” menjelaskan bahwa hasil penelitian ini memberi gambaran bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa di SMP Santa Maria Fatima. Kepercayaan diri memiliki peran yang cukup besar dalam penyesuaian sosial remaja (Susanti, 2008: 21). Penelitian dari Nisa Kurniawati tentang “Meningkatkan Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Saat Maju Di Depan Kelas Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran 2011/2012” menjelaskan bahwa hasil uji Wilcoxon diperoleh $Z_{hitung} = 2,201$ dan $Z_{tabel} = 1,96$ sehingga $Z_{hitung} > Z_{tabel}$. Dengan demikian maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Hasil tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa saat maju di depan kelas pada siswa kelas VII SMP Teuku Umar meningkat setelah memperoleh konseling realita 76,28%, masuk dalam kategori tinggi. Perbedaan tingkat penyesuaian diri klien sebelum dan sesudah konseling realita sebesar 28,84%. Selain itu siswa mengalami perkembangan perilaku yang lebih baik dilihat dari meningkatnya indikator cinta diri, pengendalian perasaan (Nissa Kurniawati, 2012: viii).

Penelitian dari Kadek Suhardita tentang “Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” menjelaskan bahwa program intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMA Laboratorium (percontohan) UPI Bandung tahun ajaran 2010/2011 ini terbukti bahwa pada setiap aspek percaya diri yang diteliti baik aspek percaya diri dalam bertingkah laku, percaya diri dalam mengekspresikan emosi, dan percaya diri dalam spritual mengalami peningkatan prosentase yang signifikan setelah diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam meningkatkan percaya diri siswa (Suhardita, 2011: 127). Dari beberapa penelitian sebelumnya dapat dijadikan kajian untuk penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu peneliti berupaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Dalam hal ini penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan solusi yang baik untuk menangani kepercayaan diri yang dialami siswa. Sejalan dengan hal tersebut diatas pada kenyataanya secara umum siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah pada saat diberikan *Pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Hasil penelitian terhadap 12 responden menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah. Adapun ciri-ciri secara umum ditujukan pada siswa antara lain seperti, pada saat diskusi siswa ragu-ragu dan malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya, sukar menyatakan pendapat, takut di kritik dan takut salah, takut di tertawakan dengan teman-temanya, sering menyendiri, tidak mampu menjawab pertanyaan guru, tidak percaya dengan kemampuan dirinya, serta tidak berani tampil dimuka baik dalam proses pembelajaran.

Namun setelah dilakukan kegiatan Teknik Restrukturisasi Kognitif tingkat kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil analisis observasi pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga, terlihat masih ada siswa yang tidak mampu berpartisipasi, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan, dan bahkan ada beberapa siswa yang harus diberikan penjelasan berulang kali tentang cara melakukan Teknik Restrukturisasi Kognitif. Pada pertemuan keempat dan kelima, sudah menunjukkan perubahan yang menonjol dari pertemuan pertama, akan tetapi sudah ada beberapa siswa yang berpartisipasi selama kegiatan. Selain itu mereka juga secara sukarela mengikuti kegiatan. Sedangkan pada pertemuan keenam dan ketujuh, siswa terlihat mengalami peningkatan dalam hal partisipasi, kesukarelaannya mengikuti kegiatan, perhatian dalam melakukan intruksi yang diberikan.

Hal ini membuktikan tingkat kepercayaan diri yang dialami siswa sudah mulai ada perubahan. Sedangkan pada pertemuan kedelapan dan kesembilan menunjukkan bahwa siswa semakin ada peningkatan dari sebelumnya karena siswa sudah tidak acuh lagi melainkan mendengarkan segala intruksi, siswa tidak mengancam lagi melainkan menyampaikan ide, dan suka rela mengikuti kegiatan.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan terhadap 12 responden, ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian Teknik Restrukturisasi Kognitif. Dalam hal ini, peningkatan skor dari kategori rendah ke kategori tinggi memberikan indikasi

bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

SIMPULAN

Penerapan teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif pada siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah di MAN Baraka Kabupaten Enrekang dilaksanakan melalui tujuh pertemuan dengan empat tahapan teknik restrukturisasi kognitif. Tahapan pertama yaitu asesmen dan diagnosis, tahapan kedua mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa, tahapan ketiga memonitor pikiran-pikiran negatif siswa melalui *thought record*/ rekaman pikiran dan tahapan keempat intervensi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang lebih positif dimana tahapan intervensi ini dilaksanakan melalui tujuh sesi intervensi. Pertemuan terakhir pemberian angket/ *posttest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Tingkat kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang sebelum diberikan teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif berada pada kategori rendah dan sesudah pemberian teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif berada pada kategori tinggi. Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI IPA di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Atau dengan kata lain dengan penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif tingkat kepercayaan diri siswa cenderung meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli & Manrihu, M. Thayeb. (1996). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Ahmad Jaelani. (2000). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas III Pada Sekolah Di SLTP Negeri Kota Tegal Tahun Pelajaran 200/2003*. Tegal: UPI (http://jurnal.upi.edu/file/12-Kadek_Ahmad_Jaelani.pdf, di unduh 19 Maret 2015).
- Alfiatin, T., & Martaniah, S M. (1998). *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: UGM.
- Andayani, Budi dan Tina Afiatin. (1996). *Konsep diri, Harga diri dan kepercayaan diri remaja*. Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada. (<http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataid=4105>, di unduh 19 Maret 2015).
- Anthony. R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (terjemahan Rita Waryadi). Jakarta : Rajawali.
- Astriyanti, Andi. (2005). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Antarpribadi Remaja (Studi Pada Siswa SMK Negeri 8 Makassar)*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

- Sitti Nurkia, Sulkifly

- Aryani, Farida. (2008). *Efektifitas Pendekatan Kognitif Behavioral Modification (CBM) Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa*. Disertasi. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Beck, A, T., & Freeman, A. (2003). *Cognitive Therapy of Personality Disorder (2nd ed)*. New York : Guilford Press.
- Corey, G. (2009). *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*. Penerjemah E. Koswara. Edisi Keempat. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Darajat, Z. (1994). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Dobson, K & Deborah, Dobson, 2001. *Handbook of Cognitive Behavioral Therapist*. New York: Guilford Press.
- Dobson P. J.G & Dobson K. (2009). *Evidence Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Gold press.
- Hadi, S. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iswidharmanjaya, D & Agung, G. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri, Panduan bagi Remaja Yang Berhasil Mencari Jati Dirinya*. Jakarta: PT elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Latipun. (2004). *Psikologi konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lauster, P., (1997), *The Personality Test*, London: Pan Books.
- Lesmana, JM. (2005). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.
- Mappiare, Andi.1984. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mastuti. I. A. (2008). *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing.
- Nissa Kurniawati. (2012). *Meningkatkan Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Saat Maju Di Depan Kelas Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran 2011/2012*. (<http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/71085132.pdf>, di unduh 19 Maret 2015)
- Oemarjoedi, Kasandra. (2004). *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreative Media.
- Prayitno. (2004). *Bimbingan dan Konseling*. BP. Balai Pustaka: Jakarta.
- Rini, J. (2009). *Assertivitas*. (Online), <http://e-Psikologi.com>. Diakses 11 Desember 2014.
- Rosida. (2007). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Konformitas Pada Siswa SMA Negeri 2 Polewali Sul-Sel*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

- Sitti Nurkia, Sulkiyly

- Safaria, Triantoro. (2004). *Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santoso. (1993). *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, Kadek. (2011). *Efektivitas Penggunaan Tehnik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Bandung: UPI (http://jurnal.upi.edu/file/12-Kadek_Suhardita.pdf, di unduh 19 Maret 2015).
- Susanti, Florentina Rika. (2008). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Santa Maria Fatima*. (<http://isjd.pdi.lipi.go.id/admin/jurnal/61082133.pdf>, di unduh 19 Maret 2015)
- Wibowo, S. (1996). *Rahasia Mencapai Sukses*. Surabaya: Ernico.