

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh :

BINTI MUSLIMAH

NPM : 1511080205

Pogram Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh :

**BINTI MUSLIMAH
NPM : 1511080205**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Safari, S. Ag., M. Sos. I

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/2019 M**

ABSTRAK

Percaya diri dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan merupakan suatu hal yang berperan penting untuk menunjang tercapainya kepercayaan diri yang optimal dan kemampuan serta keberanian peserta didik. Dalam mengoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar tidak semua peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi. Namun terdapat juga beberapa peserta didik yang memiliki percaya diri rendah, hal ini terdapat di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Tujuan dari penelitian ini yakni, Tujuan Umum : untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Tujuan Khusus : Untuk mengetahui apakah Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung? Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk quasi experimental design dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yakni non equivalent control group design. Pada dua kelompok tersebut sama-sama. Dilakukan *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini berfokus pada keektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* yang bertujuan meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yakni angket atau instrumen. Adapun hasil yang diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $>$ z kontrol ($2,530 > 2,524$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *post-test* pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($97,5 > 89,75$). Jika dilihat dari hasil yang telah diperoleh maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan atau layanan.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Percaya Diri*

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Pada Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang tidak berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ada ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, September 2019

Binti Muslimah
NPM. 1511080205



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM
BELAJAR PESERTA DIDIK SMP NEGERI 19 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Nama : Binti Muslimah
NPM : 1511080205
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk diMonaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Safari Daud, S.Ag.,M.Sos.I
NIP. 1967062219940322002

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Bmbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi “EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR PESERTA DIDIK SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020”, Disusun oleh BINTI MUSLIMAH, NPM:1511080205 Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari Kamis, 10 Oktober 2019.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd

(.....)

Sekretaris

: Mega Aria Monica, M.Pd

(.....)

Penguji Utama

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

(.....)

Penguji Pendamping I

: Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Sos.I


(.....)

Penguji Pendamping II

: Hardiyansyah Masya, M.Pd

(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka” (QS. Ar-Ra’d: 11).¹



¹ Departemen Agama RI *Al-Qur'an dan terjemahannya*, Syaamil Qur'an, Bandung, 2007).h.250

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohhim

Teriring do'a dan rasa syukur yang teramat dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada:

- 1 Kedua Orang Tuaku tercinta Bapak Imam Abidin dan Ibu Roufah, yang sangat menyayangi dan selalu memiliki rasa sayang, selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesanku. Orang Tua adalah yang paling berharga dalam hidupku doa-doanya yang tiada henti dalam setiap sujudnya selalu mendoakanku agar selalu berada dalam kebaikan. Semoga Allah SWT selalu menjaga, melindungi dan selalu bahagia jiwa dan hatinya selalu dalam lindungan serta inayah-Mu, semoga selalu ada keberkahan dalam setiap langkahnya.
- 2 Kakak kandungku Abdul Mufid, Ishnaini Mufidah (Alm), Zainul Qoid, dan Ali Musthofa yang senantiasa ikut mendo'akanku.
- 3 Adik kandungku Miftakhul Jannah, adik satu-satunya yang paling aku sayang yang ikut mendo'akanku
- 4 Almamaterku UIN Raden intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap BINTI MUSLIMAH dilahirkan pada tanggal 03 Februari 1997 di Lempuyang Bandar Terusan Nunyai Lampung Tengah, penulis merupakan anak ke 5 dari 6 bersaudara dari pasangan bapak Imam Abidin dan ibu Roufah. Penulis menempuh pendidikan formal di jenjang TK Darma Wanita 1 Bandar Sakti Terusan Nunyai Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2003, setelah itu penulis melanjutkan pendidikannya di SD Negeri 1 Bandar Sakti Terusan Nunyai Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MTs Terpadu Nurul Qodiri Lempuyang Bandar Way Pengubuan Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2012, dan penulis melanjutkan pendidikannya di MAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2015.

Dengan mengucapkan alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2018 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Banjar Negeri Natar selama 30 hari. Selanjutnya

penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam atas rahmat dan hidayah-Nya, yang telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan kesehatan untuk menikmati sesi-sesi kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Pada Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita di Dunia maupun di Akhirat. Sahalawat beriring salam tidak lupa kita curahkan kepada jujungan kita Nabi besar Muhamad SAW yang mana semoga kita diakui sebagai umatnya dan semoga kita akan mendapatkan safaatnya di yaumul akhir nanti Aamiin yaroballalamin.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (SI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Atas bantuan semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;

2. Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. terima kasih atas Ilmunya yang sangat bermanfaat;
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmunya yang sangat bermanfaat;
4. Dr. Safari, S.Ag.,M.Sos.I, selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmu yang sangat bermanfaat;
7. Hj. Sri Chaitattini EA,S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian disekolah tersebut;
8. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan dijurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas C dan keluarga besar Pramuka Raden Imba

Kusuma Ratu Putri sinar Alam khususnya angkatan 28 yang selalu saling mendukung dan menguatkan satu sama lain memberikan informasi dan sudah menjadi seperti keluarga selama ini, telah berjuang bersama dalam proses perkuliahan hingga pada akhir penyusunan skripsi kita masih berproses dan saling mendukung satu sama lain. Semoga kita selalu terjaga silaturahmiya terima kasih atas doa dan bantuan serta motivasi kalian selama ini;

9. Sahabat-sahabat, yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang bersama Citra Ginanjar G.P S.Pd, Tri Atma Yulianti S.H, Eva Yunita Putri S.Pd, Desi Mayanti S.Pd, Ari Susanti S.Pd, Desi Riska Yanti S.Pd, Ayundari S.Pd, Ellena Agustin S.H, Ummi Sri Wahyuni (Ibu kost) dan tidak lupa keluarga baruku KKN 157, semoga persaudaraan ini senantiasa tetap terjaga.
10. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terkait dalam Ukhuwa Islamiyah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, 28 Agustus 2019
Penulis

Binti Muslimah
NPM. 1511080205

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Idenfikasi Masalah	16
C. Batasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan, Manfaat Penelitian	17
F. Ruang Lingkup Penelitian	18

BAB II KAJIAN TEORI

A. Konseling Kelompok	19
1. Pengertian Konseling Kelompok	19
2. Tujuan Konseling Kelompok	21
3. Komponen Konseling Kelompok	22
4. Asas-asas Konseling Kelompok	25
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok	26
6. Isi Layanan Konseling Kelompok	27
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	27
1. Konsep <i>Cognitive Restructuring</i>	27
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	30
3. Tahap <i>Cognitive Restructuring</i>	31

C. Percaya Diri.....	34
1. Pengertian Percaya Diri	34
2. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Percaya Diri	34
3. Aspek-aspek Percaya Diri.....	36
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri.....	37
5. Menumpuk Percaya Diri.....	38
6. Perkembangan Percaya Diri.....	42
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	44
E. Kerangka Berpikir	45
F. Hipotesis Penelitian	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	48
B. Variabel Penelitian	51
C. Definisi Operasional.....	52
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	54
1. Populasi	54
2. Sampel.....	54
3. Teknik Sampling	55
E. Teknik Pengumpulan Data	56
1. Observasi.....	56
2. Wawancara.....	56
3. Angket.....	56
F. Instrumen Penelitian	58
G. Uji Instrument	59
1. Uji Validitas.	59
2. Uji Reabilitas.....	60
3. Uji N-Gain.....	61
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	62
1. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	62
2. Teknik Analisis Data.....	63

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	65
1. Data Deskripsi <i>Pre-Test</i>	66
2. Pengaruh <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung	67
3. Data Deskripsi <i>Post-Test</i>	73
B. Metode Analisis Data	74
1. Uji Hipotesis	74
C. Pembahasan	81
1. Perbandingan Hasil Uji Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	86
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1. Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII H	12
2. Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII E.....	14
3. Catatan Pikiran.....	33
4. Definisi Operasional	52
5. Jumlah Populasi Penelitian	54
6. Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	57
7. Kriteria Tingkat Percaya Diri	58
8. Kisi-kisi Instrument Percaya Diri	59
9. Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain.....	61
10. Hasil <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen.....	66
11. Hasil <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol.....	67
12. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	67
13. Tahap Pemberian Perlakuan	69
14. Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen.....	73
15. Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol	73
16. Hasil Uji <i>Pre-Test, Post-Test, Gain Score</i> Kelas Eksperimen	75
17. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelas Eksperimen.....	76
18. <i>Test Statistic</i>	77
19. <i>One Sample Kolomogorov-Smirnov Test</i>	77
20. Hasil Uji <i>Pre-Test, Post-Test, Gain Score</i> Kelas Kontrol	78
21. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelas Kontrol	80
22. <i>Test Statistic</i>	80
23. <i>One Sample Kolomogorov-Smirnov Test</i>	81
24. Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kontrol	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	46
2. <i>Desain Penelitian Non-Equivalent Control Group Design</i>	49
3. Grafik <i>Pre-Test, Post-Test, Gain Score</i> Kelas Eksperimen	76
4. Grafik <i>Pre-Test, Post-Test, Gain Score</i> Kelas Kontrol.....	79
5. Grafik Perbandingan Antara Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol ...	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kisi-kisi Observasi
 2. Kisi-kisi Wawancara
 3. Kisi-kisi Angket Percaya Diri
 4. Angket Percaya Diri
 5. Uji Validitas Angket
 6. Rencana Pelaksanaan Layanan
 7. Daftar Hadir Kelas Eksperimen
 8. Daftar Hadir Kelas Kontrol
 9. Hasil *Data Pre-Test dan Post-Test* Kelas Eksperimen & Kontrol
 10. Hasil Uji SPSS 21
 11. Surat Izin Penelitian
 12. Surat Balasan Penelitian
 13. Kartu Kendali Bimbingan
- 
- A large, semi-transparent watermark logo is centered on the page. It features a stylized green and blue emblem with a central figure, surrounded by the text 'UNIVERSITAS ISLAM AL-FAROOQ' in a circular arrangement. Below the emblem is a stylized open book with blue and purple pages.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting karena percaya diri merupakan suatu proses pengembangan diri, ini dapat diperoleh bagi seseorang yang betul-betul mau dengan segala kemampuan dan kreatifitasnya untuk tampil sebagai sosok yang penuh percaya diri. Memang tidak mudah sekalipun telah memiliki motivasi yang kuat maka perlu diupayakan secara terus menerus sehingga menjadi kebiasaan baik dan tentunya kebiasaan baik ini akan selalu berdampingan dengan percaya diri yang bisa dijadikan sebagai pendorong bagi peserta didik untuk belajar dengan baik.

Ketika tingkat percaya diri seseorang rendah maka sangat berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat. Suarni menyatakan bahwa, dalam kehidupannya perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu factor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah segala yang bersumber dari dalam diri peserta didik seperti; perhatian, kecerdasan, motivasi, sikap, berpikir, ingatan, percaya

diri, minat, bakat serta kepribadian. Faktor eksternal meliputi masyarakat, keluarga dan sekolah.¹

Peserta didik sebagai makhluk individu memiliki beberapa karakteristik yang perlu dipahami, diantaranya peserta didik memiliki keunikan yang berbeda-beda dan selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis. Keunikan itu dikarenakan setiap individu memiliki sejumlah potensi, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan, persepsi, serta karakteristik fisik dan psikis yang berbeda-beda karena individu hidup di lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda. Keragaman kemampuan dan karakteristik tersebut terintegrasi membentuk tipe atau pola sendiri-sendiri, yang berbeda antara seorang individu dengan individu yang lainnya dan nantinya berimbas pada perilaku yang ditampilkan.

Kita tahu bahwa peserta didik mungkin menderita kecemasan, yang didefinisikan sebagai "perasaan subjektif ketegangan, ketakutan, gugup, dan khawatir" terkait dengan belajar. Mereka tidak sempurna, tetapi mereka cukup tahu bagaimana cara untuk memfasilitasi pembelajaran.²

Dalam mengikuti proses belajar di sekolah, percaya diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa adanya

¹Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Edisi Khusus* 32, no. 1 (2011): 127–38, [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010.h.128](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010.h.128)

²Christine Jernigan, "Authentic Learning and Student Motivation: Building Instructor and Student Confidence through Genuine Interaction and Authentic Classroom Materials," n.d., 281–94, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-40956-6.h.282>

percaya diri. Setiap individu akan membutuhkan percaya diri setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk peserta didik dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Orang-orang dengan tingkat percaya diri yang tinggi akan lebih mudah untuk memasuki lingkungan yang baru dan melakukan tugas-tugas baru dari pada orang-orang dengan percaya diri yang rendah. Percaya diri yang rendah akan menghambat tercapainya tujuan perkembangan perilaku positif yang diharapkan secara optimal. Peserta didik yang memiliki percayadiri yang rendah akan merasa malu, takut untuk maju kedepan kelas atau hanya sekedar bertanya kepada pendidik atau guru karena merasa takut disalahkan atau ditertawakan oleh teman-temannya sehingga hasil belajar yang diperoleh tidak mencapai tujuan dan harapan. Namun peserta didik yang memiliki tingkat percaya diri yang baik dapat memudahkan ia berinteraksi, mengambil keputusan, melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan dan membantu individu lain dalam membangun kesuksesan.³

Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengeksplorasi semua minat bakat yang dimilikinya. Seperti bakat, keterampilan atau keahlian sehingga akan bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Kelemahan yang dimiliki setiap individu akan dipandang wajar bagi peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang baik, karena rasa percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi

³ Purwanti, septi rahayu, “*mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas Viii F SMP Negeri 2 karangpucung kabupaten cilacap*”(Skripsi Progam Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013)h.2.

kekuatan untuk mengembangkan kelebihanya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimiliki. Secara konseptual bimbingan dan konseling dalam Al-Qur'an yakni memberikan bantuan dan pertolongan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat : Al-Maidah ayat: 2.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْلُوا شَعِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا
الْقَلْبَدَ وَلَا ءِآمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَّثُمْ
أَصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن
تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٢

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan qurban), dan qalait (hewan-hewan qurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi baitul haram; mereka mencari karunia dan keridoan tuhanya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berbuu. Jangan sampai kebencian(mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi dari masjididil haram mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah amat berat siksananya.⁴

⁴Departemen Agama RI *Al-Qur'an dan terjemahannya*, Syaamil Qur'an, Bandung,2007).h.107

Dari penjelasan ayat diatas dijelaskana bahwa kita sebagai umat Islam dianjurkan saling tolong-menolong dalam kebaikan, dan janganlah tolong menolong dalam suatu keburukan. Dari kandungan makna ayat diatas dapat kita simpulkan bahwa saling tolong-menolong dalam sebuah kebaikan sangatlah dianjurkan, sebagaimana peranan pembimbing terhadap peserta didik terutama yang mengalami masalah.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai rujuk pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu lah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman. (Ali Imran:139)*⁵

Dari ayat tersebut, Nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang baik takut dan tidak bersedih hati, dan mengalami kegelisahan adalah bagi orang-orang yang tidak beriman dan orang-orang yang tidak *istiqomah*, percaya diri juga merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan peserta didik. Hal ini diperjelas kembali dalam salah satu surat Al-Qur'an yakni surat Al-Hijr ayat 55 yang berbunyi.

⁵*ibid.h.68*

قَالُوا بَشِّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تُكُنْ مِنَ الْقٰنِطِيْنَ ۝۵

Artinya: Mereka menjawab: “kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah kamu termasuk orang-orang yang berputus asa”.⁶

Berdasarkan ayat diatas Allah SWT menyerukan dalam menjalani kehidupan jangan mudah untuk berputus asa karena apa yang dilakukan oleh hamba-Nya akan mendapat balasan yang sesuai. Dari kedua ayat tersebut mengartikan bahwa islam kepada ummat-Nya untuk percaya diri pada apa yang akan dilakukannya dalam hal kebenaran tanpa adanya keputusasaan.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, sering kita jumpai kurangnya percaya diri peserta didik dalam proses belajar mengajar, padahal kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan yang bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh murid sebagai peserta didik. Apabila peserta didik tidak memiliki kepercayaan diri dalam belajar maka hasil belajar yang diperoleh tidak akan optimal. Penyebab percaya diri rendah di era globalisasi biasanya terjadi dari faktor-faktor tertentu yakni faktor internal dan eksternal seperti tidak menguasai lingkungan, keluarga, materi dalam belajarnya, pergaulan, fasilitas yang dimiliki, kesehatan fisik, kompetensi atau kemampuan yang dimiliki peseta didik, motivasi belajar yang rendah, jarang masuk sekolah, tidak tertarik pada mata pelajaran dan sebagainya. Jika hal tersebut terjadi terus menerus akan mengakibatkan hasil

⁶ *ibid.*,h,265

prestasi peserta didik akan kurang optimal sehingga tidak sesuai dengan tujuan yang seharusnya dapat dicapai. Maka dari itu perlu adanya upaya yang serius untuk mengatasi masalah tersebut.

Dalam hal ini peran seseorang pendidik bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk mengupayakan agar peserta didik memiliki rasa percaya diri yang tinggi, karena bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pemikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan peserta didik atau konseli untuk mengambil keputusan, mengarahkan diri, memahami diri, serta memecahkan masalah yang dihadapi.⁷

Guru bimbingan dan konseling juga berperan sangat penting bagi peserta didik agar dapat membantu untuk mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Salah satu masalah peserta didik yakni kurangnya percaya diri. Namun guru bimbingan dan konseling saat ini menunjukkan bahwa kinerja professional konselor dihadapkan kepada berbagai kendala. Salah satu kendala yakni rasio perbandingan jumlah konselor yang kurang seimbang dengan peserta didik. Semua konselor di sekolah rata-rata melayani peserta didik diatas standar yaitu 1 banding 150 peserta didik. Dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah selain konselor yang professional tentu butuh bantuan dan dukungan dari pihak sekolah seperti kepala sekolah, wali kelas dan para staf sekolah. Banyak program bimbingan dan konseling yang belum

⁷Mochamad Nursalim, *Media Bimbingan Dan Konseling* (Unesa University press, 2010).32

teralisasi karena banyaknya kendala yang dihadapi pihak bimbingan konseling di sekolah.

Dalam upaya untuk meningkatkan percaya diri peserta didik, maka dibutuhkan sebuah langkah kongkrit untuk membantu peserta didik, layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikan memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik meningkatkan percaya diri. Layanan bimbingan dan konseling yang sekiranya relevan untuk meningkatkan percaya diri peserta didik yaitu konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Sebagaimana hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Aprilia Suliga tentang pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik peserta didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung, menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive restructuring* dapat mengurangi *prokrastinasi* pada peserta didik.⁸

Cognitive restructuring mempunyai banyak keunggulan untuk meningkatkan dan memelihara perilaku. Letak keunggulannya tidak hanya pada efektivitasnya, tetapi juga pada efek sampingannya. Subjek yang mendapat *cognitive restructuring* cenderung menggeneralisasikan kepada dirinya, sehingga merasa dirinya berharga. Dalam menghadapi hal tersebut diperlukan suatu teknik yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik di sekolah

⁸Aprilia Suliga, pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik peserta didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung, (skripsi mahasiswa peserta didik BKUIN Raden Intan Lampung). h.76

karena fungsi dalam bimbingan dan konseling adalah *adjustif* (penyesuaian), *adaptif* (pengadaptasian), *distributif* (penyaluran), *developmental* (pengembangan), *preservatif* (pemeliharaan), *kuratif* (pengentasan), *preventif* (pencegahan).⁹ Fungsi bimbingan konseling untuk mengurangi permasalahan yang dialami peserta didik. Pada permasalahan ini, penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Lauster menyatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.¹⁰

Sikap peserta didik yang memiliki percaya diri rendah ditandai dengan adanya rasa takut atau khawatir yang berlebihan ditandai dengan masih banyak peserta didik yang enggan bertanya pada saat tidak mengerti dengan suatu mata pelajaran saat jam pelajaran berlangsung, peserta didik sulit menerima realita diri atau memandang lemah kemampuan diri yang ditandai dengan mereka lebih baik diam saat diminta pendapat mengenai pelajaran atau saat berdiskusi, peserta didik cenderung membiarkan orang lain untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang diberikan oleh guru karena merasa orang lain lebih mampu dibanding dengan

⁹Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).h,197

¹⁰M. Nur Gufon and Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).h,34

dirinya. Dan juga contoh lain seperti peserta didik merasa takut gagal, ditandai dengan ia enggan maju kedepan ketika guru meminta untuk mengerjakan sesuatu, peserta didik menempatkan dirinya sebagai yang terakhir ditandai dengan lebih memilih posisi belakang untuk tempat duduk karena menghindari guru menunjuk dirinya.

Berdasarkan hasil pra penelitian di SMP Negeri 19 Bandar Lampung penulis melakukan wawancara dengan ibu Endang salah satu guru pembimbing (BK) SMP Negeri 19 Bandar Lampung mengenai percaya diri pada peserta didik kelas VIII, beliau menyatakan bahwa:

”Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung percaya diri peserta didik masih tergolong rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya laporan dari salah satu pendidik bidang study yang menyatakan bahwa peserta didik kurang memiliki rasa percaya diri, terutama pada saat jam pelajaran berlangsung. Seperti halnya saat didalam kelas dan ditunjuk untuk maju kedepan menjawab soal-soal yang diberikan oleh pendidik, peserta didik yang sebenarnya mampu menjawab namun enggan untuk maju kedepan karena merasa takut salah sebelum mencoba. Terkait masalah ini pendidik BK juga belum ada tindakan yang lebih lanjut menggunakan teknik tertentu atau sebagainya. Dengan demikian bahwa peserta didik lebih cenderung untuk diam dari pada berani aktif dikelas”.¹¹

Berdasarkan hasil wawancara diatas lebih lanjut penulis melakukan penyebaran angket dikelas VIII H dan VIII E untuk menentukan sampel penelitian.

Menurut Gibson, daftar cek adalah skala cara untuk mengukur setiap karakteristik atau aktivitas dari seseorang yang ingin diamati.¹² Hasil penyebaran angket yang

¹¹Sumber:Endang, wawancara Guru BK SMP Negeri 19 B. Lampung, tanggal 28 Januari 2019. (pukul 10.15)

¹² Sutoyo, Anwar, *Pemahaman Individu (Observasi, Cheklis, Interviu, Kuesioner, Sosiometri)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012. h.107

penulis paparkan, berupa daftar cek guna melihat gambaran tentang aspek tertentu yang paling sesuai dengan kondisi diri peserta didik. Selain itu penulis menggunakan daftar cek karena memungkinkan penulis merekam hasil kebutuhan peserta didik yang memenuhi karakteristik secara tepat dan keseluruhan. Maka diperoleh daftar *checklist* hasil penyebaran angket kelas eksperimen sebagai berikut:



Tabel 1
Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII H SMP (Kelas Eksperimen)

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator				Kriteria
			1	2	3	4	
1	AS	P				√	Rendah
2	DFK	P		√			Rendah
3	DS	L	√		√		Sedang
4	EOV	P				√	Rendah
5	FMP	P		√	√		Sedang
6	FZ	P	√	√		√	Tinggi
7	GFS	P	√		√		Sedang
8	GBS	P		√		√	Sedang
9	HFA	P	√				Rendah
10	IP	P			√	√	Sedang
11	KSS	P	√	√			Sedang
12	MDA	L		√	√		Sedang
13	MSA	P				√	Rendah
14	MBS	L	√			√	Sedang
15	MLR	L		√	√		Sedang
16	MZF	L	√	√	√	√	Tinggi
17	PA	P	√	√			Sedang
18	RDRR	L	√			√	Sedang
19	RTS	L		√	√		Sedang
20	RN	L	√			√	Sedang
21	RLL	P		√	√		Tinggi
22	RA	P	√				Rendah
23	RA	P		√		√	Sedang
24	RDAM	L	√	√	√	√	Tinggi
25	SA	P	√		√		Sedang
26	WO	P		√			Rendah
27	WA	P				√	Rendah
28	YP	L		√	√		Sedang
29	YSR	L	√	√			Sedang

Sumber :Hasil angket percaya diri pada peserta didik kelas VIII.H

Sebagaimana ciri-ciri peserta didik yang memiliki percaya diri, Imas Mastuti berpendapat sebagai berikut:

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- c. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- d. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).¹³

Dari keempat ciri-ciri tersebut maka dapat diketahui tingkat percaya diri peserta didik. Berdasarkan tabel diatas maka diketahui terdapat peserta didik kelas VIII H SMP Negeri 19 Bandar Lampung memiliki tingkat percaya diri (tinggi, sedang dan rendah) yaitu terindikasi 4 (13,7%) tinggi yang ditandai dengan ceklist 3-4 indikator, terindikasi 17 (58,6%) sedang ditandai dengan 2 ceklist pada indikator, dan terindikasi 8 (27,5%) peserta didik rendah ditandai dengan 1 ceklist pada indikator. Semakin banyak ceklist pada indikator maka semakin tinggi tingkat percaya diri peserta didik.

Adapun hasil penyebaran angket untuk kelas kontrol diperoleh data sebagai berikut:

¹³M.M Dra. Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010).h,149

Tabel 2
Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII E (Kelas Kontrol)

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator				Kriteria
			1	2	3	4	
1	AM	L	√		√		Sedang
2	AY	P		√			Rendah
3	ADK	L				√	Rendah
4	BF	L		√	√		Sedang
5	BR	P	√	√	√	√	Tinggi
6	CG	P	√			√	Sedang
7	DK	P	√		√		Rendah
8	DW	P		√		√	Rendah
9	EA	P			√	√	Sedang
10	EF	P	√	√			Sedang
11	EY	P	√		√	√	Tinggi
12	FK	L	√	√	√	√	Tinggi
13	FP	L		√		√	Sedang
14	G	L	√		√		Sedang
15	HM	L		√		√	Sedang
16	IS	P			√		Rendah
17	IM	P	√	√			Sedang
18	JA	L	√	√	√	√	Tinggi
19	KA	L	√		√		Sedang
20	LEN	P				√	Rendah
21	MP	P		√	√		Sedang
22	NS	P	√				Rendah
23	NF	P		√		√	Sedang
24	NA	L	√		√		Sedang
25	PAS	P	√	√	√	√	Tinggi
26	WAS	L		√		√	Sedang
27	WF	L	√		√		Rendah
28	YDL	L		√		√	Sedang
29	ZF	L	√		√		Sedang
30	Z	L	√	√	√	√	Tinggi

Sumber : Hasil angket percaya diri pada peserta didik kelas VIII.E

Sebagaimana ciri-ciri peserta didik yang memiliki percaya diri, Imas Mastuti berpendapat sebagai berikut:

- e. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- f. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- h. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).¹⁴

Dari keempat ciri-ciri tersebut maka dapat diketahui tingkat percaya diri peserta didik. Berdasarkan tabel diatas maka diketahui peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 19 Bandar Lampung memiliki tingkat percaya diri (tinggi, sedang dan rendah) yaitu terindikasi 6 (20%) tinggi ditandai dengan 3-4 ceklist pada indikator, terindikasi 16 (53,3%) sedang ditandai dengan 2 ceklist pada indikator, dan terindikasi 8 (26,6%) peserta didik rendah ditandai dengan 1 ceklist pada indikator.

Kaitannya dengan masalah yang diteliti bahwa dalam menumbuhkan percaya diri tidaklah mudah, ada beberapa faktor yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri anak misalnya seperti pengalaman yang menyenangkan. Memberikan dukungan serta pengakuan merupakan pengalaman yang

¹⁴M.M Dra. Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010).h,149

menyenangkan bagi anak sehingga anak merasa dihargai oleh lingkungannya. Bentuk pengakuan dan penghargaan diri yang positif dituangkan melalui teknik *cognitive restructuring* sehingga akan menjadi penguat bagi anak untuk mengembangkan percaya dirinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka hadir masalah yang berkaitan dengan ketidakpercayaan diri peserta didik. Yakni sebagai berikut “Rendahnya sikap percaya diri peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar sehingga mengganggu perkembangan peserta didik untuk mengembangkan potensinya”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi masalah agar permasalahan yang akan dibahas tidak meluas. Batasan masalah dalam penulisan ini yakni “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penulisan ini sebagai berikut “Apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan percaya diri dalam belajar pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektivitas terhadap percaya diri peserta didik.

2. Kegunaan penelitian

a) Secara teoritis

- 1) Mengembangkan konsep ilmu pada jurusan bimbingan dan konseling khususnya dalam penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi penulis.

b) Secara praktis

- 1) Bagi guru penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.
- 2) Bagi peserta didik penelitian ini dapat diharapkan agar peserta didik dapat memiliki kesadaran bahwa rasa percaya diri dalam hal positif itu dapat meningkatkan prestasi belajar di sekolah.
- 3) Bagi peneliti dapat menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan tentang pentingnya pemahaman mengenai percaya diri peserta didik dengan melakukan layanan konseling kelompok.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya yaitu:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling kelompok.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini yakni efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan rasa percaya diri dalam belajar pada peserta didik di sekolah.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok secara umum yakni pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang sudah ditentukan maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok Sukardi menyatakan yakni suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok peserta didik yang sedang menghadapi masalah dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.¹⁵ Tohirin menyatakan konseling kelompok yakni sebagai salah satu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah-masalah pribadi atau masalah dalam kehidupan sehari-hari terutama menyangkut statusnya sebagai peserta didik di sekolah melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.¹⁶

Konseling kelompok merupakan suatu upaya untuk membantu peserta didik melalui proses interaksi secara langsung yang bersifat pribadi antara konselor dan

¹⁵Dewa Ketut Suardi, *Pengatur Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).h.68

¹⁶Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (PT Raja Grafindo Persada, 2007),h.179

konseli agar konseli dapat memahami diri dan lingkungan sekitarnya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya¹⁷.

Konseling kelompok juga merupakan bantuan kepada peserta didik dalam situasi kelompok yang bersifat penyembuhan, serta pencegahan yang diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok bersifat memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada peserta didik yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Prayitno menyatakan, konseling kelompok yakni layanan yang mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan seorang ahli atau konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok guna membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecah masalah peserta didik yang sifatnya pribadi yang menjadi peserta dalam kegiatan kelompok tersebut.¹⁸

Berdasarkan beberapa pengertian konseling kelompok diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yakni bantuan yang diberikan oleh seorang ahli atau konselor kepada konseli guna menyelesaikan permasalahan yang

¹⁷Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang* (Bandung: Refika Aditama, 2007).h,24

¹⁸ Prayitno Sri, *LayananKonseling layanan Bimbingan kelompok, konseling kelompok*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang), h.1

ada pada konseli, agar konseli dapat berkembang dengan optimal dalam situasi kelompok dengan mengaktifkan dinamika-dinamika kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Dewa Ketut Sukardi menyatakan, ada beberapa tujuan dari konseling kelompok yang meliputi:

- a. Menegaskan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara di tempat umum atau disaksikan banyak orang.
- d. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing dalam anggota kelompok.¹⁹

Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan secara umum tujuan layanan konseling kelompok yakni berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya dalam kemampuan komunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkapkan didalam proses konseling kelompok melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara optimal. Secara lebih lanjut tujuan konseling kelompok secara khusus yakni mengatasi masalah pribadi peserta didik secara individu dapat diselesaikan melalui

¹⁹Suardi, *Pengatur Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.Ibid,h.68

layanan konseling kelompok secara intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta didik memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan, persepsi, dan sosialisasi serta komunikasi.
- b. Terpecahnya masalah peserta didik yang bersangkutan dan juga diperoleh pemecahan masalah tersebut bagi peserta didik yang lain.²⁰

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok yakni untuk mengembangkan potensi, melatih komunikasi dengan orang lain atau sosialisasi, mampu mengekspresikan diri dan mampu mengola emosi serta memecahkan permasalahan individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan penting, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok yakni komponen terpenting dalam konseling kelompok, karena pemimpin tidak hanya berperilaku dalam kelompok sesuai dengan kebutuhan melainkan harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut. Dalam hal ini maka peran pemimpin kelompok sangatlah penting. Tugas pemimpin kelompok

²⁰Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*.h.174

yaikni memberikan bantuan, pengarahan atau campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat-sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok tidak kalah pentingnya dengan pemimpin kelompok yakni salah satu unsur pokok dalam kehidupan konseling kelompok tanpa anggota tidaklah mungkin menjadi sebuah kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dikatakan sebagai konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor atau seorang ahli perlu membentuk kumpulan dari individu-individu menjadi suatu kelompok yang memiliki persyaratan yang sudah ditentukan. Besarnya jumlah anggota dan homogenitas anggota mempengaruhi kinerja kelompok, sebaiknya jumlah dari kelompok tersebut tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil agar konseling berjalan dengan optimal.

c. Dinamika kelompok

Dinamika kelompok tidak kalah penting dengan pemimpin dan anggota kelompok, karena dinamika kelompok yakni interaksi-interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota

kelompok, berbagi pengetahuan, pengalaman dan pencapaian tujuan kelompok, oleh karena itu dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan. Agar interaksi interpersonal ini akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat saling menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna dalam kelompok.²¹

Cartwright dan Zander mendeskripsikan dinamika kelompok sebagai suatu bidang terapan yang dimaksudkan untuk peningkatan pengetahuan tentang sifat atau ciri kelompok, hukum perkembangan, interaksi dengan anggota kelompok lain, dan dengan anggota yang lebih besar.²² Prayitno menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain: tujuan dan kegiatan kelompok, jumlah anggota, kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok, kedudukan kelompok, dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral.²³

²¹Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan Konseling Di Sekolah* (Bandung: Yrama Widya, 2012).h.132

²²Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Balai Aksara, 1995).h.178

²³Prayitno.*Ibid*,h.22

4. Asas-asas **Konseling Kelompok**

Prayitno menyatakan asas-asas yang digunakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang terjadi dan dibahas dan dalam kegiatan kelompok sebaiknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok.

b. Asas kesukarelaan

Kesukarelaan yakni keikhlasan anggota kelompok dimulai sejak awal pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Hingga konseling kelompok berakhir.

c. Asas keterbukaan

Anggota kelompok secara terbuka dan aktif menampilkan diri tanpa rasa takut, ragu ataupun malu untuk mengungkapkan permasalahannya.

d. Asas kekinian

Asas kekinian memberikan aktual dalam pembahasannya yang dilakukan, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini sesuai dengan perkembangan zaman.

e. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenan dengan cara-cara berkomunikasi, sopan santun, tatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengenai isi bahasan. Sehingga tidak menyudutkan pihak manapun.²⁴

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Berikut merupakan tahap-tahap konseling kelompok yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu sebelum diselenggarakan.

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan persiapan awal pelaksanaan konseling, ketentuan utama pada tahap yang ini dilakukan dengan seleksi anggota mendasar yakni:

- 1) Adanya minat bersama (*Common interest*), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang dibahas.
- 2) Inisiatifnya sendiri atau sukarela untuk mengikuti konseling kelompok karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi peserta didik.
- 3) Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok.
- 4) Mampu secara aktif berpartisipasi dalam kelompok.
- 5) Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 peserta didik (tidak boleh melebihi 10 peserta didik).

²⁴Suardi, *Pengatur Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.h,30

b. Tahap peralihan

Tujuan tahap ini yakni membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota dalam menghadapi rasa takut yang muncul pada saat awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika kelompok yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah:

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan anggota tentang kesiapan untuk memulai kegiatan lebih lanjut.
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini mengentaskan tentang permasalahan dalam anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk mengatasinya. Peserta didik menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota lain.

d. Tahap pengakhiran

Tahap ini biasanya disebut juga dengan tahap ending atau tendensi dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri tetapi tidak dalam artian kegiatan berakhir begitu saja. Namun masih ada kegiatan selanjutnya yang bisa dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1) Frekuensi pertemuan

Selanjutnya frekuensi untuk mendapatkan hasil yang maksimal, pertemuan tidak akan dilakukan dengan hanya sekali pertemuan saja akan tetapi hasil yang sempurna akan dicapai jika itu lebih dari satu kali pertemuan.

2) Pembahasan keberhasilan kelompok

Pada pembahasan ini semua kelompok harus dipusatkan dan penempatan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajari mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.²⁵

6. Isi Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas tanpa rasa takut atau khawatir akan terbongkar, selanjutnya memilih mana yang akan dibahas lebih lanjut dan diantisipasi terlebih dahulu dan seterusnya.

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Konsep *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Sedangkan Murk mendefinisikan *cognitive restructuring*

²⁵Aqib, *Ikhtisar Bimbingan Konseling Di Sekolah*.Ibid,h.133

melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional.²⁶ *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.²⁷

Terapi kognitif ini yakni untuk mengubah struktur kognitif disfungsional yang mengakibatkan pengolahan informasi dan peningkatan simptomatologi. *Cognitive restructuring* digunakan untuk mengidentifikasi, menilai, dan tantangan pikiran yang terjadi sebelum, selama, dan setelah eksposur.²⁸ Konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya

²⁶Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).h,255

²⁷Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013).h.32

²⁸Debra A Hope et al., "Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder," 2010, 1–12, <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9147-9>.h.2

bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Rendahnya harga diri peserta didik dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya.

Peneliti tertarik untuk menggunakan teknik *cognitive restructuring* dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsional dan mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih realistis.²⁹

2. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Hofman dan Asmundson berpendapat bahwa, *cognitive restructuring* memungkinkan konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

²⁹Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. Diakses tanggal 28 Mei 2019 jam 07.00)

Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.³⁰

Proses konseling yang didasarkan pada *cognitive restructuring* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yakni munculnya *cognitive restructuring* dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

3. Tahap *Cognitive Restructuring*

Tahapan implementasi *cognitive restructuring* yaitu sebagai berikut :

a. Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa ditahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.

³⁰Erford, 40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor.h,256

b. Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor Pikiran-Pikiran Peserta Didik Melalui *Thought Record*

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format "*Thought Record* (Rekaman atau catatan pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Tabel 3
Catatan Pikiran

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C) Intensitas 1-100	Tantangan (D)	Afek (E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

- 1) Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masakini atau masa sekarang).
- 2) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan atau asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.
- 3) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
- 4) Konseli menuliskan alternatif pikiran atau keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.
- 5) Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom D.

d. Intervensi pikiran-pikiran negatif peserta didik menjadi pikiran-pikiran yang positif pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* di modifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut :

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi.
- 4) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.³¹

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri yakni suatu keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakter pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.³² Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proposional, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya dialah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya.³³

2. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Percaya Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakan. Menurut Mastuti, ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri.

³¹Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*,h,33

³²M. Nur Gufron and Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).h,35

³³Dra. Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*.153

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- c. Memiliki harapan yang terealistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dalam situasi yang terjadi.
- d. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain.³⁴

Sedangkan Imas Mastuti mengungkapkan beberapa ciri-ciri individu yang kurang percaya diri sebagai berikut:

- a. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- c. Selalu menempatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu, mudah menyerah pada nasib, Sangat

³⁴Gufon and S, *Teori-Teori Psikologi*.h.149

tergantungan pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain (*external locus of control*).

- d. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.³⁵

Individu yang tidak memiliki rasa percaya diri akan memiliki ketidak yakinan terhadap dirinya, sehingga ia merendahkan dirinya karena menggagap orang lain lebih mampu dari dirinya. Individu tersebut cenderung menunjukkan sikap yang pesimis terhadap dirinya sendiri.

3. Aspek-aspek Percaya Diri

Individu yang mempunyai percaya diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Lauster menyatakan orang yang memiliki percaya diri yang positif yakni sebagai berikut:

- a. **Keyakinan Kemampuan Diri**

Keyakinan kemampuan diri yakni sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

- b. **Optimis**

Optimis yakni sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kempuannya.

³⁵Gufon and S, *Teori-Teori Psikologi*.h.150

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab yakni kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

4. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Percaya Diri

a. Konsep Diri

Anthony menyatakan terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri yakni penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat percaya diri lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.³⁶

5. Menumpuk Percaya Diri

a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri, baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri. Sadari semua aset berharga anda dan temukan aset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri anda seperti: pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah,

³⁶Gufon and S. *ibid*.h.38

kurang disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, selalu bergantung pada bantuan orang lain, atau sebab-sebab eksternal lain.

b. Beri Penghargaan Yang Jujur Terhadap Diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidak mampuan menghargai diri sendiri mendorong munculnya keinginan yang tidak realistis dan berlebihan. Contohnya: ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, pendapat jabatan penting dengan segala cara. Jika ditelaah lebih lanjut, semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, ketidak mampuan menghargai diri sendiri sehingga berusaha mati-matian menutupi keaslian diri.

c. *Positive Thinking*

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak anda. Katakan pada diri sendiri, bahwa *nobody's perfect* dan *it's okay if I made a mistake*. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar, pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan

anda. Barhati-hatilah agar pikiran anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah untuk menuliskannya dan kemudian di-*review* kembali secara logis dan rasional. Pada umumnya, orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar.

d. Gunakan *self-affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self-affirmation* yakni berupa kata-kata yang membangkitkan percaya diri. Contohnya:

- 1). Saya pasti bisa!
- 2). Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya!
- 3). Saya bisa belajar dari kesalahan ini. Kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga karena membantu saya memahami tantangan.
- 4). Saya lah yang memegang kendali hidup ini.
- 5). Saya bangga pada diri sendiri.

e. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah ataupun mengatasi resikonya. Contohnya, anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari resiko ditolak. Jika anda ingin mengembangkan diri sendiri (bukan diri seperti yang

diharapkan orang lain), pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, namun lebih buruk diam diri dan tidak berbuat apa-apa dari pada maju dengan mengambil resiko. Ingat: *No Risk, No Gain*.

Namun satu hal yang perlu diingat yakni jangan mengalami *over confidence* atau percaya diri yang berlebihan. Percaya diri yang *overdose* bukan menggambarkan kondisi kejiwaan yang sehat karena hal tersebut merupakan percaya diri yang bersifat semu. Contohnya, seorang anak yang sejak lahir ditanamkan oleh orang tuanya bahwa dirinya adalah special, istimewa, pantai, pastikan menjadi orang sukses, dan sebagainya. Dan dengan berjalannya waktu anak itu sendiri tidak punya *track record of success* yang *real* dan *original* (atas dasar usaha sendiri). Akibatnya anak tersebut tumbuh menjadi seorang manipuler dan otoriter memperlalat atau menguasai dan mengendalikan orang lain untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Percaya diri pada individu seperti itu tidaklah didasarkan oleh *real competence*, tapi lebih pada faktor-faktor pendukung eksternal, seperti kekayaan, jabatan, koneksi, relasi *back up power* keluarga, nama besar orang tua dan sebagainya. Jadi, jika semua atribut itu ditinggalkan, sang individu tersebut bukan siapa-siapa.³⁷

³⁷Dra. Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*.h.153

6. Perkembangan Percaya Diri

a. Pola Asuh

Para ahli berkeyakinan bahwa percaya diri tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diripada anak tersebut. anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai dimata orangtua. Dan, meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orang tua, ia melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dihargai dan dihargai bukan bergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karna eksistensinya. Di kemudian hari, tersebut akan menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap dirinya seperti orangtuanya meletakkan harapan realistik terhadap dirinya.

b. Pola Pikir Negatif

Pola pikir individu yang kurang percaya diri, bercirikan antara lain:

- 1). Menekankan keharusan-keharusan pada diri sendiri (saya harus bisa begini.. saya harus bisa begitu). Ketika gagal, ia merasa seluruh hidup dan masa depannya hancur.
- 2). Cara berpikir totalitas dan dualism, “kalau saya sampai gagal, berarti saya memang jelek”

- 3). Pesimistik yang futuristik: satu saja kegagalan kecil mengakibatkan dirinya merasa tidak akan berhasil meraih cita-citanya dimasa depan. Misalnya, mendapatkan nilai C pada salah satu mata kuliah, langsung berpikir dirinya tidak akan lulus sarjana.
- 4). Tidak kritis dan selektif terhadap *self-criticism* suka mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya memang pantas dikritik.
- 5). Labeling: mudah menyalahkan diri sendiri dan memberikan sebutan-sebutan negatif, seperti “saya memang bodoh”... “saya ditakdirkan untuk jadi orang susah dan sebagainya.
- 6). Sulit menerima pujian atau hal-hal positif dari orang lain: ketika orang memuji secara tulus, ia langsung merasa tidak enak dan menolak mentah-mentah pujiannya. Ketika diberi kesempatan dan kepercayaan untuk menerima tugas atau peran penting, ia langsung menolak dengan alasan tidak pantas dan tidak layak untuk menerimanya.
- 7). Suka mengucilkan arti keberhasilan diri sendiri: senang mengingat dan bahkan membesar-besarkan kesalahan yang dibuat, namun mengecilkan keberhasilan yang telah diraih. Satu kesalahan kecil membuatnya merasa menjadi orang tidak berguna.³⁸

³⁸Dra. Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*.h.151

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Septi Saputri, Skripsi pada jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah UIN Lampung dengan judul “Peningkatan Percaya Diri Siswa Melalui Bimbingan Pribadi di SMPN 10 Bandar Lampung”.³⁹ Dalam skripsi ini disinggung teori-teori yang berhubungan dengan percaya diri. Menurut penelitian ini, kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan mengajak siswa untuk melakukan bimbingan pribadi.
2. Selvi Krisdayanti, Abdul Munir, Munifah. Efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* dalam meningkatkan kemandiriannya belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Palu. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa kemandirian belajar sesudah mengikuti konseling kelompok *Cognitive Restructuring* lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti konseling kelompok *Cognitive Restructuring*.⁴⁰
3. N. Krisnayana T.A, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes. Penerapan konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan resiliensi siswa dari skor rata – rata 92,5 setelah

³⁹Septi Saputri, *Peningkatan Percaya Diri Siswa Melalui Bimbingan Pribadi di SMPN 10 Bandar Lampung*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2014

⁴⁰Abdul Munir, “*Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Palu*”.h,12

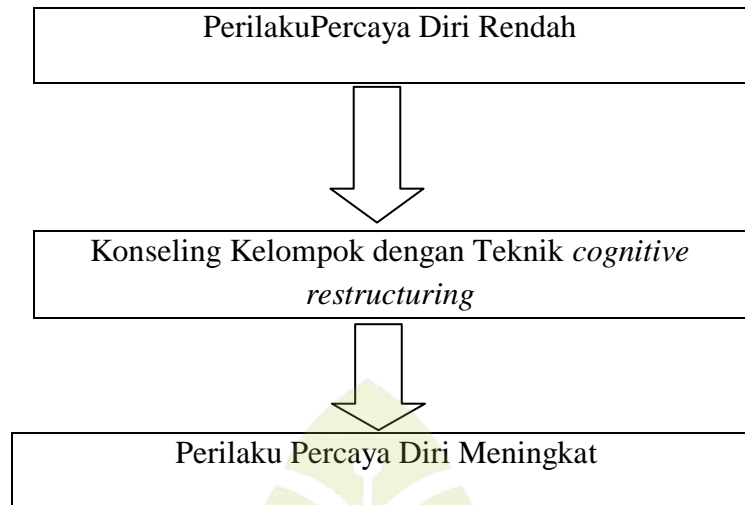
dilaksanakan tindakan siklus I pencapaian resiliensi meningkat menjadi 152,25 (resiliensi tinggi).⁴¹

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Sugiyono mengumumkan “kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan”.⁴² Kerangka berpikir dalam penelitian ini yakni efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan percaya diri dalam belajar pada peserta didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung, bila sudah mengetahui efektif atau tidaknya teknik *cognitive restructuring* tersebut untuk meningkatkan percaya diri maka kita bisa bekerja sama dengan pihak guru BK, sekolah, untuk membimbing dan menindak lanjuti agar peserta didik dapat fokus belajar dan melangsungkan tugas perkembangan yang seharusnya mereka dapatkan, Berikut kerangka berpikir dalam penelitian ini.

⁴¹Resiliensi Siswa et al., “Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Singaraja Jurusan Bimbingan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Sebagai Bagian Dari Masyarakat Global,” no. 1 (2014).h,8

⁴²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2012).



Gambar 1
Kerangka berpikir

X \longleftrightarrow Y

X : Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Y : Meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yakni suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang dikumpul.⁴³ Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan sikap percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri19 Bandar Lampung. Berdasarkan hipotesis penelitian diatas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut:

⁴³Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Rineka Cipta, 2006).h,71

- Ho :Konseling Kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- Ha :Konseling Kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Berikut hipotesis statistiknya:

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

μ_1 = Perilaku peserta didik sebelum menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

μ_2 = Perilaku peserta didik sesudah menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodelogi yakni ilmu tentang kerangka kerja untuk melaksanakan penelitian dalam upaya memperoleh kebenaran yang didasari oleh proses berfikir ilmiah yang dituangkan dalam metode ilmiah. Pengertian metode penelitian secara umum diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan.⁴⁴

Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan eksperimen semu atau quasi eksperimen. Desain eksperimen yakni rancangan yang sistematis yang disusun terlebih dahulu yang dapat digunakan oleh peneliti sebagai pedoman dalam melaksanakan eksperimen itu sendiri sehingga data yang diperoleh meyakinkan untuk dapat dijadikan bahan merumuskan suatu generalisasi.⁴⁵ Eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang akan muncul pada kondisi tertentu.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian *Quasi Eksperimen Design*. Bentuk desain quasi eksperimental dalam penelitian ini adalah *non-*

⁴⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.h,3

⁴⁵Antomi Saregar Yuberti, *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains* (Bandar Lampung: Aura CV.Anugerah Utama Raharja, 2017).h.49

equivalent control group desain. rancangan ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group*, tetapi subjek yang diambil pada penelitian ini tidak secara random, baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test* yakni subjek dikenakan 2 kali pengukuran, pengukuran menggunakan (format skala percaya diri rendah). Pertama dilakukan penyebaran angket untuk mengukur tingkat percaya diri rendah pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*(*pretest*) dengan kode O₁ kemudian subjek diberikan perlakuan berupa layanan konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring* (*posttest*) dengan diberikan kode O₂. Dengan melakukan *pre-test* dan *posttest*. Maka dapat diketahui apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik.

E	O ₁	X _e	O ₂
K	O ₃	X _k	O ₄

Gambar 2
Pola Non-Equivalent Control Group Design.⁴⁶

Dengan adanya *pretest* sebelum perlakuan, baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol (O₁, O₃), dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perubahan. Disamping itu, dapat pula menimbulkan atau mengurangi kecondongan seleksi (*selection bias*). Pemberian *post-test* pada akhir kegiatan akan dapat menunjukkan seberapa jauh efek dari perlakuan (X) yang telah diberikan.

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.*ibid*,h.112

Hal ini dilakukan dengan cara mencari perbedaan skor O_2-O_1 sedangkan pada kelompok kontrol (O_4-O_3) perbedaan itu bukan karena perlakuan. Perbedaan O_2 dan O_4 akan memberikan pengukuran lebih baik akibat perlakuan X setelah memperhitungkan selisih O_3 dan O_1 .⁴⁷

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O_1 : *Pre-Test* yakni pengukuran percaya diri awal sebelum peserta didik diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* pada kelompok kelas eksperimen.

O_2 : *Posttest* yaitu pengukuran akhir sikap percaya diri setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada kelompok kelas eksperimen.

X : Perlakuan konseling menggunakan layanan konseling kelompok

O_3 : *Pre-Test* yaitu pengukuran percaya diri awal sebelum peserta didik diberikan layanan konseling kelompok kelas kontrol.

O_4 : *Post-Test* yaitu pengukuran akhir sikap percaya diri setelah diberikan layanan konseling kelompok pada kelompok kelas kontrol.

Layanan konseling kelompok pada kelompok kelas eksperimen, rancangan yang akan dilaksanakan oleh penulis yakni:

1. Melakukan *pre-test* pada peserta didik, yakni pengukuran (dengan mengisi format skala atau angketpercaya diri) kepada sampel peneliti sebelum diberikan perlakuan yang berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.
2. Memberikan perlakuan X Kepada peserta didik menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

⁴⁷Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014).h,185-186

3. Untuk mengetahui hasil apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik maka dilakukan *post-test*.
4. Melakukan proses analisis data dengan menggunakan uji-Z.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek suatu penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Berikut merupakan pembagian dua variabel yakni (a) variabel bebas, dan (b) variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas yaitu merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah konseling kelompok dengan *cognitive restructuring*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat yaitu merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah percaya diri peserta didik.

C. Definisi Operasional

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Independen (X) Teknik Cognitive Restructuring	Cognitive Restructuring yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikas i kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi irasional/realistis. Proses ini dilakukan melalui konseling kelompok dengan 6 sesi, dengan masing-masing waktu 45-60 menit sekali pertemuan. Tahapan-			Intervensi konseling kelompok	Intervensi individu yang diberikan	Nominal

	<p>tahapan pemberian perlakuan dimulai dari assessment dan diagnose. Menetapkan tujuan, implementasi teknik cognitive restructuring, evaluasi dan pengakhiran.</p>					
<p>Dependen (Percaya Diri) (Y)</p>	<p>Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat individu merasa mampu untuk bisa menggapai tujuan dalam hidupnya.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percaya akan kompetensi kemampuan diri 2. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain 3. Memiliki harapan yang terealistik 4. Memiliki internal <i>locus of control</i> 	<p>Kuisisioner (skala percaya diri) terdiri dari 30 butir pernyataan</p>	<p>Mengisi kuisisioner</p>	<p>Skor percaya diri dari 0-30</p>	<p>Interval</p>

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi yakni wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁸ Populasi yang menjadi objek penelitian adalah kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang di kelompokkan sebagai berikut:

Tabel 5
Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelompok	Jumlah Peserta Didik
1	VIII E	30
2	VIII H	29
Jumlah		59

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴⁹ Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020 yang terindikasi memiliki percaya diri rendah. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah populasi terdiri dari 59 peserta didik maka pada

⁴⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.
ibid,h.117

⁴⁹Sugiyono. *Ibid*, h.118

penelitian ini peneliti hanya mengambil 16 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 8 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan 8 peserta didik pada kelompok kontrol yang diberikan layanan diskusi.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yakni teknik pengambilan data, pada penelitian ini penulis menggunakan *purposive sampling*, teknik sampel ini mempunyai suatu tujuan atau dilakukan dengan sengaja, cara menggunakan sampel diantara populasi sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya, penggunaan teknik ini senantiasa.

Berdasarkan kepada pengetahuan tentang ciri-ciri tertentu yang telah didapat dari populasi sebelumnya.⁵⁰ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas VIII E dan kelas VIII H, berdasarkan beberapa pertimbangan kelas tersebut memenuhi kriteria sampel sebagai berikut:

- a. Peserta didik kelas VIII E dan kelas VIII H SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- b. Berdasarkan rekomendasi dari guru BK.
- c. Peserta didik mengalami percaya diri rendah.
- d. Peserta didik bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
- e.

E. Teknik Pengumpulan Data

⁵⁰Margono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).h,58

1. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo, pengertian observasi yakni metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.⁵¹

2. Wawancara

Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila penelitian atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.⁵² Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab secara tatap muka antara pewawancara dengan narasumber dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan dengan panduan wawancara. Penulis melakukan wawancara dengan pihak-pihak terkait untuk mengetahui proses bimbingan konseling di sekolah.

3. Angket

Angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁵³ Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini

⁵¹Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).h,85

⁵²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.h,194

⁵³Sugiyono.h,199

agar data yang dibutuhkan dapat diperoleh dalam waktu yang relatif singkat, dengan biaya yang lebih rendah, namun data dapat diperoleh lebih banyak.⁵⁴

Dengan *skala likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan *skala likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan pemberian skor pada setiap jawaban.

Pada penelitian ini, skala yang akan dibagikan pada siswa berisikan 4 alternatif jawaban, yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dengan memiliki masing-masing skor yang apabila pertanyaan positif maka jawaban sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan negatif jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 4, jawaban tidak setuju (TS) skornya 3, jawaban setuju (S) skornya 2, dan sangat setuju (SS) skornya 1.

Tabel 6
Rencana Pemberian Alternatif Jawaban

Pertanyaan	Sangat Setuju (ST)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

⁵⁴Defriyanto, Oki Dermawan, *Prevalensi Kesulitan Belajar Peserta didik di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bandar Lampung*. (online) diakses tanggal 9 Maret 2019. Pukul 14.18

Kriteria skala kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik dikategorikan menjadi 3 yakni: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

Jadi interval untuk menentukan sikap kurang percaya diri pesesrta didik :

- a. Skor tertinggi : $4 \times 30 = 120$
- b. Skor terendah : $1 \times 30 = 30$
- c. Rentang : $120 - 30 = 90$
- d. Jarak interval : $90 : 3 = 30$

Tabel 7
Kriteria Percaya Diri

Interval	Kriteria	Deskriptif
$91 \leq 120$	Tinggi	Pada kategori ini peserta didik sudah dapat terlihat percaya diri dan sudah dapat dilakukan terus-menerus
$60 \leq 90$	Sedang	Pada katagori ini peserta didik sudah dapat terlihat percaya diri dan mencoba untuk melakukan terus-menerus
$30 \leq 59$	Rendah	Pada katagori ini peserta didik belum terlihat percaya diri

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yakni alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Karena alat atau instrument ini menggambarkan cara pelaksanaannya maka sering juga disebut dengan teknik penelitian. Instrumen ini sangat penting karena penelitian memerlukan data yang empiris dan data tersebut hanya mungkin

diperoleh melalui instrumen dan teknik pengumpulan data yang tepat. Dengan demikian instrument dapat menentukan kualitas penelitian itu sendiri.⁵⁵

Tabel 8
Kisi-Kisi Instrumen Percaya Diri

Variabel	Indikator	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Percaya Diri	a. Percaya akan kompetensi kemampuan pada diri sendiri.	12,21,22,25	1,15,17,20
	b. Berani menerima dan menghadapi segala penolakan dari orang lain.	3,18,27	2,16,19,29
	c. Memiliki harapan yang terealistik	4,5,14,23	7,8,9,10,11
	d. Memiliki internal <i>locus of control</i>	13,26,30	6,24,28

G. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Peneliti menggunakan uji validitas logis yaitu, validitas yang diperoleh dengan cara *judgement* ahli yang kompeten. Ahli yang akan menentukan validitas akan mencermati secara hati-hati setiap item.⁵⁶ Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang di

⁵⁵Yuberti, *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*, h.119

⁵⁶Yuberti. *Ibid*, h.125-126

teliti.⁵⁷ Misalnya, bila dalam objek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data yang berwarna kuning, maka hasil penelitian tersebut tidak valid. Dalam melakukan uji SPSS 21

validitas ini, peneliti akan menggunakan metode komputerasi SPSS *for Windows ver 21.0*. Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy}	= koefesien kolerasi suatu butir/item
N	= jumlah responden
$\sum XY$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
$\sum Y$	= Jumlah skor dalam distributor Y
$\sum X$	= Jumlah kuadrat masing-masing skor X ¹⁹

2. Uji Reabilitas

Arikunto berpendapat realibilitas menunjukan suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dipergunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.⁵⁸ Suatu alat ukur bisa dikatakan reliabilitas, bila data tersebut mampu menghasilkan data yang dipercaya dan dipertanggungjawabkan yang memang sesuai dengan kenyataan aslinya. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 21, 0* sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan

⁵⁷Yuberti. *Ibid*, h.57

⁵⁸Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. h. 244-245

menghasilkan data yang sama.⁵⁹ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 21,0 for window*.

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = Realiabilitas instrument / koefisien Alfa

k = banyaknya item / butir soal

s_i^2 = Varian total

$\sum s_i^2$ = Jumlah varian masing-masing soal.

3. Uji N-Gain

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{SkorPosttest} - \text{SkorPretest}}{\text{SkorIdeal} - \text{SkorPretest}}$$

Keterangan:

Skor ideal adalah nilai maksimal (tertinggi) yang dapat diperoleh

Kategori perolehan nilai N-Gain Score.

Tabel 9
Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
≥ 76	Efektif

⁵⁹Arikunto. *Ibid*, h.39

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik dan Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data:

a. Teknik Pengelolaan Data

1) *Editing*

Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian dari formulir atau kuesioner. Apakah semua pernyataan sudah terisi apakah jawaban atau tulisan disetiap pernyataan sudah cukup jelas untuk terbaca dan apakah jawaban pernyataan konsisten dengan jawaban seperti yang lainnya.

2) *Coding* (Pengkodean)

Pengkodean yakni merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan pengkodean ini dilakukan setelah editing.

3) *Data Entry* (Pemasukan Data)

Data Entry yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukan kedalam program SPSS 21.

4) *Cleaning* Data (Pembersihan Data)

Apabila semua data dari setiap sumber atau responden selesai dimasukan maka perlu dicek ulang untuk melihat kemungkinan adanya

kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pengoreksian atau pembedulan.⁶⁰

2. Teknik Analisis Data

Analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis. Analisis data yakni proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh hasil dari wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁶¹ Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis data diartikan sebagai proses penyusunan data yang bertujuan mengelola data untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal.

Dengan analisis data maka dapat membuktikan rumusan masalah, hipotesis melalui teknik statistik untuk menganalisis dan menguji hipotesis sehingga dapat menarik kesimpulan tentang masalah yang diteliti. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor percaya diri peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan mencari perbedaan mean *pre-test* dan *post-test* menggunakan rumus uji z atau *required sample z*

⁶⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*,h,85

⁶¹Sugiyono. *Ibid*,h.333-335

Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) for windows release 21. Berikut merupakan rumus uji z.

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{2+N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

Z = Uji Wilcoxon

T = Total Jenjang (selisih) Terkecil Antara Nilai *Pretest* dan *Posttest*

N = Jumlah Data Sampel

Dalam pelaksanaan uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan menggunakan SPSS for windows versi 21, yang kemudian disimpulkan untuk membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun pelajaran 2019/2020 pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019 dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Pada Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Pelaksanaan tersebut telah sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan peserta didik atau objek penelitian. Sebelumnya hasil penelitian ini diperoleh dari observasi dan penyebaran angket atau *instrument* yang berkaitan dengan percaya diri yang akan dijadikan sampel penelitian. Dari hasil observasi dan penyebaran angket tersebut maka dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dalam penelitian ini populasi peserta didik berjumlah 29 peserta didik dari kelas VIII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 8 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 8 peserta didik pada kelompok kontrol maka seluruh sampel berjumlah 16 peserta

didik. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen*, untuk meningkatkan percaya diri peserta didik penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam kelompok eksperimen dan teknik diskusi dalam kelompok kontrol untuk meningkatkan percaya diri peserta didik sebagai perbandingan.

1. Data Deskripsi *Pre Test*

Hasil dari *pre-test* percaya diri kelas eksperimen dan kelas kontrol. *Pre-test* digunakan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan menggunakan layanan. Berikut merupakan hasil *pre-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol :

Tabel10
Hasil *Pre-Test* Kelas Eksperimen

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kategori
1	AS	57	Rendah
2	DFK	59	Rendah
3	EOV	55	Rendah
4	HFA	56	Rendah
5	MSA	54	Rendah
6	RA	58	Rendah
7	WO	59	Rendah
8	WA	57	Rendah

Tabel 11
Hasil *Pre-Test* Kelas Kontrol

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kategori
1	AY	58	Rendah
2	ADK	55	Rendah
3	DK	57	Rendah
4	DW	59	Rendah
5	IS	56	Rendah
6	LEN	59	Rendah
7	NS	58	Rendah
8	WF	57	Rendah

2. Efektivitas *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan percaya diripada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Berdasarkan surat penelitian, penulismemiliki waktu untuk penelitian dimulai dari tanggal 19 Juli sampai 19 Agustus 2019. Berikut ini jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian yang penulis laksanakan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Tabel 12
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Tanggal	Kegiatan yang dilakukan
1	Senin, 22 Juli 2019	Bertemu dengan guru BK dan Wakil Kepala Sekolah untuk meminta izin melaksanakan penelitian serta mendiskusikan jadwal pelaksanaan konseling kelompok.
2	Senin, 23 Juli 2019	<i>Pre-test</i> Penyebaran kuesioner untuk mencari sampel <i>Cognitive Restructuring</i> pada peserta didik
Kelompok Eksperimen		
4	Senin, 25 Juli 2019	Sesi Pertama Pembentukan Kelompok

5	Senin, 29 Juli 2019	Sesi Kedua Identifikasi Keluhan Masalah Percaya Diri Sehingga Memiliki Pandangan Negatif Terhadap Diri Sendiri
6	Rabu, 31 Juli 2019	Sesi Ketiga Orientasi teknik <i>cognitive restructuring</i>
7	Jumat, 2 Agustus 2019	Sesi Keempat Kekuatan Sugesti Diri
8	Selasa, 6 Agustus 2019	Sesi Kelima Mengubah dan Melawan Pemikiran Irasional Untuk Lebih Meningkatkan Percaya Diri
9	Rabu, 7 Agustus 2019	Sesi Enam & Post-test Penghentian (<i>Termination</i>)
Kelompok Kontrol		
9	Kamis, 8 Agustus 2019	Sesi Pertama Pembentukan Kelompok
10	Jumat, 9 Agustus 2019	Sesi Kedua Pandangan Negatif Tentang Diri Sendiri
11	Senin, 12 Agustus 2019	Sesi Ketiga Kekuatan Sugesti Pada Diri Sendiri
12	Selasa, 13 Agustus 2019	Sesi Keempat Berfikir Positif
13	Kamis, 15 Agustus 2019	Sesi Kelima & Post-test Penghentian (<i>Termination</i>)

Pelaksanaan konseling kelompok eksperimen menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang berjumlah 8 peserta didik dan kelompok kontrol yang berjumlah sama yakni 8 peserta didik yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Adapun deksripsi proses pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020, yakni sebagai berikut:

Tabel 13
Tahapan Pemberian Perlakuan

Tahapan	Perlakuan	
	Kelompok Eksperimen <i>Cognitive Restructuring</i>	Kelompok Kontrol Diskusi
Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemberian informasi terkait dengan kelompok yang akan dijalani. b. Menjelaskan waktu yang diperlukan saat konseling dan menjelaskan asas-asas dalam Konseling Kelompok dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>. c. Memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain. d. Memainkan permainan sederhana yang dapat menciptakan keakraban anggota kelompok. e. Meningkatkan motivasi anggota kelompok dengan melihat video-video motivasi. f. Memberikan penghargaan atas kesediaan anggota kelompok karena telah berpartisipasi untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>. g. Meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan hal-hal yang dirasakan pada dirinya dan masalah yang sedang dihadapi, sebagai latar belakang bagaimana dan cara menangani masalah tersebut, sebelum adanya sesi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemberian informasi terkait dengan kelompok yang akan dijalani. b. Menjelaskan waktu yang diperlukan saat konseling dan menjelaskan asas-asas dalam Konseling Kelompok dengan teknik diskusi. c. Memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain. d. Memainkan permainan sederhana yang dapat menciptakan keakraban anggota kelompok. e. Meningkatkan motivasi anggota kelompok dengan melihat video-video motivasi. f. Memberikan penghargaan atas kesediaan anggota kelompok karena telah berpartisipasi untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik diskusi. g. Meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan hal-hal yang dirasakan pada dirinya dan masalah yang sedang dihadapi, sebagai

	konseling.	latar belakang bagaimana dan cara menangani masalah tersebut, sebelum adanya sesi konseling.
Sesi II	<p>a. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang perbedaan antara pemikiran negatif dan pemikiran positif.</p> <p>b. Pemimpin kelompok menjelaskan betapa pentingnya berfikir positif.</p> <p>c. Pemimpin kelompok meyakinkan anggota kelompok bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan hal yang normal dan dapat diubah.</p> <p>d. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok berdiskusi dan memasukan materi yang dibahas kedalam permasalahan yang dialami anggota kelompok yakni tentang percaya diri.</p> <p>e. Anggota kelompok diminta persetujuannya untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini. Dan menceritakannya dalam bentuk tulisan</p>	<p>a. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang perbedaan antara pemikiran negatif dan pemikiran positif.</p> <p>b. Pemimpin kelompok menjelaskan betapa pentingnya berfikir positif.</p> <p>c. Pemimpin kelompok meyakinkan anggota kelompok bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan hal yang biasa.</p> <p>d. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok berdiskusi dan memasukan materi yang dibahas kedalam permasalahan percaya diri</p> <p>e. Anggota kelompok diminta persetujuannya untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini.</p>
Sesi III	<p>a. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai sugesti diri sendiri .</p> <p>b. Setelah itu, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan sugesti ada didalam diri masing-masing anggota kelompok.</p> <p>c. Pemimpin kelompok berusaha menggali pemikiran yang dimiliki anggota kelompok</p>	<p>a. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang sugesti diri sendiri.</p> <p>b. Setiap anggota kelompok diminta untuk menyampaikan sugestinya masing-masing.</p> <p>c. Pemimpin kelompok menjelaskan akibat dari tidak percaya diri</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengajak anggota</p>

	<p>dengan cara membantah sudut pandang yang dimiliki anggota kelompok, seperti : “apa anda memiliki bukti yang dapat mendorong anda sehingga memiliki pemikiran tersebut ?”.</p> <p>d. Pemimpin kelompok meminta pada anggota kelompok untuk memisahkan antara pernyataan suatu pemikiran negatif dan positif.</p> <p>e. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menjawab dengan sudut pandang yang lebih rasional terhadap masalah yang dihadapinya.</p>	<p>kelompok untuk mengurangi pemikiran-pemikiran negatif yang ada dalam diri.</p> <p>e. Pemimpin kelompok mencoba untuk mengarahkan anggota kelompok agar memiliki pemikiran yang lebih positif.</p>
Sesi IV	<p>a. Sebagai kelanjutan dari sesi sebelumnya, pemimpin kelompok menjelaskan tentang materi berfikir positif.</p> <p>b. Pemimpin kelompok memasukan materi tersebut kedalam masalah yang sedang dirasakan oleh anggota kelompok.</p> <p>c. Ditahap inilah terjadinya perpindahahan fokus dari pemikiran yang dapat merusak diri menuju pemikiran yang lebih konstruktif (tidak merusak)</p> <p>d. Selanjutnya pemikiran seperti ini harus dilakukan berulang-ulang agar dapat meningkatkan kemampuan bahwa ia mampu.</p>	<p>a. Sebagai kelanjutan dari sesi sebelumnya, pemimpin kelompok menjelaskan tentang materi berfikir positif.</p> <p>b. Pemimpin kelompok memasukan materi kedalam masalah yang sedang dirasakan anggota kelompok.</p> <p>c. Pemimpin kelompok mencoba menggali sejauh mana sugesti yang sudah dilakukan oleh anggota kelompok.</p> <p>d. Pemimpin kelompok memberikan penguatan pada anggota kelompok berupa pujian (baik, pintar, bagus dll)</p>
Sesi V	<p>a. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menanyakan dan membahas tentang</p>	<p>a. Mengulas sesi-sesi sebelumnya.</p> <p>b. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok</p>

	<p>pengaplikasian materi dari pembahasan sesi-sesi sebelumnya.</p> <p>b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mendiskusikan kemampuan yang ada dalam diri anggota kelompok sebagai upaya membangun sudut pandang berbeda dari sebelumnya yang lebih rasional.</p> <p>c. Selain pengaplikasian materi dari tahap sebelumnya, pada tahap ini juga melanjutkan pemikiran rasional berulang-ulang agar anggota kelompok lebih terbiasa.</p>	<p>untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari.</p> <p>c. Pemimpin kelompok memasukan materi kedalam masalah yang sedang dirasakan oleh anggota kelompok.</p> <p>d. Pemimpin kelompok memberitahu bahwa konseling kelompok akan segera berakhir.</p> <p>e. Pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan dari topik yang telah dibahas.</p>
Sesi VI	<p>a. Mengulas sesi-sesi sebelumnya.</p> <p>b. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari.</p> <p>c. Mengajarkan anggota kelompok tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang telah dicapai.</p> <p>d. Memberikan motivasi, pujian dan apresiasi kepada anggota kelompok atas pemahaman yang telah dimiliki setelah menjalani beberapa kali pertemuan sesi konseling.</p> <p>e. Mengakhiri sesi konseling kelompok dengan mengucapkan terimakasih, memimpin doa dan mengucapkan salam.</p>	

3. Data Deskripsi *Post Test*

Hasil *Post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol, *Post-test* digunakan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik setelah diberikannya layanan. Berikut merupakan table hasil *Post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol:

Tabel 14
Hasil *Post Test* Kelas Eksperimen

No	Inisial Nama Peserta Didik	Hasil <i>Post Test</i>	Kategori
1	AS	98	Tinggi
2	DFK	95	Tinggi
3	EOV	94	Tinggi
4	HFA	99	Tinggi
5	MSA	96	Tinggi
6	RA	97	Tinggi
7	WO	102	Tinggi
8	WA	99	Tinggi

Tabel 15
Hasil *Post Test* Kelompok Kontrol

No	Inisial Nama Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	AY	91	Tinggi
2	ADK	84	Sedang
3	DK	93	Tinggi
4	DW	90	Tinggi
5	IS	86	Sedang
6	LEN	92	Tinggi
7	NS	90	Tinggi
8	WF	92	Tinggi

Berdasarkan hasil *Post Test* diatas, terdapat perubahan yang cukup signifikan baik dikelas eksperimen maupun dikelas kontrol, diantara keduanya sama-sama mengalami peningkatan, maka dari data *Post Test* ini sudah dapat ditarik kesimpulan bahwasanya konseling kelompok menggunakan teknik

Cognitive Restructuring berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri Peserta didik.

B. Metode Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Untuk pengujian pada penelitian ini, penulis menggunakan uji *Wilcoxon*, yang merupakan salah satu dari uji *statistic non-parametric*. Uji ini dipakai ketika suatu data tersebut tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel tersebut berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.

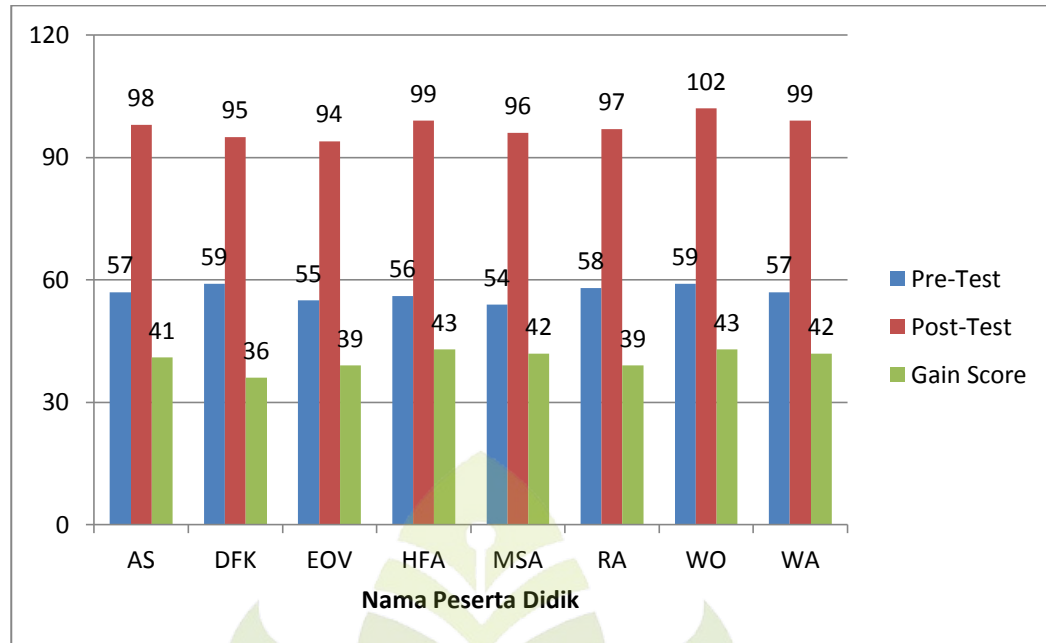
Dalam penelitian ini terdapat 8 sampel yang diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk kelompok eksperimen dan terdapat 8 sampel pada kelompok kontrol menggunakan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik diskusi. Sesudah diberikan layanan pada masing-masing konseling kelompok dengan teknik tersebut maka dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat percaya diri sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

a) Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Eksperimen

Tabel 16
Uji Hasil *Pre-Test*, *Post-Test* Dan *Gain Score* Kelompok Eksperimen

No	Inisial Peserta Didik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score
1	AS	57	98	41
2	DFK	59	95	36
3	EOV	55	94	39
4	HFA	56	99	43
5	MSA	54	96	42
6	RA	58	97	39
7	WO	59	102	43
8	WA	57	99	42
Jumlah		455	780	325
Rata-rata dengan N=8		56,8	97,5	40,6

Dapat dilihat dari data diatas diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikannya layanan pada kelompok eksperimen. Rata-rata *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah 56,8 (termasuk dalam kategori rendah) < rata-rata *post-test* pada kelompok eksperimen adalah 97,5 (termasuk dalam kategori tinggi), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah adanya *treatment*. Peningkatan ini dapat dilihat dari gambar berikut ini :



Gambar 3
Grafik Pre-Test, Post-Test, dan Gain Score Kelompok Eksperimen

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Berikut merupakan hasil dari hasil uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen menggunakan SPSS Versi 21:

Tabel 17
***Wilcoxon Signed Ranks Test* Kelompok Eksperimen**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan uji *wilcoxon* pada table diatas maka diperoleh hasil dari skor *negative ranks* 0^a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *post-test* peserta didik lebih kecil dari skor sebelumnya atau skor *pre-test*. Sedangkan *positive ranks* sebesar 8^b menunjukkan bahwa dari seluruh skor *post-test* peserta didik mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor *pre-test*. Berikut ini merupakan hasil uji statistik *wilcoxon* pada kelompok eksperimen :

Tabel 18
Test Statistic

Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-2.530 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel19

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	56.88	97.50
	Std. Deviation	1.808	2.563
Most Extreme Differences	Absolute	.153	.154
	Positive	.120	.154
	Negative	-.153	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.432	.436
Asymp. Sig. (2-tailed)		.992	.991

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dilihat dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberilakan layanan dengan sesudah diberikan layanan.

Dinyatakan bahwa data deskriptif dalam analisis yakni sebagai berikut:

Mean *Pre-test* Eksperimen : 56,88 (termasuk dalam kategori rendah)

Mean *Post-test* Eksperimen : 97,50 (termasuk dalam kategori tinggi)

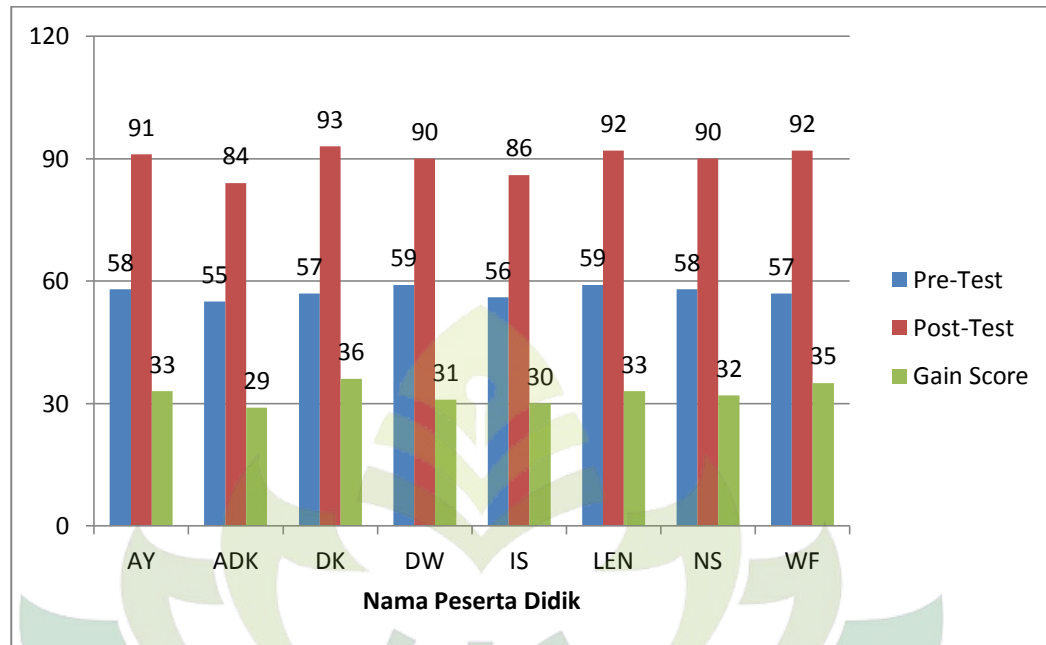
b) Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Kontrol

Tabel 20
Uji Hasil *Pre-test*, *Post-test* Dan Gain Score kelompok Kontrol

No	Inisial Peserta Didik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score
1	AY	58	91	33
2	ADK	55	84	29
3	DK	57	93	36
4	DW	59	90	31
5	IS	56	86	30
6	LEN	59	92	33
7	NS	58	90	32
8	WF	57	92	35
Jumlah		459	718	259
Rata-rata dengan N=8		57,3	89,7	32,3

Dilihat dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan atau *treatment* pada kelompok kontrol. Rata-rata *pre-test* pada kelompok kontrol yakni 57,3 (termasuk dalam kategori rendah) < rata-rata *post-test* kelompok kontrol adalah 89,7 (termasuk dalam kategori tinggi), maka dapat terlihat bahwa peningkatan pada kelompok kontrol sebelum diberikan

layanan atau *treatment* dan sesudah diberikan layanan atau *treatment*. Peningkatan ini dapat dilihat dari gambar berikut ini:



Gambar 4
Grafik Pre-Test, Post-Test, dan Gain Score Kelompok Kontrol

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Berikut merupakan hasil dari hasil uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen menggunakan SPSS Versi 21:

Tabel21
***Wilcoxon Signed Ranks Test* Kelompok Kontrol**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan uji *wilcoxon* pada tabel diatas maka diperoleh hasil dari skor *negative ranks* 0^a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *post-test* peserta didik lebih kecil dari skor sebelumnya atau skor *pre-test*. Sedangkan *positive ranks* sebesar 8^b menunjukkan bahwa dari seluruh skor *post-test* peserta didik mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor *pre-test*. Berikut ini merupakan hasil uji statistik *wilcoxon* pada kelompok kontrol :

Tabel 22
Test Statistic

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel 23**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	57.38	89.75
	Std. Deviation	1.408	3.151
	Absolute	.171	.282
Most Extreme Differences	Positive	.124	.151
	Negative	-.171	-.282
Kolmogorov-Smirnov Z		.485	.797
Asymp. Sig. (2-tailed)		.973	.550

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dilihat dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberilakan layanan dengan sesudah diberikan layanan. Dinyatakan bahwa data deskriptif dalam analisis yakni sebagai berikut:

Mean *Pre-test* kontrol : 57,38 (termasuk dalam kategori rendah)

Mean *Post-test* kontrol : 89,75 (termasuk dalam kategori tinggi)

C. Pembahasan

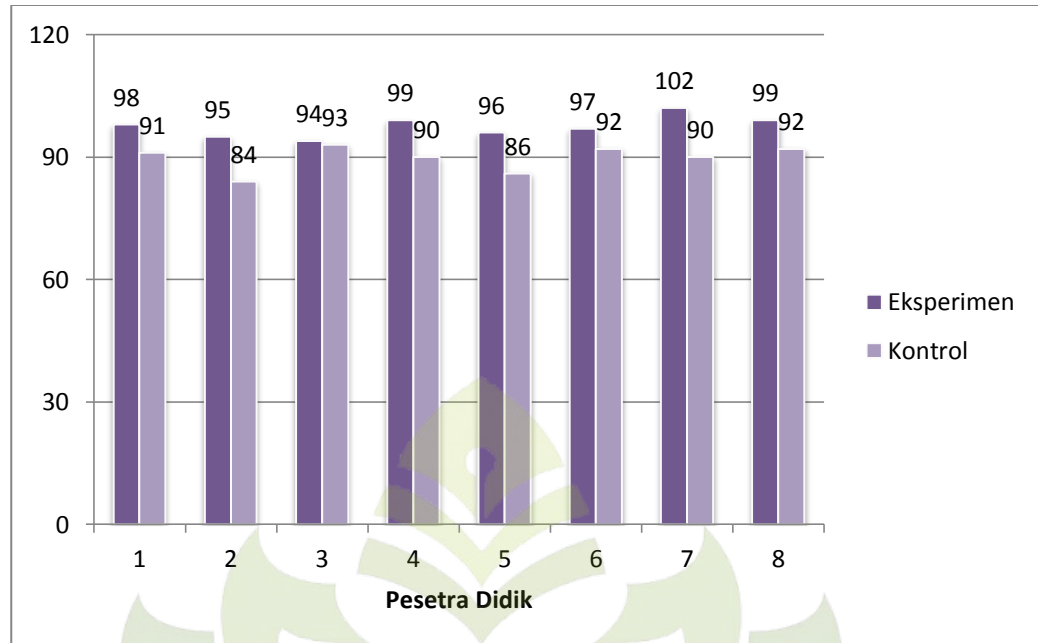
1. Perbandingan Hasil Uji Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Berikut perbandingan nilai antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Tabel 25
Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok eksperimen			Gain Score	Kelompok Kontrol			Gain Score
Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
AS	57	98	41	AY	58	91	33
DFK	59	95	36	ADK	55	84	29
EOV	55	94	39	DK	57	93	36
HFA	56	99	43	DW	59	90	31
MSA	54	96	42	IS	56	86	30
RA	58	97	39	LEN	59	92	33
WO	59	102	43	NS	58	90	32
WA	57	99	42	WF	57	92	35
Jumlah	455	780	325	Jumlah	459	718	259
Rata-rata	56,87	97,5	40,62	Rata-rata	57,38	89,75	32,3

Berdasarkan hasil dari perhitungan rata-rata/*mean pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yakni sama-sama mengalami peningkatan, pada kelompok eksperimen skor *pre-test* 455 atau sama dengan rata-rata/*mean* 56,87 dan pada skor *post-test* 780 atau dengan nilai rata-rata/*mean* 97,5 sedangkan pada kelompok kontrol skor *pre-test* 459 atau dengan rata-rata/*mean* 57,38 dan pada skor *post-test* 718 atau dengan nilai rata-rata/*mean* 89,75. Meskipun kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, akan tetapi nilai rata-rata pada kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* pada kelas eksperimen yang lebih besar dari kelas kontrol ($780 > 718$ atau $97,5 > 89,7$). Maka dari data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Peningkatan ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5
Perbandingan Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil dari analisis data yang membandingkan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka menghasilkan nilai skor sebesar $780 > 718$ atau $97,5 > 89,7$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan hasil *post-test* kelompok kontrol yang mengalami peningkatan. Maka peningkatan percaya diri pada kelompok eksperimen dianggap lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dibuktikan dengan hasil skor pada *pre-test* 455 atau rata-rata/mean 56,8 dan skor pada *post-test* 780 atau nilai rata-rata/mean 97,5 sehingga dinyatakan mengalami peningkatan. Hal ini juga bisa dikaji dengan

membandingkan dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Mastur, DYP. Sugiharto dan sukiman, dengan hasil rata-rata skor percaya diri sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yakni 19,039 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, meningkat menjadi 25,49 maka dapat dinyatakan percaya diri peserta didik SMP Negeri 4 Bae Kudus Tahun Ajaran 2011/2012 dapat meningkat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang digunakan yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan kelompok kontrol diberikan menggunakan perlakuan atau *treatment* dengan teknik diskusi. Kuesioner atau angket pengukur percaya diri diberikan pada kedua kelompok tersebut. Hasil dari *post-test* akan menjadi pembandingan dua kelompok eksperimen maupun kontrol.

Berdasarkan dari hasil *post-test* yang telah dilakukan ternyata terjadi peningkatan percaya diri pada kelompok eksperimen, hasil tersebut diketahui dari hasil *pre-test* yang lebih rendah dibandingkan dengan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan percaya diri dalam belajar pada peserta didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung”, maka diperoleh tingkat percaya diri peserta didik pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari skor hasil *pre-test* dan skor hasil *post-test*. Dari hasil *pre-test* didapatkan jumlah skor 455 dan rata-rata skor 56,87. Setelah itu peserta didik mendapatkan *treatment* atau layanan berupa teknik *cognitive restructuring*, kemudian dilakukan *post-test*. Dari hasil *post-test* tersebut maka didapatkan jumlah skor 780 dan rata-rata skor 97,5. Sedangkan pada kelas control juga mengalami peningkatan. Skor hasil *pre-test* pada kelas control didapatkan jumlah skor 459, dengan skor rata-rata 57,38. Peserta didik yang menjadi kelompok kontrol, diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi dari hasil *post-test* maka didapatkan jumlah skor yakni 718, dengan skor rata-rata 89,75.

Hasil uji *wilcoxon* dengan menggunakan program *SPSS* versi 21 didapatkan *Z* hitung pada kelompok eksperimen yaitu 2,530 dan *Z* hitung pada kelompok kontrol yaitu 2,524. Dengan sig keduanya yaitu 0,05 yang lebih besar dari sig

0,005. Hal ini dapat dikatakan bahwa Z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari Z hitung kelas control ($2,530 \geq 2,524$). Sehingga layanan konseling kelompok dengan berpengaruh dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat skor hasil *post-test*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yakni :

1. Bagi peserta didik, peserta didik diharapkan mampu untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya sekedar mengetahui atau memahami saja. Akan tetapi mampu dipraktikkan dalam tingkah laku. Terutama terkait penelitian yang telah penulis lakukan yaitu menerapkan teknik *cognitive restructuring* agar dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) agar dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti penelitian yang telah penulis lakukan untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

3. Bagi Sekolah, hasil dari penelitian ini harapannya dapat membantu program sekolah dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, dan dapat digunakan sebagai referensi sekolah untuk dapat memberikan sarana dan prasarana yang belum diperoleh oleh peserta untuk meningkatkan percaya diri.
4. Bagi Penulis, menjadikan pengalaman dalam menangani masalah dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik, dan peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak kalangan. Karena keterbatasan pengetahuan dan referensi, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.
5. Untuk Peneliti selanjutnya, yang akan melaksanakan penelitian mengenai percaya diri dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebaiknya dilakukan dengan layanan konseling individu agar lebih maksimal dalam mengetahui permasalahan percaya diri, sehingga peneliti bisa tau apa saja hambatan yang membuat percaya diri peserta didik menjadi rendah.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan, terutama pendidikan di Fakultas Tarbiyah dan keguruan, Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam khususnya di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. *Ikhtisar Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Yrama Widya, 2012.
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, 2006.
- Dra. Enung Fatimah, M.M. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*. Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Gufron, M. Nur, and Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Hope, Debra A, Æ James A Burns, Æ Sarah A Hayes, James D Herbert, and Æ Michelle D Warner. "Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder," 2010, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9147-9>.
- Jernigan, Christine. "Authentic Learning and Student Motivation : Building Instructor and Student Confidence through Genuine Interaction and Authentic Classroom Materials," n.d., 281–94. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-40956-6>.
- Margono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Munir, Abdul. "Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Palu" 3 (2018): 114–27.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Nursalim, Mochamad. *Media Bimbingan Dan Konseling*. Unesa University press, 2010.
- . *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2013.
- Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

———. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Balai Aksara, 1995.

Siswa, Resiliensi, Kelas Xi, I P A Sma, I N T A Krisnayana, Ni Nengah, Madri Antari, and Nyoman Dantes. “RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN SINGARAJA Jurusan Bimbingan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Sebagai Bagian Dari Masyarakat Global,” no. 1 (2014).

Suardi, Dewa Ketut. *Pengatur Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Suhardita, Kadek. “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Edisi Khusus* 32, no. 1 (2011): 127–38. [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010).

Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*. PT Raja Grafindo Persada, 2007.

Yuberti, Antomi Saregar. *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*. Bandar Lampung: Aura CV. Anugerah Utama Raharja, 2017.

Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2014.