

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA

Humaira Dwi Setiyowati*, Elia Flurentin

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: ppg.humairasetyowati93@program.belajar.id

doi: 10.17977/um063.v5.i3.2025.4

Kata kunci

Efektivitas konseling
Kepercayaan Diri
Konseling Kelompok
Restrukturisasi Kognitif

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas dari konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kepercayaan diri siswa. Kajian penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi experimental yang menggunakan desain Nonequivalent Control Group. Populasi berjumlah 314 siswa kelas X-1 sampai X-10 SMAN 1 Malang, dimana kelas X-1 sebagai kelas kontrol dan kelas eksperimen berasal dari kelas X-9. Kedua kelas tersebut diwakili oleh 10 siswa sebagai sampel pada masing-masing kelas, dimana subjek yang terpilih ini diidentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai yang ditunjukkan oleh kelas kontrol dan kelas eksperimen. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner yang didistribusikan kepada siswa yang dilibatkan menjadi subjek penelitian. Kemudian, data dianalisis dengan deskriptif kuantitatif dan deskriptif inferensial. Hasil menunjukkan perbedaan skor yang ditunjukkan antara kelompok kontrol dan eksperimen dimana pada kelas eksperimen, skor post-test sebesar 133,5 diperoleh oleh kelas eksperimen dan skor post-test sebesar 112, diperoleh oleh kelas kontrol. Perbedaan nilai rata-rata post-test yang ditunjukkan ini mengindikasikan bahwa kelas yang mendapat perlakuan konseling kelompok restrukturisasi kognitif menunjukkan perubahan terhadap tingkah laku yang dibuktikan dari nilai post-test yang lebih besar dari kelas yang tidak menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Kemudian, pada pengujian Independent Samples t-Test nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.001. Menanggapi skor yang diperoleh ini maka dapat dilihat bahwa nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu $0.001 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan diterimanya H_a sehingga terdapatnya efektifitas yang dikontribusikan oleh konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

1. Pendahuluan

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh seseorang akan berdampak signifikan terhadap hasil belajar setiap individu. Seseorang yang memiliki kepercayaan yang lebih tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi pula (Istiqomah, 2019). Hal ini disebabkan karena rasa percaya diri sangat erat hubungannya dengan mental seseorang, dimana situasi mental seseorang akan berimplikasi terhadap tingkah laku dan cara pikir setiap individu (Amri, 2018). Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai kepercayaan yang dimiliki oleh setiap individu terhadap kemampuan dan kapasitas yang ia miliki sehingga berpengaruh terhadap bagaimana ia melihat dirinya sendiri dan leluasa dalam mengerjakan sesuatu (Amri, 2018 ; Prasetiawan & Alhadi, 2018). Mengingat rasa percaya diri ini berhubungan dengan kepercayaan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, maka guru memegang peranan yang krusial untuk menumbuhkan rasa percaya diri tersebut. Beragam strategi yang kreatif dan inovatif dapat diciptakan oleh guru sehingga memberikan kesempatan bagi siswa untuk menumbuhkan kepercayaan dirinya.

Pada kenyataan yang terjadi di lapangan, konsep yang dipaparkan diatas nampaknya berbanding terbalik dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Observasi ini mengidentifikasi rendahnya rasa percaya diri yang masih dimiliki oleh siswa yang diindikasikan dengan asumsi siswa terhadap dirinya sendiri. Mereka menganggap jawaban yang mereka akan ungkapkan tidaklah benar, tidak ada keberanian untuk menjawab pertanyaan guru, serta ketakutan yang dimiliki terhadap cemooh teman-teman dan guru. Disamping itu, minimnya rasa percaya diri ini juga diidentifikasi dari hasil pendistribusian kuesioner yang diberikan kepada siswa kelas 10. Dari keseluruhan kelas yang didistribusikan angket, 6 kelas menunjukkan nilai rata-rata yang rendah terhadap rasa percaya diri. Presentase menunjukkan terdapat 60% siswa menunjukkan kepercayaan diri yang rendah dan 40% siswa berada pada rasa kepercayaan diri yang tinggi. Rendahnya kepercayaan diri ini ditunjukkan dengan kurangnya rasa percaya diri siswa terhadap jawaban yang ia buat, ketidakberanian siswa untuk maju ke depan kelas dan menjawab soal yang diberikan oleh guru.

Fenomena diatas mendorong guru BK untuk lebih berperan aktif dalam menumbuhkan dan menanamkan rasa percaya diri siswa mengingat bimbingan konseling berperan sebagai bagian integral pendidikan. Melalui bimbingan konseling yang diberikan, siswa mendapat kesempatan untuk menguraikan perasaan dan apa yang sedang dihadapinya sehingga secara bersama sama dengan konselor siswa mampu mencari solusi dan menentukan keputusan terhadap masalah yang sedang dihadapi siswa. Namun, untuk merealisasikan hal ini, sekolah masih memiliki jumlah guru BK yang sangat rendah sehingga tidak mampu untuk mengakomodasi seluruh kebutuhan siswa yang akan melakukan bimbingan konseling. Selain itu, guru BK masih belum mampu menerapkan teknik bimbingan konseling yang relevan untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri siswa. Salah satu teknik yang memiliki relevansi terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa adalah teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Cornier Hackney (2015) dalam Chandra dkk. (2019) mendefinisikan teknik restrukturisasi kognitif sebagai sebuah teknik konseling yang menitikberatkan pada pikiran seseorang untuk mengidentifikasi perilaku dan mengganti perilaku yang irasional menjadi lebih rasional yang dilakukan secara berangsur-angsur. Teknik ini akan membantu siswa untuk menghapus pikiran yang negatif (Ireel et al., 2018). Hubungan yang ditunjukkan dari kepercayaan diri dan teknik konseling ini terletak pada pola pikir yang negatif, tidak efisien, serta pola pikir yang masih abstrak dan belum terarah (Karekla, M., Georgiou, N., Panayiotou, G., Sandoz, E., K., Kurz, A. S., & Constantinou, 2020 ; Uma, 2020 ; Junaida, 2016).

Efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini sudah banyak diterapkan dan dibuktikan oleh beragam penelitian yang melibatkan variabel yang berbeda-beda dimana penelitian-penelitian ini menunjukkan kontribusi yang positif dan signifikan dikontribusikan oleh teknik konseling restrukturisasi kognitif terhadap rasa percaya diri siswa, kecemasan sosial yang dimiliki siswa, serta perilaku siswa yang kurang terarah (Saputra, 2017) (Ekennia, C.C., Otta, F.E., & Ogbuokiri, 2013)(Hope, D.A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D., & Warner, 2010)(Marcello, S.C., Hilton-Lerro, K., Mueser, 2009)(Ireel et al., 2018)(Nurkia & Sulkify, 2020)(Shell, 2016)(Allain, G. B., & Lemieux, 2007).

Sebagai respon pada fenomena yang diperoleh dari dari konsep yang diuraikan dan hasil pengamatan dan angket yang didistribusikan maka sebuah penelitian yang melibatkan teknik konseling restrukturisasi kognitif perlu dilakukan mengingat belum pernah diterapkannya teknik tersebut di SMAN 1 Malang. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA". Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menggali dan mencari tahu bagaimana efektivitas yang ditunjukkan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMAN 1 Malang.

2. Metode

Kajian penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi experimental yang menggunakan desain Nonequivalent Control Group. Populasi yang diikutsertakan dalam kajian ini dipilih dengan teknik purposive sampling yang berjumlah 314 siswa kelas X-1 sampai X-10 SMAN 1 Malang (Sugiyono (dalam Setia Ningsih Nainggolan, 2019). Dari seluruh populasi dalam penelitian ini, sampel yang dipilih berasal dari kelas X-1 sebagai kelas kontrol dan kelas eksperimen berasal dari kelas X-9. Kedua kelas tersebut diwakili oleh 10 siswa pada masing-masing kelas, dimana subjek yang terpilih ini diidentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Mengingat penelitian ini

adalah penelitian eksperimen maka data dikumpulkan melalui hasil pre-test dan post-test yang didistribusikan kepada subjek penelitian sehingga diketahui perbedaan rata-rata hasil yang diperoleh oleh kelas kontrol dan kelas eksperimen yang nantinya akan mengindikasikan efektifitas konseling restrukturisasi kognitif. Disamping itu, data juga dikumpulkan melalui instrument kuesioner dan wawancara kepada siswa mengenai kepercayaan diri yang dimiliki dalam proses belajar. Data yang sudah terkumpul dianalisa menggunakan teknik analisa deskriptif kuantitatif dan analisa inferensial yang meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas serta dan uji-t atau uji hipotesis penelitian.

3. Hasil

3.1. Deskripsi Data Hasil

Pendistribusian kuesioner dan hasil observasi di SMAN 1 Malang yang diberikan kepada 10 kelas dari kelas X-1 sampai X-10 menunjukkan terdapat 6 kelas yang menunjukkan nilai rata-rata yang rendah terhadap rasa percaya diri. Presentase menunjukkan terdapat 60% siswa menunjukkan kepercayaan diri yang rendah dan 40% siswa berada pada rasa kepercayaan diri yang tinggi. Rendahnya kepercayaan diri ini ditunjukkan dengan kurangnya rasa percaya diri siswa terhadap jawaban yang ia buat, ketidakberanian siswa untuk maju ke depan kelas dan menjawab soal yang diberikan oleh guru. Disamping itu, untuk hasil yang ditunjukkan pada proses pengumpulan data melalui proses wawancara didapatkan beberapa poin pada sub variabel yang dilibatkan. Sub variabel yang pertama yaitu keyakinan kemampuan diri dimana siswa mengungkapkan bahwa mereka akan lebih bersungguh-sungguh dan bertanggung jawab atas seluruh tindakan maupun perkataan yang dibuat, dan berani menyampaikan pendapat terhadap instruksi guru. Sub yang kedua yaitu variabel optimis, dimana hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta didik jujur terhadap kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya, pada sub variabel objektif menyimpulkan bahwa peserta didik akan menegur seseorang yang memaksakan opini pribadinya kepada orang lain. Lalu, pada sub variabel bertanggung jawab, kesimpulan yang didapat yaitu peserta didik akan mampu menunjukkan rasa bersalah dan mampu meminta maaf terhadap perbuatannya. Yang terakhir yaitu sub variabel rasional dan realistis yang menyimpulkan peserta didik akan menyelesaikan masalah dengan pemikiran rasional dan realistis.

Pada data kuesioner yang dibagikan mengenai Kepercayaan Diri siswa pada kelas control dan eksperimen disajikan pada tabel seperti dibawah ini :

Tabel 1. Tabel Skor hasil Kuesioner Kelas Kontrol

No	Nama Siswa	Skor Pretest	Skor Posttest
1	Aulia Febrianti	74	104
2	Aura Ainun Mahya	80	110
3	Flora Rahmatika Novembriani	62	103
4	Gieztya Aprilla Putri Wiansyah	58	111
5	Hovifa Oktavia	77	102
6	Ichwan Tri Junivan	80	135
7	Nila Rebeca Sujarwati	74	98
8	Riska Aminatul Maisyah	49	116
9	Silvia Hasanah	72	119
10	Waafi Wahyu Aprianto	82	123

Tabel 1 diatas menyajikan perolehan skor kelas kontrol pada pre-test dan post-test yang dilakukan. Data menunjukkan terjadinya perbedaan skor yang ditunjukkan pada pre-test dan posttest, dimana perolehan skor pada post-test lebih besar dari pada hasil pre-test. Selanjutnya, perolehan skor hasil kuesioner pada kelas eksperimen disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Tabel Skor hasil Kuesioner Kelas Eksperimen

No	Nama Siswa	Skor Pretest	Skor Posttest
1	Anastasya Maulidiya	80	118
2	Anindya Nova Arianty	57	134
3	Annafizah Ditas Agustin	76	125
4	Imroatul Hasanah	80	131
5	Muhammad Satrio Nur Hadi	62	146

6	Ocktavia Rulia Ramadani	76	121
7	Octa Fella Lailatur Rohmah	76	137
8	Qistina Ecce Oktavia	73	136
9	Sofiatun Jana	79	143
10	Zidane Aziz Basyarahil	66	144

Tabel 2 diatas menyajikan perolehan skor kelas eksperimen pada pre-test da post-test yang dilakukan. Data menunjukkan terjadinya perbedaan skor yang ditunjukkan pada pre-test dan post-test, dimana perolehan skor pada post-test lebih besar dari pada hasil pre-test. Contohnya hasil yang diperoleh oleh Zidane yang menunjukkan skor post-test lebih besar yaitu 144 dibanding skor pretest yaitu 66.

3.2. Statistik Data Kepercayaan Diri Hasil Kuesioner

Berikut disajikan data statistik yang dihasilkan pada kelas kontrol dan kelas eksperimen.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Hasil Kuesioner

Statistik	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Mean	72.5	133.5	70.8	112.1
Median	76	135	74	110.5
Modus	76	-	74	-
Standar Deviasi	8.1	9.7	10.9	11.4
Varians	64.9	94.5	119.1	129.0
Jangkauan	23	28	33	37
Nilai Minimum	57	118	49	98
Nilai Maksimum	80	146	82	135

Tabel 3 diatas menunjukkan deskripsi statistik dari hasil kuesioner yang didistribusikan. Dapat ditinjau dari tabel yaitu rata-rata yang ditunjukkan pada pre-test dan post-test pada kelas eksperimen, dimana skor post-test sebesar 133,5 diperoleh dan lebih besar dari skor pre-test yang menunjukkan skor 72,5. Sementara itu, rata-rata yang ditunjukkan pada pre-test dan post-test pada kelas kontrol berbeda, dimana skor post-test sebesar 112,1 diperoleh dan lebih besar dari skor pre-test yang menunjukkan skor 82. Secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang signifikan yang ditunjukkan dari perolehan rata-rata post-test pada kelas kontrol dan kelas eksperimen dimana kelas kontrol menunjukkan rata-rata sebesar 112,1 dan kelas eksperimen menunjukkan peningkatan skor yaitu sebesar 133,5. Hasil ini menunjukkan perbedaan signifikan skor rata-rata siswa secara deskriptif antar dua kelas yang melibatkan ini.

3.3. Analisa Inferensial

3.3.1. Uji Normalitas Sebaran Data

Dengan menggunakan statistik Shapiro-Wilk, perolehan uji normalitas ditampilkan seperti pada tabel 4 dibawah ini

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ngain_persen						
Eksperimen	0.208	10	0.200*	0.940	10	0.555
Kontrol	0.154	10	0.200*	0.954	10	0.711

Tabel 4 diatas menunjukkan pengujian normalitas menggunakan SPSS versi 26, dimana dapat ditinjau nilai yang ditunjukkan pada N-gain untuk kelas eksperimen sebesar 0,555, dimana skor ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sedangkan skor sebesar 0,711 ditunjukkan pada kelas kontrol, dimana skor ini juga lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Menanggapi hasil ini, keputusan yang

diambil berdasarkan data yang diperoleh yaitu bahwa seluruh data dalam kajian ini memiliki distribusi yang normal.

3.3.2. Uji Homogenitas Varian

Dengan menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances* dengan menggunakan *SPSS ver 26 Windows*, perolehan uji homogenitas varian ditampilkan seperti pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Ngain_persen		
Equal variances assumed	0.157	0.697
Equal variances not assumed	-	-

Tabel 5 diatas menunjukkan nilai Sig. Sebesar 0,697, dimana jika dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 maka hasil menunjukkan bahwa nilai Sig. Lebih besar dari 0,05. Hasil perhitungan ini mengindikasikan homogenitas yang dimiliki oleh varian N-gain score. Untuk mengetahui sebah data yang homogen atau tidak dapat dilihat dari perolehan nilai Sig., dimana bila nilai Sig. Mennjkn lebih besar dari 0,05 maka data bersifat homogen. Begitupun sebaliknya. Tidak homogenya sebuah data ditentukan bila taraf signifikansi 0,05 lebih besar dari nilai Sig.

Mengacu pada perolehan atau hasil dari uji prasyarat yang mengungkapkan bahwa data berdistribusi normal dan bersifat homogen, maka peneliti dapat melanjutkan analisa yaitu dengan melakukan pengujian hipotesis menggunakan *t-independent*. Pada tabel 6 dibawah ini disajikan hasil perhitungan data uji *independent sample t-test*.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Data uji Independent Sample t-test

Variabel	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Ngain_persen					
Equal variances assumed	0.157	0.697	3.994	18	0.001
Equal variances not assumed	-	-	3.994	17.888	0.001

Tabel 6 diatas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.001. menanggapi skor yang diperoleh ini maka dapat dilihat bahwa nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu $0.001 < 0,05$. Mengacu pada perolehan ini maka sesuai dengan pengambilan keputusan yang berlaku maka perolehan tersebut mengindikasikan diterimanya H_a . Dengan demikian, kesimpulan dari hasil ini yaitu terdapatnya efektifitas yang dikonstruksikan oleh konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kemudian, untuk menghitung effect size dengan tujuan untuk menguji keefektifan konseling restrukturisasi kognitif, perhitungan effect size diperlukan. Sebelum menghitung effect size, berikut pada tabel 7 berikut disajikan deskripsi statistik

Berikut adalah tabel yang lebih lengkap dengan bagian "Std. Error" termasuk angka-angka yang belum terisi:

Tabel 7. Hasil Deskriptif Statistik

Kelas		Descriptives		Statistic	Std. Error		
Ngain_persen	Eksperimen	Mean		76.0060	4.33479		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	66.2000			
			Upper Bound	85.8120			
		5% Trimmed Mean		76.3338			
		Median		80.0050			
		Variance		187.904			
		Std. Deviation		13.70780			
		Minimum		52.78			
		Maximum		93.33			
		Range		40.56			
		Interquartile Range		25.27			
		Skewness		-.470	.687		
		Kurtosis		-.967	1.334		
			Kontrol	Mean		50.4928	4.69173
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.8794	
Upper Bound	61.1063						
5% Trimmed Mean				50.1499			
Median				50.9693			
Variance				220.124			
Std. Deviation				14.83656			
Minimum				30.77			
Maximum				76.39			
Range				45.62			
Interquartile Range				23.15			
Skewness				.275	.687		
Kurtosis				-.869	1.334		

Setelah diketahui nilai varians dari tabel deskriptif statistik diatas yaitu sebesar 187.904 pada kelas eksperimen dan 220.124 dengan N1 yaitu 10 dan N2 yaitu 10, maka perhitungan effect size dengan menggunakan perumusan Cohen'D mendapatkan hasil yaitu sebesar 1,8. Hasil dalam bentuk angka ini perlu diinterpretasikan dan dimakani melalui tabel kriteria (Cohen, Manion & Marrison,2007). Setelah dikomparasikan kedalam tabel maka nilai yang ditunjukkan pada hasil perumusan Cohen'D berada pada intepretasi Kuat, dimana hal ini berarti teknik restrukturisasi kognitif memiliki efektivitas yang Kuat.

4. Pembahasan

Pada sesi ini, dijelaskan dan dipaparkan hasil analisa yang sudah diurakan pada sesi hasil diatas. Dilakukannya penelitian ini yaitu dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh yang berkontribusikan oleh teknik restrukturisasi kognitif terhadap kelas yang diberikan perlakuan dan kelas yang tidak mendapat perlakuan serta untuk emngetahui bagaimana efektivitas yang ditunjukkan oleh teknik konseling restrukturisasi kognitif pada rasa percaya diri siswa. Pemilihan teknik konseling kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif ini dilatarbelakangi oleh kesempatan yang dapat diberikan oleh konselor untuk membiarkan para dirinya untuk mengidentifikasi pikiran yang berdampak buruk pada dirinya sambil menunjukkan arah yang lebih rasional dan realistis sehingga cara ini dapat membantu siswa untuk mencari solus terhadap pikiran maupun tindakan negatifnya. Dengan demikian, pendekatan konseling restrukturisasi kognitif ini merupakan salah satu alternatif konseling yang diterapkan oleh guru Bk untuk membant konseli atau siswa untuk lebih percaya diri dan mampu untuk mengembangkan potensi dan mencapai tujuannya dengan cara menghilangkan pikiran negatif yang dipikirkan (Rodrigo Garcia Motta, Angélica Link, Viviane Aparecida Bussolaro et al., 2021). Semakin siswa mendengarkan pikiran negatifnya maka hal itu akan meenimbulkan kegelisahan pada diri siswa dan berdampak pada ketidakmampuan dalam pengambilan keputusan

sehingga diperlukannya konseling kelompok restrukturisasi kognitif yang memberikan kesempatan bagi mereka untuk menitikberatkan pada perubahan pikiran seseorang dan menyakinkan dirinya sendiri.

Penelitian ini melibatkan 10 siswa yang berasal dari kelas X-1 SMAN 1 Malang yang diindikasikan memiliki kepercayaan diri yang rendah yang ditinjau dari nilai pre-test yang diberikan sebelumnya. Perubahan dapat dilihat dari saat sebelum diberikan konseling dan sesudah beberapa kali mendapat perlakuan konseling restrukturisasi kognitif. Sebelum diberikannya perlakuan, mereka cenderung tidak berani untuk menjawab pertanyaan guru, tidak yakin dengan jawaban yang dimiliki dan mencontek. Namun, perubahan terjadi ketika sesudah diberikan perlakuan restrukturisasi kognitif yang dapat dilihat pada hasil post-test dimana siswa mulai berani untuk maju kedepan dan menjawab pertanyaan guru, tidak terlalu mencontek, dan mulai berani untuk angkat tangan di dalam kelas untuk mengutarakan opini atau jawabannya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada analisa data, perbedaan skor yang ditunjukkan antara kelompok kontrol dan eksperimen dimana pada kelas eksperimen, skor post-test sebesar 133,5 diperoleh dan hasil ini lebih besar dari skor pre-test yang menunjukkan skor 72,5. Sementara itu, rata-rata yang ditunjukkan pada pre-test dan post-test pada kelas kontrol berbeda, dimana skor post-test sebesar 112,1 diperoleh dan lebih besar dari skor pre-test yang menunjukkan skor 82. Secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang signifikan yang ditunjukkan dari perolehan rata-rata post-test pada kelas kontrol dan kelas eksperimen dimana kelas kontrol menunjukkan rata-rata sebesar 112,1 dan kelas eksperimen menunjukkan peningkatan skor yaitu sebesar 133,5. Perbedaan nilai rata-rata post-test yang ditunjukkan ini mengindikasikan bahwa kelas yang mendapat perlakuan konseling kelompok restrukturisasi kognitif menunjukkan perubahan terhadap tingkah laku yang dibuktikan dari nilai post-test yang lebih besar dari kelas yang tidak menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Kemudian, pada pengujian Independent Samples t-Test nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.001. Menanggapi skor yang diperoleh ini maka dapat dilihat bahwa nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu $0.001 < 0,05$. Mengacu pada perolehan ini maka sesuai dengan pengambilan keputusan yang berlaku maka perolehan tersebut mengindikasikan diterimanya H_a . Dengan demikian, kesimpulan dari hasil ini yaitu terdapatnya efektifitas yang dikontribusikan oleh konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selanjutnya dalam pengujian effect size yang dilakukan dengan melihat nilai varians dari tabel deskriptif statistik diatas yaitu sebesar 187.904 pada kelas eksperimen dan 220.124 dengan N_1 yaitu 10 dan N_2 yaitu 10, maka perhitungan effect size dengan menggunakan perumusan Cohen'D mendapatkan hasil sebesar 1,8. Hasil dalam bentuk angka ini perlu diinterpretasikan dan dimaknai melalui tabel kriteria (Cohen, Manion & Marrison, 2007). Setelah dikomparasikan kedalam tabel maka nilai yang ditunjukkan pada hasil perumusan Cohen'D berada pada interpretasi Kuat, dimana hal ini berarti teknik restrukturisasi kognitif memiliki efektifitas yang Kuat.

Terdapat banyak penelitian yang memiliki relevansi terhadap hasil yang ditunjukkan pada penelitian ini mengenai efektifitas yang ditunjukkan oleh konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil dari penelitian ini mengenai efektifitas teknik restrukturisasi kognitif menunjukkan relevansi terhadap penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2017) yang mengidentifikasi efektifitas teknik konseling restrukturisasi kognitif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat penundaan akademik yang dialami siswa. Penelitian dari (Rahmatillah & Setiawati, 2020) juga menemukan efektifitas yang ditunjukkan oleh teknik konseling ini dalam menurunkan ketergantungan atau kecanduan yang bermain game online anak yang dilakukan dengan pemberian solusi untuk mengatasi kecanduan tersebut dan perubahan pola pikir negatif yang berimplikasi pada tindakan mereka terhadap game online tersebut. Selain itu, efektifitas dari teknik restrukturisasi kognitif juga ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan oleh (Utami Fitri & Kushendar, 2019) yang menemukan pengaruh yang positif dan signifikan diberikan teknik restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Pengaruh positif juga diberikan pada penurunan kecemasan sosial siswa X IPA 3 SMA Sejahtera Surabaya setelah diberikannya layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif (Hardiyanto & Lathifah, 2020).

Pada dasarnya, diberikannya konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif ditujukan pada pengembangan kemampuan untuk berinteraksi dan bersosialisasi (Espil & Houghton, 2018). Konseli akan memberikan kesempatan bagi siswa dengan dibantu dengan konseli untuk menyampaikan isi pikirannya, belajar berpikir, belajar untuk menggantikan pikiran menyimpang dan negatif menjadi pemikiran yang lebih positive dan rasional. Dengan memiliki pemikiran atau kognitif yang positive maka hal ini akan berdampak pada perubahan tindakan yang dilakukan oleh konseli (Christie et al., 2019 ; Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S., & Renshaw, 2012 ; Dieris-Hirche et al., 2020 ; Muroff, J., & Robinson, 2020

5. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada kajian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan yang ditunjukkan dari perolehan rata-rata post-test pada kelas kontrol dan kelas eksperimen dimana kelas kontrol menunjukkan rata-rata sebesar 112,1 dan kelas eksperimen menunjukkan peningkatan skor yaitu sebesar 133,5. Perbedaan nilai rata-rata post-test yang ditunjukkan ini mengindikasikan bahwa kelas yang mendapat perlakuan konseling kelompok restrukturisasi kognitif menunjukkan perubahan terhadap tingkah laku yang dibuktikan dari nilai post-test yang lebih besar dari kelas yang tidak menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Kemudian, pada pengujian Independent Samples t-Test nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.001. Menanggapi skor yang diperoleh ini maka dapat dilihat bahwa nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu $0.001 < 0,05$. Mengacu pada perolehan ini maka sesuai dengan pengambilan keputusan yang berlaku maka perolehan tersebut mengindikasikan diterimanya H_0 . Dengan demikian, kesimpulan dari hasil ini yaitu terdapatnya efek positif yang dikonstruksikan oleh konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Daftar Rujukan

- Allain, G. B., & Lemieux, C. M. (2007). *Cognitive behavior therapy with children and adolescents*. Springer Publishing Company.
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (*self-confidence*) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-168.
- Christie, G. I., Shepherd, M., Merry, S. N., Hopkins, S., Knightly, S., & Stasiak, K. (2019). Gamifying CBT to deliver emotional health treatment to young people on smartphones. *Internet Interventions*, 18, 100286. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100286>
- Dantes, N. (2017). *Desain eksperimen dan analisis data*. Rajawali Pers.
- Dieris-Hirche, J., Pape, M., te Wildt, B. T., Kehyayan, A., Esch, M., Aicha, S., Herpertz, S., & Bottel, L. (2020). Problematic gaming behavior and the personality traits of video gamers: A cross-sectional survey. *Computers in Human Behavior*, 106, 106272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106272>
- Ekennia, C. C., Otta, F. E., & Ogbuokiri, N. P. (2013). Effect of cognitive restructuring technique and multi-component therapies in the management of nocturnal enuresis among junior secondary schools. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 36-45.
- Espil, F. M., & Houghton, D. C. (2018). Cognitive restructuring about tics. In *The clinician's guide to treatment and management of youth with Tourette syndrome and tic disorders* (pp. 101-119). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811980-8.00005-4>
- Hardiyanto, A. F., & Lathifah, M. (2020). Konseling kelompok *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161-168. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42436>
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D., & Warner, M. (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 1-12.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa SMP di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.1-10>
- Istiqomah, A. (2019). *Pelaksanaan muhadhoroh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas III MI Muhammadiyah Jeruk Pacitan* (Skripsi). IAIN Ponorogo. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/6603/1/210615081ANAISTIQOMAH.pdf>
- Junaida, H. K. C. (2016). Meningkatkan percaya diri dan hasil belajar siswa melalui pengembangan modul mata pelajaran memberikan pelayanan kepada pelanggan *guided inquiry*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 75-93.
- Karekla, M., Georgiou, N., Panayiotou, G., Sandoz, E. K., Kurz, A. S., & Constantinou, M. (2020). Cognitive restructuring vs. defusion: Impact on craving, healthy and unhealthy food intake.

- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S., & Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic online game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in Human Behavior, 28*(5), 1954–1959. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.01>
- Marcello, S. C., Hilton-Lerro, K., & Mueser, K. (2009). Cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in persons with psychotic disorders. *Clinical Case Studies, 8*(6), 438–453.
- Muroff, J., & Robinson, W. (2020). Tools of engagement: Practical considerations for utilizing technology-based tools in CBT practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 27*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.01.00>
- Nurkia, S., & Sulkify, S. (2020). Penerapan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal, 1*(1), 14–30. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>
- Prasetiawan, H., & Alhadi, S. (2018). Pemanfaatan media bimbingan dan konseling di sekolah menengah kejuruan Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 87–98. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p087>
- Rahmatillah, N., & Setiawati, F. A. (2020). The analysis of cognitive restructuring techniques effectiveness to reduce the online game addiction. *International Journal of Research in Counseling and Education, 4*(2), 104. <https://doi.org/10.24036/00263za0002>
- Rodrigo Garcia Motta et al. (2021). Cognitive restructuring untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring. *Pesquisa Veterinaria Brasileira, 26*(2), 173–180. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Salam, N. H. Z. (2020). Penerapan teknik rekonstruksi kognitif untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar. *Angewandte Chemie International Edition, 6*(11), 951–952.
- Saputra, W. N. E. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 2*(1), 6. <https://doi.org/10.23916/002017025510>
- Shell, A. (2016). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare (Skripsi).
- Uma, F. R. (2020). Strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mereduksi rendah diri siswa. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling, 1*(3), 71–76.
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 1*(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>