

STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI RENDAH DIRI SISWA

Fina Roudlotul Uma
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: finaroudlotul03@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi penggunaan strategi restrukturisasi kognitif untuk mereduksi rendah diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test post-test* design pada populasi 36 orang siswa SMP Negeri 2 Krian Sidoarjo dan menggunakan 8 orang siswa sebagai sampel yang diambil secara purposive sampling. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala siswa yang memiliki validitas butir antara 0,291-0,675 dan realibilitas Alpha Cronbach sebesar 0,808. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Uji-T dengan bantuan *SPSS Windows 23.0*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendah diri siswa secara signifikan dapat direduksi dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok.

Kata kunci: *Konseling kelompok, rendah diri, restrukturisasi kognitif*

ABSTRACT

This study aims to examine the significance of using cognitive restructuring strategies to reduce students' inferiority complex. This study used a pre-experimental approach with one group pre-test post-test design design in a population of 36 students of SMP Negeri 2 Krian Sidoarjo and used 8 students as samples taken by purposive sampling. The research data were collected using a scale of futures which had item validity between .291-.675 and Alpha Cronbach's reliability of .808. The research data were analyzed using the T-Test analysis technique with the help of *SPSS Windows 23.0*. The results of this study indicate that students' low self-esteem can be significantly reduced by using cognitive restructuring strategies in group counseling.

Keywords: Group counseling, low self-esteem, cognitive restructuring

PENDAHULUAN

Di era milenial sekarang ini generasi muda mempunyai pengaruh yang penting untuk kemajuan pembangunan bangsa. Generasi muda sebagai remaja akan mengalami perkembangan dalam berbagai aspek, di antaranya kognitif, sosial, dan emosi. Dalam masa perkembangan tersebut setiap individu menunjukkan perubahan dari tiga hal, yaitu biologis, kognitif dan sosial emosional (Trisnawati, 2014). Banyak orang tua yang cemas terhadap masa muda anaknya, tetapi remaja sendiri berpikir bahwa masa ini ialah masa yang paling seru dalam hidupnya (Midya, 2014).

Rendah diri adalah suatu keadaan perasaan yang beranggapan bahwa dirinya terlalu rendah dibanding orang lain, dan menganggap dirinya tidak mempunyai kelebihan dan kemampuan yang bisa diunggulkan seperti orang lain. Rendah diri merupakan rasa tidak berharga dari yang lain, dan kurangnya percaya diri kepada diri sendiri. Siswa yang memiliki pemikiran yang jelek seperti ini akan menjadikan hambatan dalam kegiatan belajarnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa problem rendah diri siswa merupakan aspek terpenting yang perlu diatasi sebagai upaya dalam membantu siswa agar ia mampu menurunkan rendah dirinya, membangun kepercayaan diri, sehingga mampu beradaptasi di lingkungan sekitar. Dengan demikian permasalahan rendah diri pada diri siswa harus segera diselesaikan melalui pelayanan bimbingan dan konseling yang relevan, sehingga mereka mampu berinteraksi sosial secara maksimal dalam upaya meningkatkan pengalaman belajar yang penting bagi masa depannya. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Samsu Yusuf (2009) yang menyatakan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan oleh seorang konselor pada konselinya yang dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan media yang bertujuan untuk mengembangkan potensi melalui pemecahan suatu masalah yang produktif.

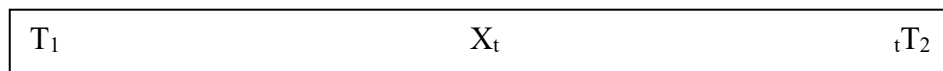
Konseling kelompok merupakan bentuk layanan konseling yang dianggap efektif untuk membantu para siswa yang mengalami masalah rendah diri, karena melalui layanan ini para siswa diberikan peluang untuk mengembangkan sikap sosialisasinya dalam kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif diasumsikan sebagai cara yang tepat untuk menangani emosi yang *maladaptive* dan respons yang tertutup yang dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi konseli yang keliru (Soedarmadji, 2010).

Menurut Cormier dalam Agustine & Chritiana (2001) dan Hartono dan Boy Soedarmadji (2012) strategi restrukturisasi kognitif merupakan suatu strategi yang dapat dipelajari oleh konseli dengan cara belajar memfokuskan atensi dan motivasi untuk mengelola dan mengubah cara berpikir negatif ke arah cara berpikir positif, sehingga mampu menghilangkan pikiran irasional dan mengembangkan pikiran rasional sebagai modal dalam menciptakan perilaku yang produktif. Banyak bukti yang menunjukkan bahwa ketika seseorang individu bertahan dalam posisi pikiran irasional, kapasitas yang dimilikinya akan tenggelam, sehingga sikap dan perilakunya tidak produktif. Perilaku produktif membutuhkan modal dasar yang kuat di antaranya adalah pikiran positif yang mampu membangun sikap optimis, cerdas mengubah suatu hambatan menjadi peluang baru yang memicu timbulnya inovasi dan kreativitas yang sangat dibutuhkan dalam membangun bangsa dan negara dalam era global saat ini dan di masa yang akan datang.

Para siswa sebagai kader bangsa harus dibantu dalam mengembangkan kapasitasnya secara maksimal melalui pelayanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan atau strategi yang tepat yang mampu memandirikan mereka sebagai insan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cerdas, kreatif dan mandiri, sehingga mampu berperan aktif sebagai anggota masyarakat yang demokratis dan bertanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* (Sumadi Suryabrata, 2014) yang uraikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Rancangan Penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*

T_1 adalah pre-test yaitu pengumpulan data rendah diri siswa, sebelum sekelompok subjek penelitian diberikan perlakuan. T_2 adalah post-test yaitu pengumpulan data rendah diri siswa setelah sekelompok subjek penelitian diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan sekitar 40-50 menit.

Penelitian ini menggunakan populasi para siswa SMP Negeri 2 Krian Sidoarjo sebanyak 36 orang siswa, dan diambil sampel 8 siswa yang terdiri 5 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria masalah rendah diri yang dialami oleh setiap siswa. Data penelitian dikumpulkan dengan skala pengukuran yang dikembangkan oleh peneliti dengan menggunakan model skala Likert yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas Alpha Caronbach. Hasil uji validitas butir bergerak pada angka koefisien korelasi (r) antara 0,291-0,675 dan realibilitas Alpha Cronbach sebesar 0,808.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistika parametrik uji t dengan bantuan program aplikasi SPSS *For Windows versi 23.0* (Mudhar, 2016) yang terlebih dahulu telah dilakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi. Hasil uji normalitas sebaran disajikan pada tabel 1 dan hasil uji homogenitas variansi diuraikan pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Rendah Diri Siswa hasil *Pre-Test dan Post-Test*

Variabel	Statistik	df	Sig	Keterangan
Rendah diri siswa SMP Pretes normal	0,912	8	0,366	Data berdistribusi normal
Rendah Diri siswa SMP Posttes normal	0,894	8	0,152	Data berdistribusi normal

Tabel 2. Hasil uji homogenitas Variansi Data Rendah Diri Siswa hasil *Pre-Test dan Post-Test*

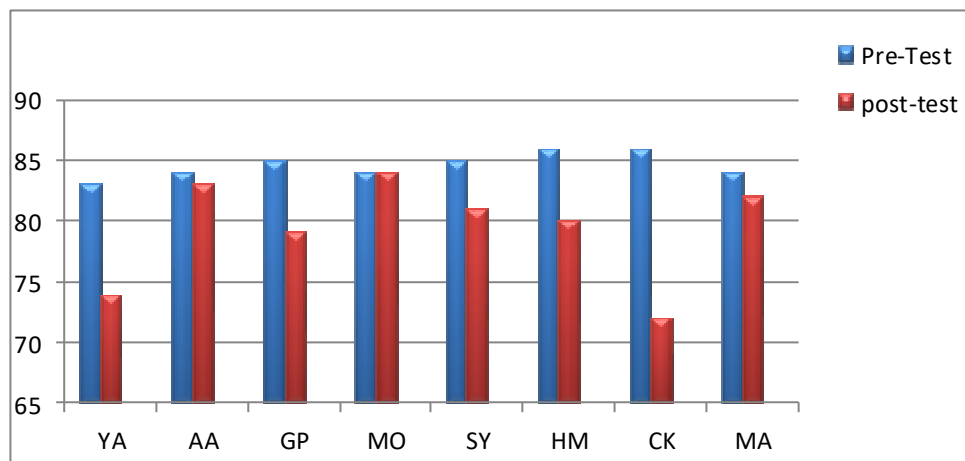
Levene Statistik	df1	df2	Signifikansi	Keterangan
7,455	1	14	0,160	Homogen

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif variabel rendah diri siswa SMP Negeri 2 Krian Sidoarjo hasil pre-test sebelum subjek penelitian diberi layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, dan hasil post-test setelah subjek penelitian diberi layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 40-50 menit dipaparkan pada tabel 3, dan grafik histogram skor rendah diri setiap siswa sebagai subjek penelitian diuraikan pada gambar 2.

Tabel 3. Statistik deskriptif variabel rendah diri siswa hasil pre-test dan post-test

Pretes dan postes	N	Minimum	Maximum	Mean	Standart Deviasi
Pretes	8	83	72	84,63	1,061
Postes	8	72	84	79,38	4,274



Gambar 2. Grafik variabel rendah diri siswa hasil *pre-test dan post-test*

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas, diperoleh nilai rata-rata hasil pre-test sebesar 84,63 dan hasil post-test yaitu 79,38. Subjek penelitian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif nilai rerata mengalami penurunan sebesar 5,25 poin atau 6,20%. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 40-50 menit dapat menurunkan intensitas rendah diri siswa sampai 6,20%. Hasil analisis statistika inferensial dengan menggunakan uji t parametrik diuraikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji t data rendah diri siswa hasil pre-test dan pos-test

Variabel	F	Sig	t	df	Sig. (2-tailed)
Rendah Diri Siswa	7,455	0,016	3,372	14	0,005

Berdasarkan tabel 4 di atas, diperoleh nilai $t = 3,372$ $df = 14$ pada taraf signifikan 0,005 yang berarti signifikan. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa pelayanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 8 pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan sekitar 40-50 menit menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas rendah diri siswa.

Rendah diri siswa merupakan kondisi emosi yang merugikan siswa dalam proses belajar, karena kondisi ini akan menimbulkan rasa tidak percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas belajar. Rendah diri dapat menyebabkan rasa ketidak mampuan, tidak berharga, dan kurangnya percaya diri. Pikiran-pikiran semacam ini membuat siswa mengalami hambatan dalam proses belajarnya, kurang bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, siswa cenderung pendiam dan pemalu, tidak berani maju ke depan kelas, tidak percaya diri ketika di kelas maupun di luar kelas, gelisah dan mudah pesimis. Hal ini juga membentuk dasar dimana seseorang menjadi tertekan, mempunyai kecenderungan bunuh diri, gangguan mental, dan perilaku merusak diri sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel rasa rendah diri siswa dapat diturunkan secara signifikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Layanan Konseling kelompok merupakan pelayanan profesional yang diberikan oleh konselor atau guru (BK) kepada konseli secara langsung, agar konseli dapat mengembangkan perilakunya ke arah yang lebih maju (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012). Pelayanan konseling kelompok berfungsi kuratif dalam arti

menyembuhkan masalah-masalah siswa di antaranya masalah rendah diri. Strategi restrukturisasi kognitif sangat baik untuk dibelajarkan kepada para siswa di sekolah, karena hasil empiris ini menunjukkan strategi ini efektif untuk menurunkan rasa rendah diri siswa secara signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik analisis uji t statistika parametrik dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan dapat menurunkan rasa rendah diri siswa SMP negeri 2 Krian Sidoarjo. Temuan penelitian ini memberikan referensi kepada para guru BK di sekolah untuk menerapkan strategi ini terutama dalam mengatasi masalah rendah diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine., & Christiana. (2018). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 1 SMAN 1 PONGGOK Kabupaten Blitar. *Jurnal BK UNESA*. Diakses pada tanggal 1 Mei 2020 pukul 15.00.
- Boy Soedarmadji. (2010). *Strategi Penanganan Masalah dalam Konseling*. Surabaya. University Press UNIPA Surabaya.
- Corey, G. (2012). *Teori dan Praktik Konseling* (Edisi 8). Belmont USA: Brooks/Cole Belajar Cengage.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling* (Edisi Revisi). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Midya. (2014). *Hubungan antara Interaksi Sosial dan Keharmonisan Keluarga dengan Prilaku Agresif*. *BK UNESA*, 4(1), 375.
- Mudhar. (2016). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Excel dan SPSS*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian Cetakan ke 25*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Program Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Trisnawati. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja. *Journal Psikologi*, 1(2), 1.