

## **PENERAPAN STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMPN 46 SURABAYA**

**Nurafifa Ailia Jannah<sup>(1)</sup>, Tamsil Muis<sup>(2)</sup>**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Ailianurafifa1@gmail.com<sup>(1)</sup>, tamsilmuis2@gmail.com<sup>(2)</sup>**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling individu untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sekolah menengah pertama. Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen, yakni *one group pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian ini adalah lima peserta didik yang dipilih dengan teknik purposif sampling dari 40 peserta didik kelas VII B di SMP Negeri 46 Surabaya. Subyek adalah mereka yang memiliki derajat rasa percaya diri tergolong rendah. Data dianalisis melalui teknik statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon*. Hasil analisis menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada ukuran rasa percaya diri subyek setelah penerapan strategi restrukturisasi pada taraf signifikansi  $p < 0.05$ . Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif yang diterapkan dalam konseling individu adalah efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri subyek peserta didik sekolah menengah pertama.

**Kata kunci:** *Strategi Restrukturing Kognitif, Konseling Individu, Percaya Diri*

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to examine the effectiveness of implementing cognitive restructuring strategies in individual counseling to increase the confidence of junior high school students. This research was conducted through a quantitative approach with a pre-experimental design, namely *one group pre-test* and *post-test*. The subjects of this study were five selected students with a purposive sampling technique from 40 grade VII B students at SMP Negeri 46 Surabaya. Subjects are those who have a low degree of self-confidence. Data were analyzed through non-parametric statistical techniques using the Wilcoxon Test. The results of the analysis stated that there was a significant increase in the subject's self-confidence measure after the application of the restructuring strategy at the significance level  $p < 0.05$ . Based on this analysis it can be concluded that the cognitive restructuring strategy applied in individual counseling is effective in increasing the confidence of the subjects of junior high school students.

**Keywords:** *Cognitive Restructuring Strategies, Individual Counseling, Self Confidence*

### **PENDAHULUAN**

Rasa percaya diri merupakan aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong individu dalam meraih sukses yang terbentuk melalui proses belajar dan hasil interaksi dengan lingkungan (Andayani & Afiatin, 1996; Fitri, Zola, & Ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas,

2017). Percaya diri adalah kunci segala keberhasilan. Individu yang kurang percaya diri cenderung kurang berhasil, sebab mereka kurang berani untuk bertindak dan bahkan menarik diri. Demikian pula individu yang kurang memiliki rasa percaya diri cenderung memiliki konsep negatif. Konsep diri telah diakui oleh banyak ahli psikologi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dan kesehatan psikologis. dibandingkan dengan individu yang memiliki konsep diri negatif, individu dengan konsep diri positif cenderung lebih berhasil dan lebih sehat.

Antara individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi dan individu yang memiliki rasa percaya diri rendah (kurang percaya diri) memiliki karakteristik yang berbeda. Hakim (tt) mengemukakan beberapa ciri individu yang kurang memiliki rasa percaya diri sebagai berikut:

1. Tampak cemas setiap kali menghadapi situasi problematik;
2. Secara fisik, mental, sosial, dan ekonomi tergolong lemah;
3. Kurang mampu menetralkan ketegangan didalam suatu situasi yang dihadapi;
4. Gugup dan terkadang bicara gagap;
5. Mengalami perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil;
6. Sering menyendiri dan tidak senang bergaul dengan teman sebaya yang dianggap memiliki kelebihan dari dirinya;
7. Mudah putus asa;
8. Pernah mengalami trauma.

Rasa percaya diri setiap individu terbentuk dan berkembang sebagai hasil belajar/pembelajaran dan interaksi dengan orang lain. Perkembangan ini tidak berjalan sama antara individu yang satu dengan lainnya. Beberapa individu mengalami perkembangan normal dan membentuk rasa percaya diri tinggi, beberapa individu lain mengalami hambatan dan membentuk rasa percaya diri rendah. Peserta didik dengan rasa percaya tinggi akan lebih mudah meraih keberhasilan, baik keberhasilan akademik, sosial, maupun karir. Secara sosial mereka akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain, mencari teman dan berteman, dan berorganisasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Fakta bahwa tidak setiap individu dapat mengalami perkembangan baik termasuk di dalamnya perkembangan dalam rasa percaya diri, dapat ditemukan pada peserta didik di SMPN 46 Surabaya. Pada sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap peserta didik kelas VII pada bulan November sampai dengan awal Desember tahun 2019, beberapa peserta didik memperlihatkan gejala-gejala rasa percaya diri rendah. Beberapa di antara mereka tampak gelisah dan takut serta kurang tenang saat diwawancarai. Mereka juga menyatakan merasa kurang dihargai oleh orang-orang di sekitarnya khususnya oleh teman-

teman di sekolah, mersa takut dan gemetar bila berbicara dengan orang yang baru dikenal, bahkan bersikap pasrah terhadap kegagalan yang dialaminya. Wali kelsnya juga melaporkan bila banyak di antara peserta didiknya yang memperlihatkan gejala kurang percaya diri, seperti menjadi pendiam di kelas, ketika bertanya atau menjawab pertanyaan dengan suara kurang jelas, dan enggan maju ke depan kels bila diminta guru.

Berdasarkan pada permasalahan yang dikemukakan, dipandang perlu untuk melakukan upaya-upaya bimbingan guna membantu peserta didik mennagani gangguan rasa percaya diri atau meningkatkan rasa percaya dirinya. Penelitian ini bertujuan menemukan suatu metode alternatif yang efektif untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Namun, penelitian ini membatasi diri pada pengujian keefektifan penerapan salah satu teknik bimbingan dan konseling, yakni strategi restrukturings kognitif (*cognitive restructuring*). Strategi ini diimpelemntasikan melalui konseling individual terhadap subyek peserta didik sekolah menengah pertama yang memiliki rasa percaya diri rendah. Permsalahan yang akan dipecahkan terkait penerapan strategi ini adalah: “Apakah strategi restrukturings kognitif efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sekolah menengah pertama?”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif ini dengan rancangan eksperimen. Rancangan eksperimen yang dipilih adalah *single subject*. Subyek penelitian adalah lima orang peserta didik. Subjek tersebut dipilih dari peserta didik kelas VII B SMPN 46 Surabaya dengan cara purposif, yakni yang diidentifikasi memiliki rasa percaya diri rendah. Data rasa percaya diri dikumpulkan melalui angket rendah diri. Analisis data untuk menguji keefektifan startegi dilakukan dengan menggunakan teknik statistik non parametrik melalui uji *wilcoxon*. Strategi delaksanakan dalam lima kali sesi konseling individual secara tatap muka dengan durasi waktu setiap sesi antara 35-45 menit. Konseling dilaksanakan di ruang konseling yang ada di kantor bimbingan dan konseling di SMPN 46 Surabaya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data hasil pengukuran rasa percaya diri subyek pada ukuran sebelum penerapan strategi (*pre tes*) dan setelah penerapan strategi (*pos tes*) di sajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data hasil angket rasa percaya diri dari lima orang subjek pada ukuran *pre-test* dan *post-test*

No Subyek	Inisial	Pre tes		Pos tes	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	<i>Ade</i>	92	<i>Kurang</i>	120	<i>Baik</i>
2	<i>Ama</i>	95	<i>Kurang</i>	118	<i>Baik</i>
3	<i>An</i>	93	<i>Kurang</i>	121	<i>Baik</i>
4	<i>Antr</i>	92	<i>Kurang</i>	118	<i>Baik</i>
5	<i>Da</i>	95	<i>Kurang</i>	122	<i>Baik</i>

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, “Strategi restrukturisasi kognitif yang diimplementasikan melalui konseling individu efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri subyek peserta didik sekolah menengah pertama.” Hasil analisis statistik melalui uji *wilcoxon* diperoleh bukti bahwa hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima.

Hasil uji statistik melalui uji *wilcoxon* diperoleh hasil *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0.41. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi atau level probabilitas yang digunakan untuk menerima atau menolak hipotesis nihil dalam penelitian ini, yakni 5% atau *p. 0.05*. Hasil uji statistik ini menginformasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor rasa percaya diri antara sebelum dan setelah penerapan strategi. Karena rata-rata skor pada ukuran setelah penerapan strategi (*post-test*) secara signifikan lebih tinggi daripada skor rata-rata rasa percaya diri pada ukuran sebelum penerapan strategi (*pre-test*), maka dapat disimpulkan bahwa “Strategi restrukturisasi kognitif yang diimplementasikan melalui konseling individu efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri subyek peserta didik sekolah menengah pertama.”

## SIMPULAN

Penelitian ini memberikan temuan bahwa penerapan strategi restrukturisasi kognitif yang diimplementasikan melalui konseling individu efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri subjek peserta didik sekolah menengah pertama. Temuan ini mendukung hasil-hasil penelitian terdahulu yang telah lebih dulu membuktikan keefektifan strategi restrukturisasi kognitif untuk menangani berbagai gangguan perilaku. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa gangguan emosi atau aspek (rasa percaya diri) dapat ditingkatkan dengan cara memodifikasi pikiran atau kognisi subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aridlowi. (2009). Siswa yang Membolos. Diperoleh dari <http://aridlowi.com/2009/03/bksiswayang-membolos.html>. Diunduh pada tanggal 26 Desember 2017.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Centi, P. (2006). *Mengapa rendah diri?* Yogyakarta: Kansius

- Corey, G. (2013). *Theory and Practice Of Counseling and Psychotherapy*. Seventh Edition. Belmont: Brooks/ Cole Thompson Learning.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Gunarsa, S, D. (2006). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Gunawan, I. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktek*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Kartono, K. 1991. *Bimbingan bagi Anak dan Remaja yang bermasalah*. Jakarta : Rajawali Press.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang . UMM Press
- Nazir, M. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Sadarjoen, S.S. (2008). *Standar Pelayanan Psikologi Klinis (SPKK)*. Himpunan Psikologi Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press
- Willis, S Sofyan. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta