

PENERAPAN STRATEGI *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS X IPS 1 SMAN 1 PONGGOK KABUPATEN BLITAR

THE IMPLEMENTATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING STRATEGY TO IMPROVE CONFIDENT OF X OF IPS 1 OF SMAN 1 PONGGOKIN BLITAR REGENCY

PETRICIA ANGGI AGUSTINE

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : petriciaanggi@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : elisabethchristiana@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan strategi *cognitive restructuring* dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri yang terdiri dari 32 item dan angket berpikir positif yang terdiri dari 19 item. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah empat siswa dari kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok yang memiliki skor percaya diri rendah yang telah diukur menggunakan angket percaya diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan angket percaya diri $N = 4$ dan $x = 0$, maka diperoleh ρ (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,068. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,068 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu skor *post-test* lebih besar dibanding skor *pre-test*.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan angket berpikir positif $N = 4$ dan $x = 0$, maka diperoleh ρ (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,059. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,059 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu skor *post-test* lebih besar dibanding skor *pre-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar.

Kata Kunci : Strategi *cognitive restructuring*, Percaya diri

Abstract

This study purpose to know how the implementation of cognitive restructuring strategy to improve confident of tenth graders of IPS 1 of SMAN 1 Ponggok in Blitar regency. This study used pre-experiment design with study plan pre and post tense one group design. The instrument that used in this study is questionnaire of students' confident with 32 items and thinking positive questionnaire with 19 items. Subject of this study is four students of tenth graders of IPS 1 of SMAN 1 Ponggok that had low score in confident which have been measured by using confident questionnaire. Analysis technique of this study is statistic no parametric by using Wilcoxon Test.

Based on the result from confident questionnaire is $N = 4$ and $x = 0$, so obtained that ρ (the possibility of the value is under H_0) = 0.068. If in the decision α (standard error) in the mount of 5% is 0,05 so $0,068 < 0,05$ can concluded if H_0 rejected and H_a accepted. There is contradiction between pre and post test is post test score is bigger than pre test score.

Moreover, based on the result from thinking positive questionnaire is $N = 4$ and $x = 0$, so obtained that ρ (the possibility of the value is under H_0) = 0.059. If in the decision α (standard error) in the mount of 5% is 0,05 so $0,059 < 0,05$ can concluded if H_0 rejected and H_a accepted. There is contradiction between pre and post test is post test score is bigger than pre test score, so can concluded if the implementation of cognitive restructuring strategy can improved the confident of tenth graders of IPS 1 of SMAN 1 Ponggok in Blitar regency.

Key Words: Cognitive Restructuring Strategy and Confident

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dimana seseorang anak muda beranjak dari ketergantungan dan mulai menuju kemandirian serta kematangan baik fisik maupun mental (Santrock, 2003).

Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak memiliki kepercayaan diri yaitu didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting. Namun dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu (Hakim, 2005).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Ponggok pada tanggal 19 Januari 2017 diperoleh data hasil wawancara. Menurut konselor sekolah dan guru mata pelajaran Bahasa Indonesia yang mengajar dikelas menyatakan 10 dari 35 siswa khususnya kelas X IPS 1 memiliki percaya diri yang rendah, kebanyakan siswa malu-malu ketika berbicara didepan umum, siswa lebih banyak diam dan hanya tersenyum ketika guru kelas menyuruh untuk maju kedepan kelas. Kondisi ini sering menyulitkan guru mata pelajaran, dimana guru mata pelajaran tersebut harus menunjuk dan terkadang juga harus membujuk siswa terlebih dahulu agar siswa mau maju kedepan kelas.

Selain masalah diatas, Dari hasil wawancara dengan guru mata pelajaran yang mengajar dikelas yaitu guru Matematika. Dari guru tersebut menyatakan bahwa 6 sampai 8 siswa, ditemukan masalah klasik siswa yaitu tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas. Hal ini tidak hanya dilakukan satu dua kali, namun sering dilakukan oleh siswa setiap mata pelajaran. Siswa sering terlihat melihat jawaban teman saat ulangan dan ketika ada penugasan. Dari beberapa penuturan guru kelas ditemukan bahwa banyak siswa yang tidak percaya akan kemampuan sendiri sehingga memilih untuk melihat pekerjaan temannya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah rendahnya kepercayaan diri siswa. Hal ini dilakukan dengan harapan agar rendahnya kepercayaan diri siswa menurut hasil wawancara dengan guru bk dan guru mata pelajaran, dapat di atasi dan dapat berdampak positif dalam pola belajar maupun hasil belajar yang siswa capai. Upaya tersebut dapat ditempuh melalui Strategi *Cognitive Restructuring*.

Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Strategi *Cognitive Restructuring* yang dilakukan dengan konseling kelompok dengan menggunakan tahapan tertentu sesuai dengan teori Strategi *Cognitive Restructuring*. Konseling kelompok adalah proses dimana konselor dan konseli terlibat dalam suatu hubungan konseling secara berkelompok pada waktu yang sama dimana permasalahan yang dialami oleh konseli juga memiliki topik yang sama yaitu rendahnya kepercayaan diri.

A. Rumusan Masalah

Apakah Strategi *Cognitive Restructuring* dapat Meningkatkan Percaya diri siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok ?

B. Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui Strategi *Cognitive Restructuring* dapat Meningkatkan Percaya diri siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok?

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain adalah :

1. Secara teoritis.
2. Secara praktis
 - a. Bagi mahasiswa
 - b. Bagi peneliti
 - c. Bagi sekolah

D. Batasan Penelitian

Adapun keterbatasan istilah adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada penerapan Strategi *Cognitive Restructuring*.
2. Subyek penelitian ini hanya terbatas pada siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan hanya terbatas pada pemberian angket

E. Asumsi

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan diatas, maka peneliti mengemukakan asumsi sebagai berikut:

1. Rendahnya percayadapat dialami oleh setiap siswa.
2. Setiap individu memiliki percaya diri yang berbeda-beda.
3. Percaya diri dapat ditingkatkan

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan desain Penelitian

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Percaya diri merupakan salah satu faktor seseorang untuk dapat mempertimbangkan dan membuat keputusan tertentu sendiri. Anita (2003).

Percaya diri merupakan sebuah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri seseorang sehingga seseorang dapat melihat gambaran positif dari diri mereka. Santrock (2003)

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Dari pendapat yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu aspek kepribadian yang dimiliki seseorang berupa keyakinan dan kemampuan diri, kemandirian dan mempunyai kekuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu

sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan.

Percaya diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010).

Strategi *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian

Strategi *Cognitive Restructuring* merupakan suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyainan klien yang tidak rasional (Cormier,2005).

2. Tujuan Strategi *Cognitive Restructuring*

Strategi *Cognitive Restructuring* tidak hanya menghentikan pikiran-pikiran negatif atau merusakdiri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran positif

3. Tahap-Tahap Pelaksanaan Strategi *Cognitive Restructuring*:

Menurut Cormier dan Cornier (dalam Nursalim 2005), prosedur strategi *cognitive restructuring* dibagi menjadi enam tahapan, yaitu :

- 1) Rasional
- 2) Pengenalan dan latihan penguatan positif
- 3) Tugas rumah

B. Penerapan Konseling Kelompok Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa Kelas X IPS 1 di SMAN 1 PONGGOK

Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Strategi *Cognitive Restructuring* yang dilakukan dengan konseling kelompok

Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Anjuwita (2007), dengan judul “penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi rasa

malu pada siswa kelas X-A SMA Taruna Harapan Mojokerto". Hasil penelitian menyatakan, bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap rasa malu yang dialami siswa. Diketahui rasa malu yang dialami siswa disebabkan oleh adanya pikiran negatif. Sehingga berdasarkan bukti empirik yang diperoleh dilapangan ditemukan adanya pengaruh strategi *cognitive restructuring* dapat membantu mengatasi siswa yang mengalami rasa malu.

C. Hipotesis

Beberdasarkan kajian teori di atas, maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini adalah "Terdapat peningkatan setelah diberikan penerapan strategi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri pada siswa X IPS I di SMAN 1 Ponggok

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* eksperimen dengan jenis penelitian *Pre-test Pos-test One Group Design*.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Memilih kelas X jurusan IPS 1 yang akan digunakan sebagai subjek penelitian berdasarkan rekomendasi guru BK.
2. Memberikan perlakuan awal (pre-test) kepada siswa.
3. Memberikan perlakuan dengan Strategi *Cognitive Restructuring* pada siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.
4. Setelah diberikan perlakuan konseling dengan strategi *Cognitive Restructuring* kemudian diberikan angket sebagai *post-test*.

B. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahapan yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Penyusunan Proposal Skripsi
- b. Menentukan Lokasi Penelitian
Penelitian ini menetapkan SMAN 1 Ponggok sebagai lokasi penelitian.

- c. Permohonan Izin

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Membuat Jadwal Penelitian
- b. Pengumpulan Data

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah strategi *Cognitive Restructuring*.

Cognitive Restructuring adalah suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri.

Percaya diri merupakan suatu aspek kepribadian yang dimiliki seseorang dengan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang ditunjukkan dengan sikap yakin akan kemampuan diri sendiri, mengungkapkan pendapat, mandiri, mampu bergaul secara fleksibel dan mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya. berani

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner atau angket.

E. Instrumen Pengumpul Data

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen penelitian berupa angket, yaitu:

a. Menentukan variabel penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu percaya diri sebagai variabel terikat (Y) dan strategi *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas (X)

b. Menentukan Definisi Operasional

Definisi operasional strategi *cognitive restructuring* adalah suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyainan klien yang tidak rasional.

c. Menyusun kisi-kisi angket

d. Penyusunan item-item pernyataan

e. Menentukan Pedoman Penskoran

1. Ketentuan Skoring

D. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan satu instrumen. Instrument yang valid (Arikunto, 2010).

Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 2010).

Peneliti dalam menguji validitas instrumen dan reliabilitas instrument menggunakan penghitungan statistik yaitu menggunakan korelasi *product moment* untuk uji validitas dengan bantuan SPSS 21.

Tabel. 3.3

Nilai r_{hitung} Item Pernyataan Angket Percaya Diri

Nomor Item	Nilai r_{hitung}	Keterangan
1	0,143	Tidak Valid
2	0,410	Valid
3	0,476	Valid
4	0,266	Valid
5	0,510	Valid
6	0,449	Valid
7	0,319	Valid
8	0,323	Valid
9	0,293	Valid
10	0,472	Valid
11	0,431	Valid

Nomor Item	Nilai r_{hitung}	Keterangan
12	0,460	Valid
13	0,476	Valid
14	0,271	Valid
15	0,280	Valid
16	0,199	Tidak Valid
17	0,557	Valid
18	0,345	Valid
19	0,284	Valid
20	0,468	Valid
21	0,531	Valid
22	0,359	Valid
23	0,447	Valid
24	0,313	Valid
25	0,467	Valid
26	0,346	Valid
27	0,234	Tidak Valid
28	0,470	Valid
29	0,421	Valid
30	0,490	Valid
31	0,271	Valid
32	0,412	Valid
33	0,235	Valid
34	0,449	Valid
35	0,316	Valid

F. Rancangan Perlakuan

Adapun rancangan pemberian perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dalam enam kali pertemuan. Rincian tentang pemberian perlakuan dengan menggunakan strategi *cognitive restructuring* adalah sebagai berikut:

a) Tahap 1

Agenda : Pembentukan hubungan
 Tujuan :Menjalin hubungan dengan siswa, melakukan klarifikasi atas jawaban angket percaya diri dan angket kognitif yang diberikan kepada siswa

b) Tahap II

Agenda : Strategi *Cognitive Restructuring*
 Tujuan : Menjelaskan maksud dan tujuan strategi *cognitive restructuring*

c) Tahap III

Agenda : Identifikasi pikiran-pikiran negatif

Tujuan : Untuk membantu konseli mengenali pikiran-pikiran. Keyakinan, dan persepsinya yang negatif

d) Tahap IV

Agenda :Pengenalan dan latihan *coping thought*

Tujuan : Membantu konseli untuk mengenali pikiran-pikiran positif dan mengganti pikiran-pikiran negatif

e) Tahap V

Agenda : Pindah dari pikiran negatuf ke *coping thought*

Tujuan :Membantu konseli beralih dari pikiran-pikiran negatif atau pernyataan yang menyalahkan diri ke pikiran-pikiran positif

f) Tahap VI

Agenda : Mempraktekan pernyataan-pernyataan diri positif dan memberikan tugas rumah.

Tujuan :Membantu konseli mempraktekan pernyataan diri positif dan membantu konseli menumbuhkan percaya diri.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang terkumpul. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif.

Hasil Penelitian

1. Data Pengukuran Awal (Pre-Test)

Berdasarkan hasil *pretest* kelas X IPS 1 yang telah dikategorikan terdapat 4 siswa yang akan dijadikan subyek dalam penelitian ini. Siswa-siswa tersebut masuk dalam kategori rendah. Berikut pengkategorian angket percaya diri berdasarkan hasil *pre test*:

a. Kategori tinggi

= (Mean + 1SD) ke atas

= (117 + 10,514)ke atas

=127,514 ke atas

b. Kategori sedang

= (Mean – 1SD) sampai (Mean + 1SD)

= (117 – 10,514) sampai (117 + 10,514)

= 106 sampai 127

c. Kategori rendah

= (Mean – 1SD) ke bawah

= (117 – 10,514) ke bawah

= 106,485 ke bawah

Berikut rincian tabel hasil *pretest* angket percaya diri siswa di kelas X IPS 1:

Tabel 4.1

Hasil Skor Pre-test Percaya Diri

No.	Nama	Skor	Kategori
1	AA	113	Sedang
2	AB	105	Rendah
3	BA	120	Sedang
4	DC	120	Sedang
5	E	112	Sedang
6	FH	120	Sedang
7	G	118	Sedang
8	HK	117	Sedang
9	II	124	Sedang
10	IK	124	Sedang
11	JK	126	Sedang
12	MM	122	Sedang
13	NAA	93	Rendah
14	NM	89	Rendah
15	NO	122	Sedang
16	NR	125	Sedang
17	OK	121	Sedang
18	PA	120	Sedang
19	PE	120	Sedang
20	PS	112	Sedang
21	RI	120	Sedang
22	RK	118	Sedang
23	RN	117	Sedang
24	SH	124	Sedang
25	SM	124	Sedang
26	SP	126	Sedang
27	T	122	Sedang
28	UP	126	Sedang
29	UL	122	Sedang
30	ZA	85	Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa terdapat 21 anak masuk dalam kategori sedang dan 4 anak masuk dalam kategori rendah. Berikut daftar

siswa yang terpilih menjadi subyek dalam penelitian:

Tabel 4.2

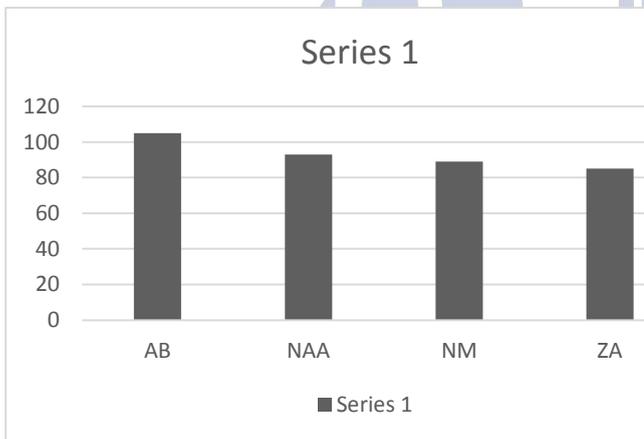
Data Hasil Pre-Test Subyek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	AB	105	Rendah
2	NAA	93	Rendah
3	NM	89	Rendah
4	ZA	85	Rendah

Berikut diagram kondisi awal subyek sebelum diberikan perlakuan dalam penelitian ini :

Diagram 4.1

Hasil Pre Test Angket Percaya Diri



2. Menyajikan Data Hasil

Penelitian ini dilakukan pada subyek yang masuk dalam kategori rendah yang terpilih berdasarkan *pretest* angket percaya diri siswa. perlakuan diberikan dalam 6 kali pertemuan kepada subyek penelitian. Berikut rincian perlakuan pada subyek di setiap pertemuannya

a. Tahap pertama

- 1) Hari/tanggal : Kamis, 07 September 2017
- 2) Tempat : Ruang Kelas
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Kegiatan : pembentukan hubungan

5) Tujuan : Menjalin hubungan dengan siswa, melakukan klarifikasi atas jawaban angket percaya diri dan angket kognitif yang diberikan kepada siswa

6) Hasil :

Pada pertemuan ini peneliti sebagai konselor melakukan penjalinan hubungan yang baik dengan subyek penelitian dan memberikan penjelasan alasan siswa/subyek penelitian dikumpulkan. Pemberian penjelasan mengenai *pre-test* dan kegiatan pemberian *strategic cognitive restructuring* yang dilaksanakan dalam konseling kelompok. Selanjutnya subyek penelitian diberikan pemahaman terlebih dahulu mengenai percaya diri

b. Tahap kedua

- 1) Hari/tanggal : Jumat, 08 September 2017
- 2) Tempat : Ruang Kelas
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Kegiatan : Strategi *Cognitive Restructuring*
- 5) Tujuan : Menjelaskan maksud dan tujuan strategi *cognitive restructuring*

6) Hasil :

Pada pertemuan kedua ini konselor mereview pertemuan sebelumnya mengenai pemahaman tentang percaya diri. Konselor menjelaskan dan mengenalkan tentang strategi *cognitive restructuring* agar sebelum masuk dalam perlakuan konseli bisa mengerti dan memahami perlakuan yang diberikan serta konselor menanyakan kesediaan konseli, konselor menjelaskan hubungan antara

percaya diri dengan strategi *cognitive restructuring*.

c. Tahap ketiga

- 1) Hari/tanggal : Sabtu, 09 September 2017
- 2) Tempat : Ruang Kelas
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Kegiatan: Identifikasi pikiran-pikiran negatif
- 5) Tujuan : untuk membantu konseli mengenali pikiran-pikiran. Keyakinan, dan persepsinya yang negatif
- 6) Hasil :
Pada pertemuan ini konselor terlebih dahulu mereview hasil pertemuan kedua, konselor meminta konseli untuk menceritakan kondisi yang menimbulkan pikiran-pikiran negatif, konselor meminta konseli untuk memberikan contoh yang konkrit tentang pikiran negatifnya.

d. Tahap keempat

- 1) Hari/tanggal : Kamis, 14 September 2017
- 2) Tempat : Ruang Kelas
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Kegiatan: Pengenalan dan latihan *coping thought*
- 5) Tujuan : Membantu konseli untuk mengenali pikiran-pikiran positif dan mengganti pikiran-pikiran negatif.
- 6) Hasil :
Konselor membahas hasil pertemuan sebelumnya, konselor memberikan contoh kepada konseli tentang pikiran-pikiran positif, konselor meminta konseli untuk mengenali pikiran-pikiran positifnya, kemudian konselor meminta konseli untuk berlatih

memverbalisasikan pikiran-pikiran positif

e. Tahap kelima

- 1) Hari/tanggal : Jumat, 15 September 2017
- 2) Tempat : Ruang Kelas
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Kegiatan: Pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*
- 5) Tujuan : Membantu konseli beralih dari pikiran-pikiran negatif atau pernyataan yang menyalahkan diri ke pikiran-pikiran positif
- 6) Hasil :
Pada pertemuan ini konselor membahas hasil pertemuan sebelumnya, konselor meminta konseli untuk membayangkan situasi yang menyebabkan pikiran negatifnya muncul dan juga memverbalisasikan, ketika konseli berhasil menghentikan pikiran-pikiran negatifnya, maka konselor meminta konseli untuk segera menghentikan pikiran negatifnya dan memberikan contoh kepada konseli bagaimana cara beralih dari pikiran negatif ke positif.

f. Tahap keenam

- 1) Hari/tanggal : Sabtu, 16 September 2017
- 2) Tempat : Ruang Kelas
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Kegiatan :Mempraktekan pernyataan-pernyataan diri positif dan memberikan tugas rumah
- 5) Tujuan : Membantu konseli mempraktekan pernyataan diri positif dan membantu konseli menumbuhkan percaya diri
- 6) Hasil : Pada pertemuan ini konselor membahas hasil pertemuan

sebelumnya, konselor melati konseli untuk membuat pernyataan diri atau pikiran positif, sehingga membantu konseli belajar menjadi percaya diri, konseli mempraktekan ketrampilan yang telah diperoleh dalam menggunakan pikiran-pikiran positif apabila muncul pikiran negative tentang ketidakpercayaan diri konseli, konselor menyimpulkan hasil pertemuan dari awal hingga akhir serta konselor dan konseli mengungkapkan kesan-kesan selama pertemuan pertama hingga akhir dan konselor memberikan tugas rumah kepada konseli serta mengucapkan ucapan terimakasih kepada konseli.

3. Data Hasil Post-Test

Setelah selesai diberikan perlakuan yaitu *strategicognitive restructuring*, 4 subyek penelitian diminta untuk mengisi angket percaya diri yang sama saat *pre test* pada bagian pertama sebelum mengisi angket kognitif..

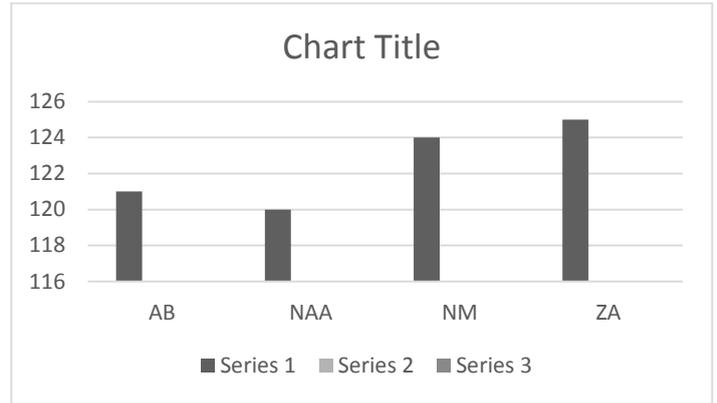
Tabel 4.3

Data Hasil Post Test Subyek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	AB	121	Sedang
2	NAA	120	Sedang
3	NM	124	Sedang
4	ZA	125	Sedang

Diagram 4.2

Hasil Post Test Angket Percaya Diri



1. Analisis Individual

Berikut ini akan disajikan analisis individu dari 4 subyek yang memiliki percaya diri rendah dalam penelitian ini :

a. Subyek AB

Subyek AB mengalami peningkatan percaya diri setelah melakukan perlakuan strategi *cognitive restructuring*. Subyek AB mengalami peningkatan skor sebelum (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) yaitu dari nilai 105 menjadi 121. Peningkatan skor AB ini sebanyak 16 point. Yang di dapatkan berdasarkan angket percaya diri serta peningkatan juga terdapat pada angket berpikir positif dengan nilai dari 59 menjadi 66. Perubahan tersebut terjadi karena berpikir positif berkorelasi dengan meningkatnya percaya diri. Saat pertemuan pertama AB beranggapan menganggap semua orang berwatak buruk, jahat, dan kejam sehingga ketika AB berbicara tidak pernah dianggap. Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive restructuring* AB menyadari belum tentu semua orang mempunyai watak buruk, jahat dan kejam kepada AB.

b. Subyek NAA

Subyek NAA mengalami peningkatan skor sebelum (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) yaitu dari nilai 93 menjadi 120. Peningkatan skor NAA ini sebanyak 27 point. Yang di dapatkan berdasarkan angket percaya diri serta peningkatan juga terdapat pada angket berpikir positif dengan nilai dari 57 menjadi 64. Perubahan tersebut terjadi karena berpikir positif berkorelasi dengan meningkatnya percaya diri. Pada awalnya NAA berpikir guru mata pelajaran NAA akan marah dengan NAA seumur hidup ketika jawaban saya saat ulangan salah. Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive restructuring* NAA mulai sadar bahwa anggapan NAA selama ini tidak benar, guru NAA tidak akan marah seumur

hidup ketika NAA dapat mengerjakan ulangan dengan benar.

c. Subyek NM

Subyek NM memperoleh skor sebelum perlakuan (*pre-test*) yaitu 89 sedangkan setelah perlakuan (*post-test*) skor NM menjadi 124. Yang di dapatkan berdasarkan angket percaya diri serta peningkatan juga terdapat pada angket berpikir positif dengan nilai dari 54 menjadi 63. Hal tersebut menunjukkan bahwa NM mengalami peningkatan skor sebanyak 9 poin. Perubahan tersebut terjadi karena berpikir positif berkorelasi dengan meningkatnya percaya diri

Pada awalnya NM berpikir NM orang paling bodoh sedunia ketika NM menyampaikan pendapat didepan kelas, Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive restructuring* NM mulai merubah cara pandang NM bahwa tidak selamanya NM itu bodoh, dengan belajar yang rajin dan sungguh-sungguh pasti NM akan bisa dan berani menyampaikan pendapat didepan kelas

d. Subyek ZA

Suyek ZA mengalami peningkatan percaya diri setelah mendapatkan perlakuan strategi *cognitive restructuring* yang ditunjukkan dengan peningkatan skor sebanyak 40 point. Pada saat *pre-test* skor subyek ZA adalah 85 dan saat *post-test* skor meningkat menjadi 125. Yang di dapatkan berdasarkan angket percaya diri serta peningkatan juga terdapat pada angket berpikir positif dengan nilai dari 58 menjadi 65. Perubahan tersebut terjadi karena berpikir positif berkorelasi dengan meningkatnya percaya diri.

Pada awalnya ZA mengaku semua orang harus menyetujui apa yang ZA lakukan. Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive restructuring* ZA menyadari semua orang punya pilihan tidak harus apa yang ZA lakukan harus disetujui

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian penerapan strategi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri siswa ini merupakan penelitian jenis *pre-experimental design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Bentuk desain ini adalah memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan dan kemudian akan diberikan *posttest* setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan

untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan strategi *cognitive restructuring* ini hanya terbatas untuk menguji ada peningkatan percaya diri atau tidak yang semula rendah menjadi sedang atau tinggi. Penelitian ini tidak menguji mengenai efektivitas dari strategi *cognitive restructuring*. Penelitian ini melibatkan siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kab Blitar, karena siswa di kelas tersebut memiliki tingkat percaya diri yang kurang.

Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subyek penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan 4 siswa yang terindikasi memiliki percaya diri rendah kemudian 4 siswa tersebut dijadikan subyek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan strategi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar .

Dari hasil skor *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa pikiran positif berkorelasi dengan peningkatan percaya diri siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji peningkatan percaya diri siswa melalui strategi *cognitive restructuring* dalam bentuk konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Ponggok Kab Blitar, tepatnya pada siswa kelas X IPS 1 yang memiliki tingkat percaya diri dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil skor *pre-test* angket percaya diri dan angket berpikir positif terdapat 4 siswa yang memiliki percaya diri rendah dan siswa tersebut dijadikan subyek dalam penelitian ini menggunakan strategi *cognitive restructuring*.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pikiran positif berkorelasi dengan peningkatan percaya diri siswa.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti setelah melakukan penelitian yaitu :

1. Untuk konselor sekolah / Guru BK
2. Untuk peneliti lain

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Angelis, Barbara. (2005). *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Anita Lie. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: ElexMedia Komputindo.
- Anita Sulistyani. (2010). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIII F SMP N 1 Semarang Tahun Ajaran 2010*. Diakses dari <http://lib.unnes.ac.id/view/creators/>. Pada tanggal 10 Januari 2017, Jam 20.13 WIB.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dery Iswidharmanjaya. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Florentina Rikasusanti. 2008. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima*. *Jurnal Psiko-Edukasi* (Nomor 6 Tahun 2008). Hlm 21-33.
- Geldard, Kathryn & Geldard, David. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herni Rosita. 2007. *Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. Diakses dari http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel_10502099.pdf. Pada tanggal 02 Januari 2017, Jam 19.45 WIB.
- Hetti Rahmawati. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- M Nur Ghufron & Rini Risnawati S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Nursalim dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa Press.
- Panut Panuju & Ida Umami. 2005. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Saifudin Azwar. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (edisi keenam).
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suyanto. 1996. *Pedoman Pelaksanaan Tindakan Kelas*. Yogyakarta: DirjenPendidikan Tinggi Depdikbud.
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Wati, Elia. 2008. *Terampil Berbicara*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Winkel, W.S dan M.M Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Winkel, W.S. dan M.M Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Media Abadi: Yogyakarta.
- Winkel, W.S. dan M.M Sri Hastuti. 2008. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.