

# EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI

*by* Telaumbanua Vivid Anggreni

---

**Submission date:** 03-Feb-2024 03:06AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2285197695

**File name:** VIVID\_ANGGRENI\_TELAUMBANUA.docx (295.89K)

**Word count:** 8755

**Character count:** 57603

**EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI**

**SKRIPSI**



Oleh  
VIVID ANGGRENI TELAUMBANUA  
NIM. 192102011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NIAS  
2024**

**EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

Universitas Nias (UNIAS)  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan  
program sarjana pendidikan

Oleh :

VIVID ANGGRENI TELAUMBANUA  
NIM. 192102011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NIAS**

**2024**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dalam setiap aspek diri baik secara fisik maupun mental. Perubahan fisik akan terlihat dengan setiap bertambahnya usia begitu pula perubahan mental yang terus berkembang disesuaikan dengan pembelajaran yang telah dilakukan saat dimasa terdahulu, sekarang, hingga masa nanti. Seorang remaja merupakan calon pemimpin dimasa depan, dengan begitu diperlukan perkembangan karakter yang dapat menunjang kepesatan perkembangan yang ada disekitar dengan tidak melupakan nilai nilai moral yang harus dipegang teguh sebagai upaya penyesuaian antara karakter yang dibutuhkan dengan kearifan local yang ada. Karakter yang dimaksud harus bisa tercermin dalam kehidupan sehari hari dan meliputi hal-hal yang dapat membangun potensi diri pada setiap remaja. Tidak hanya pada diri akan terjadi perubahan bahkan dunia juga berkembang dengan pesat. Misalnya pada perkembangan teknologi saat ini yang disebut era revolusi industry 4.0 yang akhirnya memberikan tantangan kepada setiap aspek kehidupan yang ada dimasyarakat. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Muhadjir (Saputro, 2018) untuk siap dengan adanya revolusi 4.0 harus memiliki beberapa kemampuan, diantaranya adalah kecakapan dalam berkomunikasi, mampu berpikir kritis, inovatif, mampu bekerja sama dan yang terakhir adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri tidak hanya ditujukan pada individu pada kurun usia waktu tertentu, namun kepercayaan ini harus ada sejak anak usia dini hingga dewasa. Hal tersebut diperlukan untuk membentuk kepribadian seseorang dalam menghadapi lingkungan sosialnya. Individu dengan kepercayaan diri yang baik akan berani melakukan komunikasi yang baik dan mampu menyesuaikan diri dalam setiap situasi yang dihadapi. Serta menghadapi semua tantangan yang ada. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena kepercayaan diri menjadi modal utama dalam menjalani kehidupan. Kepercayaan diri adalah sifat pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan terhadap

kemampuan diri, serta mampu mengembangkan dan mengolah dirinya dalam situasi apapun. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki penghargaan yang tinggi, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif serta dapat menerimanya dan bangkit lagi. Kepercayaan diri juga dapat menjadi stimulus untuk mendorong individu untuk mampu bertindak secara tepat. Sebaliknya individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan selalu menganggap bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga serta merasa kesulitan dalam menjalani tugas perkembangannya (Prosiding Seminar Nasional 2019 Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Surabaya, 21 September 2019)

Kepercayaan 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 kepercayaan diri tinggi, beberapa individu lain mengalami hambatan dan membentuk kepercayaan diri rendah. Peserta didik dengan kepercayaan 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. Hal ini sejalan dengan Surya (Muhammad Riswan Rais, 2022) yang menyatakan bahwa “kepercayaan diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku”.

Rini, J (Nurkia Sitti & Sulkifly, 2020) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Sejalan dengan pernyataan tersebut “Kepercayaan diri artinya sebuah evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat ketidakpastian

supaya dirinya bisa meraih kesuksesan dan keberhasilan dan tidak bergantung pada pihak-pihak lain” (Sabarrudin et al., 2022).

<sup>4</sup> Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana individu merasa yakin memiliki kompetensi, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

<sup>14</sup> Kepercayaan diri adalah kunci segala keberhasilan. Individu yang kurang kepercayaan diri cenderung kurang berhasil, sebab mereka kurang berani untuk bertindak dan bahkan menarik diri. Demikian pula individu yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki konsep negatif. <sup>7</sup> Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah adalah gugup ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasinya rendah, tidak percaya pada kemampuannya sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, suka menyendiri.

<sup>7</sup> Kepercayaan diri identik dengan perkembangan fase remaja. Siswa sekolah menengah pertama berada pada rentang usia 12-17 tahun. Fase remaja awal siswa SMP tentunya memiliki banyak permasalahan yang dialaminya diantaranya yaitu memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini membuat siswa menjadi tidak kreatif dan mengalami kesulitan dalam belajar sehingga berimbas ke hasil belajar yang rendah.

<sup>7</sup> Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Gunungsitoli yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap guru bk maka di peroleh data bahwa masih ada beberapa siswa yang menunjukkan kepercayaan diri rendah, hal ini dapat dilihat saat pelaksanaan proses belajar mengajar dimana masih ada siswa yang ragu-ragu menjawab pertanyaan saat ditanya karena takut salah, siswa juga malu untuk bertanya mengenai materi yang belum dimengerti dan masih ada siswa yang suka menyendiri didalam kelas.

<sup>7</sup> Permasalahan yang telah dijabarkan di atas tentunya harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh, bimbingan dan konseling di sekolah

merupakan salah satu sarana dalam membantu mengentaskan permasalahan peserta didik diantaranya masalah kepercayaan diri siswa. Guru BK memiliki peranan penting dalam membantu mengentaskan masalah dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

Rendahnya kepercayaan diri siswa dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan suatu pendekatan konseling kognitif yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Aryani (Nurkia Sitti & Sulkifly, 2020) Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu pendekatan dengan teknik yang berusaha melibatkan aktifitas kognitif untuk melahirkan perilaku yang diharapkan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengenal pikiran-pikiran positif dan negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan Kognitif dengan teknik Restrukturisasi Kognitif menjelaskan bahwa individu yang akan bertindak sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya, bila individu ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perlakuan.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian permasalahan pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Kepercayaan diri siswa rendah selama proses pembelajaran
- b. Siswa ragu-ragu menjawab pertanyaan karena takut salah
- c. Siswa malu bertanya kepada guru terhadap materi yang tidak dimengerti
- d. Terdapat siswa yang suka menyendiri dikelas

### 1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan kepercayaan diri.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa efektif metode Restrukturisasi Kognitif terhadap kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode Restrukturisasi Kognitif terhadap kepercayaan diri remaja.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bimbingan dan konseling.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan dan konseling.

#### b. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, salah satu rujukan dalam kepercayaan diri siswa melalui pemberian program layanan dengan metode Restrukturisasi Kognitif
2. Bagi Guru BK, dapat dijadikan acuan atau pedoman guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui pemberian layanan program konseling kelompok kepada siswa.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Teori

##### 2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

<sup>18</sup> Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok (Nur Gufron & Rini Risnawita, 2010, Hal. 33).

<sup>13</sup> Kepercayaan diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindari, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial. Selain itu, kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.

Menurut Nur Gufron & Rini Risnawita (2010) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan

akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional, dan realistis”.

Menurut Walgito dalam Fitri Emria, Zola Nilma dan Ifdil (2018) “Kepercayaan diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya”. Kemudian, Sabarrudin, dkk (2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri artinya evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat ketidak pastian supaya dirinya bisa gampang meraih kesuksesan dan keberhasilan serta tidak bergantung pada pihak-pihak lain.

Sedangkan Desy Andiwijaya (2019) mengemukakan bahwa “Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan dan sikap diri sendiri dan dapat mengetahui serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikan kelemahan menjadi kekuatan yang ada dalam diri”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri ialah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri seseorang atau diri sendiri dan mengevaluasi diri secara positif mengenai kemampuan yang dimiliki serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikannya sebagai kekuatan yang ada dalam diri.

### 2.1.2 Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Kushartani, 2014) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri yang positif yaitu:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- 2) Optimisme, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.

- 3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri benar.
- 4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisa suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan

Selain daripada itu, Wenny Hulukati (2016) mengemukakan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai keriaan diri yang proporsional, di antaranya adalah:

- Kepercayaan akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri telah merasa cukup dengan kompetensi /kemampuan yang dimilikinya, meskipun orang lain tidak menerima maupun mengakui kemampuan itu, apalagi memujinya.
- Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. Orang yang memiliki kepercayaan diri berani berbeda dengan orang lain meskipun dengan demikian ia akan tertolak dalam kelompok.
- Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dalam arti berani menjadi diri sendiri. Keberanian menjadi diri sendiri sering menjadikan orang yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah dipengaruhi untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip hidupnya, meskipun dengan resiko mendapatkan penolakan dari teman dekat sekalipun.
- Memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki emosi yang stabil. Kemampuan mengendalikan diri serta kestabilan emosi membuat orang yang kepercayaan diri mudah berinteraksi dengan orang lain serta diterima dalam kelompok.
- Memiliki *internal locus of control*, dalam arti memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan

bantuan orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri tidak akan mencari-cari alasan untuk menutupi kesalahan atau melemparkan kesalahan kepada orang lain, ulet dalam menjalani hidup, memiliki motivasi berperstasi yang tinggi, serta tidak mudah putus asa.

- Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Segala sesuatu dilihat sisi positifnya meskipun itu sesuatu yang menimbulkan kesulitan bagi dirinya. Melihat diri dan orang lain serta situasi di luar diri dari sisi yang positif, membuat orang yang kepercayaan diri tampak seperti orang yang tidak bermasalah.
- Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi, yang akan diikuti dengan usaha-usaha yang positif untuk meraih lagi harapan itu.

### 2.1.3 Ciri-ciri Individu yang Kurang Kepercayaan Diri

Wenny Hulukati (2016) mengemukakan beberapa ciri individu yang kurang kepercayaan diri (merupakan kebalikan dari individu yang memiliki kepercayaan diri):

- Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok. Orang tidak kepercayaan sering harus rela menerima pendapat orang lain meskipun pendapat itu berbeda dengan pendapatnya sendiri, supaya ia tetap diterima dalam kelompoknya. Orang tidak berani berbeda karena hatinya tidak tenang jika ia ditolak dari kelompoknya.
- Memiliki konformitas sangat tinggi terhadap orang lain dan kelompok, karena ia selalu menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan orang lain dan kelompok.
- 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, hal ini yang membuat dirinya banyak mengalami kekecewaan disebabkan tidak tercapainya harapan-harapan itu. Orang yang tidak kepercayaan diri

sering melakukan berbagai hal, yang kadang-kadang tidak sesuai dengan keadaan dirinya demi untuk menutupi kekurangan, sering merasa diri tidak mampu, meskipun menurut penilaian orang lain dan memang pada kenyataannya dirinya memiliki kemampuan.

- Memiliki sikap pesimis, yang membuat dirinya tidak mau berbuat, karena merasa apa yang dilakukannya tidak ada gunanya atau sulit untuk dicapai. Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga yang terpikirkan olehnya adalah segala kejelekan ataupun ketidakbaikan dari orang-orang atau segala sesuatu yang ada di sekelilingnya.
- Memiliki perasaan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil. Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah selalu diliputi perasaan takut gagal, sehingga sering tidak mau berbuat, meskipun dia mampu melakukannya.
- Orang yang tidak kepercayaan diri cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus, karena orang yang tidak kepercayaan diri merasa pujian itu tidak sesuai dengan keadaan dirinya ataupun menganggap ada sesuatu maksud dibalik pujian itu.
- Orang yang tidak kepercayaan diri selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu, dan bukan karena menghargai orang lain, sehingga mendahulukan orang lain.
- Orang yang tidak kepercayaan diri mempunyai *external locus of control* dalam arti mudah menyerah pada nasib, mudah putus asa, tidak ulet, motivasi berprestasi rendah, dan sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.
- Orang tidak kepercayaan diri suka membicarakan kejelekan orang lain bukan dengan maksud belajar dari kejelekan itu. Orang seperti ini saat merasa dirinya jelek, dia akan berusaha mencari teman dan membuat orang lain supaya tidak terlihat lebih baik dari dirinya. Jika orang lain sudah terungkap kejelekannya maka ia akan merasa bahwa dia bukan orang paling jelek. Jelek di sini bukan dalam masalah fisik melainkan masalah tingkah laku dan kemampuan.

- Orang yang tidak percaya diri tidak mau menghargai karya orang lain, karena dia merasa tidak mampu menghasilkan karya yang bagus. Dia takut orang lain dianggap lebih baik dari dirinya. Dia hanya mau menghargai karya seseorang yang sudah diakui secara umum.

#### 12 2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut.

##### a. Konsep diri

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri 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 adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

##### c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya kepercayaan diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian 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 kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.



### 2.1.5 Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku (Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan, 2021). Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan.

Menurut Gemmaharima dkk (2021) “Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku kognitif atau kognitif behavior”. Kemudian Murk didalam prosiding Gemmaharima dkk (2021) mendefenisikan “Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis”.

Didalam prosiding Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan (2021) Menurut Cormier, Nurishman dan Osborn (2008:383) pada prosiding menjelaskan “restrukturisasi kognitif merupakan perubahan kognitif yang mendasar yang berpengaruh pada emosi, motivasi, tujuan dan nilai”. Sedangkan menurut pendapat ahli lain Sharf (2012:377) mengemukakan “restrukturisasi kognitif keyakinan seseorang dapat menimbulkan kesalahan kognitif”. Hal ini diperkuat oleh pendapat Erford (2015: 255) menjelaskan restrukturisasi kognitif mempunyai dua asumsi dasar yaitu: 1. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu. 2. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Hal ini diperkuat pendapat Kivi (2015) restrukturisasi kognitif berfokus pada membantu pada fokus pada tugas belajar seseorang dan kurangnya respon yang berpusat pada diri sendiri.

Oleh karena itu dengan restrukturisasi kognitif penting untuk mencegah dan mengurangi gejala yang menyebabkan perubahan perilaku dan tekanan pada emosi seseorang.

Menurut Hays, Wenzel & Dobson (2016: 107) restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu. Pikiran yang memiliki keyakinan negatif memiliki terjadi secara spontan, ketidak sesuaian mood, tidak melihat atau mempertimbangkan hal positif. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah merupakan suatu teknik yang berguna untuk menekankan serta mengubah pola pikir, perasaan, serta tingkah laku konseli dari yang irasional menjadi rasional. Menurut Clark (2013:2) restrukturisasi kognitif mempunyai tujuan yaitu membalikkan proses informasi yang mempengaruhi pikiran negatif dan mendorong keyakinan yang lebih positif.

Perubahan dalam penilaian tentang keyakinan individu merupakan proses tindakan dari keyakinan negatif ke keyakinan yang lebih positif. Sedangkan menurut Fisher & O'Donohue (2012:136). Tujuan secara umum teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kesadaran untuk merubah pada kognitifnya yang mampu menghasilkan proses informasi yang salah. Menurut Corey (2013:305) tujuan kognitif terapi adalah memberikan bantuan kepada konseli tentang suatu peristiwa, menyelesaikan permasalahan dan memberikan strategi pencegahan masalah yang dihadapinya. Teknik ini dapat membantu individu untuk merestruktur keyakinan untuk membentuk perubahan yang lebih baik. Restrukturisasi kognitif ini diarahkan untuk memperbaiki pikiran konseli, merasa, dan bertindak untuk mencapai keputusan yang lebih baik.

Hal ini senada dengan pendapat Sharf (2012:379) mengatakan tujuan dasar terapi kognitif adalah menghilangkan distorsi berpikir individu sehingga dapat berfungsi lebih efektif. Restrukturisasi kognitif sangat penting cara berpikir individu dalam melakukan suatu tindakan dan penilaian terhadap sesuatu. Hasil ini penelitian yang dilakukan oleh Sarandi,



terapi kognitif dapat mengurangi komponen ketegangan dan ketakutan. Teknik ini dapat membantu individu untuk mengurangi kekhawatiran mental dan pikiran negatif.

<sup>4</sup> Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. (Ellis, 2008) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck, & Wells-Moran, 2014).

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif, dan keyakinan-keyakinan konseli yang rasional. Teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual (Nursalim, 2013).

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasional menjadi perilaku rasional. Strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran konseli menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu.

### 2.1.6 Tahapan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tahapan teknik restrukturisasi kognitif menurut Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan (2021) yaitu :

#### a) Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran- pikiran diri positif dan negatif.

#### b) Analisis terhadap pikiran konseli

Analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perasaan ketidakpuasaan atau persepsinegatif.

#### c) Pengenalan dan Latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

#### d) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS (*coping statement*) alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

#### e) Pengenalan Latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari teknik restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya.

#### f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

4  
Menurut Cormier merangkum tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif (RK) ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

- a) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Dalam restrukturisasi kognitif, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.
- b) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

3  
Menurut Nursalim (2013:36) menjelaskan bahwa terdapat tahapan tahapan cognitive restructuring yaitu :

- a) Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur Konselor memberikan rasional maksud penggunaan strategi, memberikan tahap-tahap implementasi, memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif.
- b) Indentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem Tahap identifiaksi ini konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam keadaan yang membuatnya mengalami tekanan atau menimbulkan kecemasan.
- c) Pengenalan dan latihan coping thought (CT) Tahap ini terjadi, perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang negatif atau merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran menanggulangi (coping thought = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (coping statement = CS), atau instruksi diri

menanggulangi (coping self instruction = CSI). Pengenalan dan pelatihan CS penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur restrukturisasi kognitif. Konselor menjelaskan dan memodelkan pikiran-pikiran yang positif, konselor meminta konseli memodelkan dan mempraktikkan pikiran pikiran yang positif.

- d) Peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS, konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.
- e) Pengenalan dan latihan penguat positif Tahap terakhir dari restrukturisasi kognitif berisi kegiatan untuk mengajar konseli tentang cara memberikan penguatan pada dirinya sendiri dalam setiap keberhasilan yang dicapainya. Konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tidak dapat bergantung pada dorongan diri seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.

### 3

Teknik restrukturisasi kognitif yang akan digunakan dalam penelitian ini dan dengan mengacu beberapa pendapat di atas adalah kerangka yang sesuai dengan Dobson (2010:117) yang implementasinya yaitu sebagai berikut:

- a) Tahapan Awal : pembentukan kelompok serta mengidentifikasi permasalahan yang terjadi terhadap konseli
- b) Tahapan Kedua : mengajarkan teknik relaksasi pada saat konseli merasa gejala gangguan kecemasan mulai muncul
- c) Tahapan Ketiga : meminta konseli untuk berhadapan langsung dengan permasalahan yang dihadapi
- d) Tahapan Keempat : melakukan evaluasi terhadap hasil perubahan dari perilaku konseli

5 Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut Dobson (Apriyanti, 2014: 21 – 22) :

- a) Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling, di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut : a) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi, b) melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir
- b) Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja. 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) Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja 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 adalah format "*Thought Record* (Rekaman 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 dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

- d) Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif . Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut Dobson (Apriyanti, 2014 :23 – 24 ), yaitu : a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat, b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat, c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi, d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

#### 2.1.7 Strategi Restrukturisasi kognitif<sup>2</sup> Didasarkan Pada Dua Asumsi:

- a) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri psychwiki.com).
- b) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal James & Gilliland. Biasanya, konselor profesional menggunakan Restrukturisasi kognitif dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Dapat disimpulkan teknik Restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu peserta didik untuk mencapai respons emosional yang lebih baik lagi dengan mengubah kebiasaan peserta didik sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu kebiasaan.

#### 2.1.8 Langkah-Langkah Mengimplementasikan Teknik Restrukturisasi kognitif<sup>2</sup>

Doyle berkata ada tujuh prosedur ataupun langkah yang harus dilakukan oleh seorang konselor profesional adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang konseli atau peserta didik untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini;
- b. Membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada;
- c. Periksa proses berfikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli;
- d. Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain;
- e. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya;
- f. Mengulangi proses pikiran rasional konseli sekali lagi, kali ini dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Membantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai klien; dan
- g. kombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

#### 2.1.9 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik Restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly dalam Apriyanti, Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.



Restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah kognisi yang maladaptif dan menggantikannya mereka dengan cara pemrosesan informasi yang lebih adaptif. Tujuannya adalah bagi konseli untuk mengalami adaptasi yang lebih pribadi dan sosial perubahan dalam pengaruh atau perilaku. Beck menyebutkan Restrukturisasi kognitif terdiri dari tiga fase yaitu:

- (1) mengidentifikasi kognisi maladaptif;
- (2) memodifikasikognisi maladaptif; dan
- (3) mengasimilasi kognisi adaptif.

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Dalam melaksanakan metode restrukturisasi kognitif maka dilakukan pendekatan REBT. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.



### 2.1.10 Manfaat Restrukturisasi Kognitif

Meichenbaum mengemukakan manfaat restrukturisasi kognitif yaitu membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Sedangkan menurut Meichenbaum manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran irasional terhadap suatu hal, dan membantu konseli untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan. Erford mengemukakan kegunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

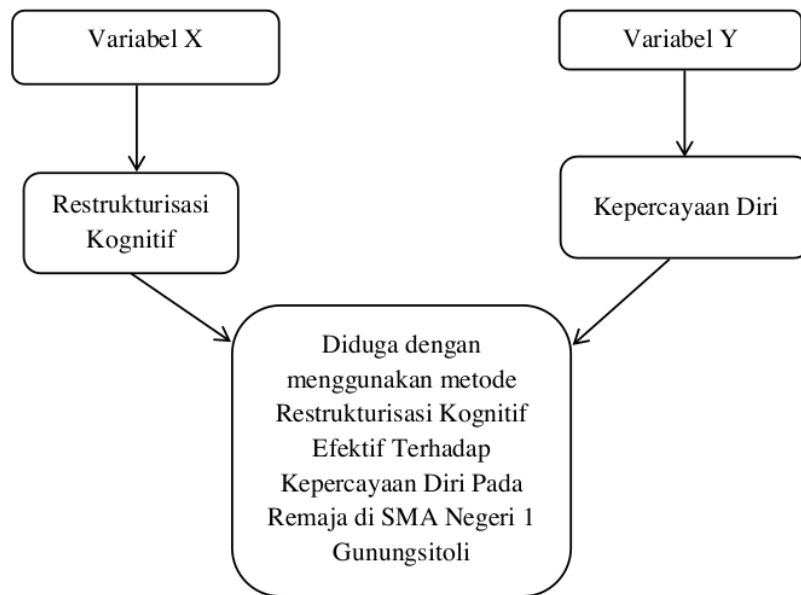
- 1) Untuk individu-individu yang pikiran-pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan, kecemasan, dalam situasi-situasi tertentu atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan.
- 2) Untuk remaja dan anak-anak yang mengalami gangguan kecemasan, dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas.
- 3) Untuk orang-orang yang mengalami depresi, fobia sosial, dan gangguan panik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi membantu mengubah pandangan negatif, menghilangkan pikiran-pikiran yang irasional agar individu bisa lebih bersemangat menata masa depan berdasarkan pemikiran positif terhadap segala sesuatu yang dijalani.

## 2.2 Kerangka berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka berpikir dari penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.1**



## 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dinyatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian hipotesis penelitian ini dapat di jabarkan sebagai berikut:

Ha = “Apakah metode restrukturisasi kognitif Efektif meningkatkan kepercayaan diri pada remaja?”

Berikut hipotesis statistiknya :

Ha :  $\mu_1 \neq \mu_2$

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli dengan jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2019:43) mengemukakan bahwa “penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan”.

Penelitian ini akan menggunakan sekelompok subjek dari suatu populasi yang telah ditentukan dan subjek tersebut dikelompokkan secara random menjadi dua kelas. Kelas yang pertama sebagai kelas eksperimen dan kelas yang kedua sebagai kelas kontrol. Pada kelas eksperimen akan diterapkan teknik Restrukturisasi Kognitif sedangkan dikelas kontrol hanya menerapkan teknik ceramah (konvensional). Pada kedua kelas ini terlebih dahulu akan diberikan tes awal (*pre-test*) dan setelah ada perlakuan maka selanjutnya akan diberikan tes akhir (*post-test*).

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment*. Desain ini digunakan karena penelitian ini melibatkan 2 (dua) kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Adapun desain penelitian sesuai dalam Sugiyono (2019: 104) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Kelompok (Group)	Tes Awal (Pre-test)	Perlakuan (Treatment)	Tes Akhir (Post-test)
Kelas Eksperimen	T1 (e)	X (e)	T2 (e)
Kelas Kontrol	T1 (k)	X (k)	T2 (k)

(Sugiyono, 2017: 104)

Keterangan:

T1 (e) : Tes awal (*pre-test*) pada kelas eksperimen

T1 (k)	:	Tes awal ( <i>pre-test</i> ) pada kelas kontrol
X (e)	:	Perlakuan ( <i>treatment</i> ) pada kelas eksperimen
X (k)	:	Perlakuan ( <i>treatment</i> ) pada kelas kontrol
T2 (e)	:	Tes akhir ( <i>post-test</i> ) pada kelas eksperimen
T2 (k)	:	Tes akhir ( <i>post-test</i> ) pada kelas kontrol

### 3.2 Variabel Penelitian

#### 3.2.1 Variabel Bebas (Independen)

Variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada faktor yang diukur atau dipilih oleh seorang peneliti dalam mengetahui hubungan antara fenomena yang diamati.

Variabel independen pada pelaksanaan penelitian ini adalah teknik Restrukturisasi Kognitif.

#### 3.2.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel penelitian ini disebut **dependen** karena bergantung pada variabel independen. Dalam penelitian eksperimen ilmiah, tidak dapat memiliki variabel dependen tanpa adanya variabel independen. Variabel **dependen** pada pelaksanaan penelitian ini adalah kepercayaan diri.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gunungsitoli Tahun Pelajaran 2023/2024. Adapun keadaan populasi penelitiannya sesuai pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.2 Keadaan Populasi Penelitian**

No	Kelas IPS	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	XI-IPS 1	14	17	31
2.	XI-IPS 2	16	15	31
3.	XI-IPS 3	16	15	31
<b>Total</b>				93

NO.	Kelas MIPA	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	XI-MIPA 1	13	15	28
2.	XI-MIPA 2	17	12	29
3.	XI-MIPA 3	16	15	31
<b>Total</b>				88

### 3.3.1 Sampel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian, bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini membutuhkan dua kelas. Sehingga dari populasi yang terdiri dari 6 kelas akan ditentukan sampel penelitian secara acak (*teknik random sampling*) dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Disediakan kertas kecil sebanyak 6 buah sesuai banyaknya kelas pada populasi penelitian.
- b. Kertas tersebut di nomor berdasarkan urutan kelas.
- c. Kertas tersebut dimasukan dalam sebuah tempat atau kotak.
- d. Dilakukan pencabutan/penarikan kertas sebanyak dua kali.
- e. Hasil dari pencabutan/penarikan kertas pertama adalah kelas XI-MIPA 2 sebagai kelas eksperimen.
- f. Hasil dari pencabutan/penarikan kertas kedua adalah kelas IX-IPS 1 sebagai kelas kontrol.

<sup>1</sup> Berdasarkan hasil penentuan sampel penelitian secara acak (*teknik random sampling*), maka dapat disimpulkan bahwa kelas XI-MIPA 3 sebagai kelas eksperimen dan kelas IX-IPS 2 sebagai kelas kontrol.

### 3.4 Instrumen Penelitian

<sup>1</sup> Untuk memperoleh data dalam pelaksanaan penelitian ini maka instrumen penelitian yang digunakan adalah tes restrukturisasi kognitif dan <sup>1</sup> tes kepercayaan diri. Penggunaan tes pada penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Tes disusun menggunakan pertanyaan dengan mengembangkan indikator instrumen kepercayaan diri, sehingga responden dapat memilih alternatif jawaban sesuai dengan kemampuan diri siswa.

Berikut ini disajikan kisi-kisi tes restrukturisasi kognitif dan kisi-kisi tes kepercayaan diri, sebagai berikut.

Lampiran 1

**Tabel 3.3 Kisi Kisi Tes Restrukturisasi Kognitif**

No.	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
					favorable	unfavorable	
	<b>Restrukturisasi Kognitif</b>	Mengubah Pandangan Negatif Pada Kegagalan	Dapat Menerima Kegagalan				
			Dapat mengubah pandangan negatif				
		Membuat Konseli Lebih Berusaha Untuk Melaksanakan Kegiatan yang Diinginkan	Mampu Berusaha Melaksanakan Kegiatan Yang Diinginkan				
			Mampu melaksanakan berusaha secara mandiri				
		Memfokuskan Pada Mengubah Dan Menghilang	Mengubah Pikiran- Pikiran Irasional Ke Rasional				

		kan Pikiran- Pikiran Irasional Terhadap Suatu Hal	Menghilangkan Pikiran- Pikiran Irasional Terhadap Suatu Hal				
		Membantu Konseli Untuk Lebih Bersemangat Untuk Menghadapi Masa Depan	Lebih Bersemangat Menghadapi Masa Depan				
			Mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai				
			Berani mencoba hal- hal baru				

Lampiran 2

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Tes Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
				Favorable	Unfavorable	
Kepercayaan Diri	Percaya akan kemampuan diri	Yakin mengerjakan tugas				
		Mampu menyelesaikan masalah sendiri				
		Mampu menentukan keputusan sendiri				

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
				Favorabl e	Unfavorabl e	
	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri	Berani menampilkan diri sendiri				
		Berani mengemukakan pendapat pertanyaan				
	Memiliki pengendalian diri yang baik (emosinya stabil)	Mampu mengendalikan emosi dengan baik				
		Tidak mementingkan diri sendiri				
	Memiliki <i>internal locus of control</i> (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha yang dilakukan sendiri dan tidak gampang menyerah serta tidak bergantung pada orang lain)	Memandang keberhasilan tergantung dari usaha diri sendiri				
		Tidak mudah menyerah				

1 Pedoman penilaian dalam instrumen penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan positif untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang dialami siswa.



Tes kepercayaan diri siswa menggunakan model skala Guttman dengan pilihan jawaban “Ya” skornya 1 dan pilihan jawaban “Tidak” skor 0.

Berikut ini tabel alternatif jawaban dan skor penilaian tes yang telah disiapkan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.5 Alternatif Jawaban dan Skor Penilaian Tes Kepercayaan Diri**

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Tes digunakan untuk memperoleh data tentang tingkat kepercayaan diri siswa. Dalam tes dipertanyakan hal-hal mengenai tingkat kepercayaan kemampuan diri, berani menjadi diri sendiri, memiliki pengendalian emosi yang baik, dan memiliki pengendalian diri yang baik. Misalnya: apakah peserta didik yakin dapat mengerjakan tugas, apakah peserta didik mampu menyelesaikan masalah sendiri, dan sebagainya. Teknik pengumpulan data akan dilakukan dengan menyebarkan tes tingkat kepercayaan diri kepada siswa.

## 3.6 Teknik Analisis Data

### 3.6.1 Pengolahan Data Uji Coba Instrumen

#### a. Uji Validitas

Instrumen sebuah penelitian perlu diuji validitasnya agar data yang diperoleh akurat. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017: 121). Dalam melakukan uji validitas instrumen digunakan korelasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut.

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

Lestari dan Mokhammad (2017: 193)

Keterangan:

$r_{xy}$	=	Koefisien korelasi antara skor butir tes (X) dan total skor (Y)
N	=	Banyak subjek
X	=	Skor butir item tes
Y	=	Total skor

Selanjutnya nilai  $r_{xy}$  dikonsultasikan pada nilai-nilai kritis *r product moment* pada taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Setiap butir item tes akan dinyatakan valid jika nilai  $r_{xy} \geq$  nilai  $r_{tabel}$ .

#### b. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2012: 121). Rumus yang digunakan untuk uji reliabilitas yaitu:

$$r = \left( \frac{9n}{n-1} \right) \times \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

Lestari dan Mokhammad (2017: 206)

Keterangan:

r	=	Koefisien reliabilitas
n	=	Banyak butir soal/angket
$\sum S_i^2$	=	Variansi skor butir soal ke-i
$S_t^2$	=	Variansi skor total

### 3.6.2 Pengolahan Data Penelitian

#### a. Pengolahan Tes Kepercayaan Diri

1 Tes kepercayaan diri siswa menggunakan model skala Guttman dengan pilihan jawaban “Ya” skornya 1 dan pilihan jawaban “Tidak” skor 0.

Data dari setiap item hasil tes kepercayaan diri siswa dideskripsikan dalam persentase melalui rumus berikut ini.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

**Tabel 3.6 Interpretasi Hasil Tes Kepercayaan Diri Siswa**

Persentase	Kriteria
90% - 100%	Sangat Baik
70% - 89%	Baik
60% - 69%	Cukup
50% - 59%	Kurang
0,0% - 49%	Sangat Kurang

Sugiyono (2019:163)

### 3.7 Lokasi dan Jadwal Penelitian

#### 3.7.1 Lokasi Penelitian

##### a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli Jl. Pendidikan No. 3 Gunung sitoli, Ilir, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli Prov. Sumatera Utara.

##### b. Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada November sampai Desember 2023.



## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Deskripsi Hasil Temuan Penelitian

#### 4.1.1 Paparan Data Hasil Uji Coba Instrumen

Sebelum dilaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti melaksanakan uji coba instrumen kepada siswa kelas IX IPS 2 di SMA Negeri 1 Gunungsitoli dengan jumlah siswa 31 orang. Pelaksanaan uji coba instrumen hanya dilaksanakan sekali pertemuan dengan memberikan tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri kepada siswa. Pelaksanaan uji coba instrumen ini bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Hasil dari pelaksanaan uji coba instrumen sebagai berikut.

##### a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya sebuah instrumen penelitian, sehingga melalui uji validitas dapat diketahui apakah sebuah instrumen tersebut dapat digunakan atau tidak. Uji validitas tes dilakukan berdasarkan perolehan skor pada tes yang telah dijawab siswa. Jumlah butir tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa adalah 30 butir.

Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas dimulai dari item nomor 1 sampai item nomor 30 dinyatakan Valid, sehingga instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut ini data hasil penghitungan uji validitas.

**Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Tes Restrukturisasi Kognitif**

Butir Angket	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 1	0,552	0,367	Valid
Butir 2	0,537	0,367	Valid
Butir 3	0,574	0,367	Valid
Butir 4	0,448	0,367	Valid
Butir 5	0,505	0,367	Valid
Butir 6	0,449	0,367	Valid
Butir 7	0,622	0,367	Valid

Butir Angket <sup>6</sup>	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 8	0,523	0,367	Valid
Butir 9	0,481	0,367	Valid
Butir 10	0,515	0,367	Valid
Butir 11	0,410	0,367	Valid
Butir 12	0,396	0,367	Valid
Butir 13	0,439	0,367	Valid
Butir 14	0,540	0,367	Valid
Butir 15	0,552	0,367	Valid
Butir 16	0,579	0,367	Valid
Butir 17	0,558	0,367	Valid
Butir 18	0,513	0,367	Valid
Butir 19	0,692	0,367	Valid
Butir 20	0,644	0,367	Valid
Butir 21	0,617	0,367	Valid
Butir 22	0,435	0,367	Valid
Butir 23	0,492	0,367	Valid
Butir 24	0,563	0,367	Valid
Butir 25	0,562	0,367	Valid
Butir 26	0,552	0,367	Valid
Butir 27	0,661	0,367	Valid
Butir 28	0,653	0,367	Valid
Butir 29	0,413	0,367	Valid
Butir 30	0,466	0,367	Valid

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Tes Kepercayaan Diri

Butir Angket <sup>6</sup>	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 1	0,498	0,367	Valid
Butir 2	0,449	0,367	Valid
Butir 3	0,486	0,367	Valid
Butir 4	0,535	0,367	Valid
Butir 5	0,401	0,367	Valid
Butir 6	0,386	0,367	Valid
Butir 7	0,477	0,367	Valid
Butir 8	0,469	0,367	Valid
Butir 9	0,371	0,367	Valid

Butir Angket	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 10	0,467	0,367	Valid
Butir 11	0,391	0,367	Valid
Butir 12	0,500	0,367	Valid
Butir 13	0,607	0,367	Valid
Butir 14	0,653	0,367	Valid
Butir 15	0,467	0,367	Valid
Butir 16	0,521	0,367	Valid
Butir 17	0,556	0,367	Valid
Butir 18	0,510	0,367	Valid
Butir 19	0,532	0,367	Valid
Butir 20	0,606	0,367	Valid
Butir 21	0,514	0,367	Valid
Butir 22	0,480	0,367	Valid
Butir 23	0,535	0,367	Valid
Butir 24	0,587	0,367	Valid
Butir 25	0,548	0,367	Valid
Butir 26	0,443	0,367	Valid
Butir 27	0,571	0,367	Valid
Butir 28	0,433	0,367	Valid
Butir 29	0,440	0,367	Valid
Butir 30	0,486	0,367	Valid

#### b. Uji Reliabilitas Tes Restrukturisasi Kognitif

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah hasil instrumen penelitian dapat dipercaya dan dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,911 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

### Uji Reliabilitas Tes Kepercayaan Diri

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah hasil instrumen penelitian dapat dipercaya dan dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikansi 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,893 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

#### 4.1.2 Paparan Data Hasil Penelitian

##### a. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI MIPA 3 sebagai Kelas Eksperimen dan siswa kelas XI IPS 2 sebagai Kelas Kontrol. Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti berkolaborasi kepada Kepala SMA Negeri 1 Gunungsitoli dan kepada guru Bimbingan dan Konseling, atas persetujuan keduanya sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Berikut ini telah diuraikan jadwal kegiatan pelaksanaan penelitian di SMA Negeri 1 Gunungsitoli.

**Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Kegiatan	Tindakan Layanan	
	Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)
Pelaksanaan pemberian tes awal ( <i>pre-test</i> ) kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa
Pertemuan 1	Peneliti menerapkan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa	Peneliti hanya menerapkan teknik ceramah
Pertemuan 2	Peneliti menerapkan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa	Peneliti hanya menerapkan teknik ceramah



Pertemuan 3	Peneliti menerapkan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa	Peneliti hanya menerapkan teknik ceramah
Pelaksanaan pemberian tes akhir ( <i>post-test</i> ) kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa	Pemberian tes kepercayaan diri kepada siswa

b. **Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Restrukturisasi Kognitif dan Kepercayaan Diri**

Sebelum memulai tindakan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan pemberian tes awal (*pre-test*) dalam bentuk tes restukturisasi kognitif dan kepercayaan diri kepada siswa. Hasil tes awal (*pre-test*) tersebut diolah dengan menghitung persentase hasil tes. Berikut ini data hasil pelaksanaan tes awal (*pre-test*).

**Tabel 4.4 Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Restrukturisasi Kognitif**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	50,43%	Kurang
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	52,69%	Kurang

**Tabel 4.5 Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kepercayaan Diri**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	62,80%	Kurang
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	61,51%	Kurang

Berdasarkan hasil tes awal (*pre-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase tes restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 50,43% dengan kriteria Kurang, dan persentase tes restrukturisasi kognitif di Kelas Kontrol yaitu 52,69% dengan kriteria Kurang. Selanjutnya persentase tes kepercayaan diri di

Kelas Eksperimen yaitu 62,80% dengan kriteria Kurang, dan persentase tes kepercayaan diri di kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang.

Sesuai dengan data hasil tes awal (*pre-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri masih tergolong kurang, sehingga setelah diketahui tingkat persentase kepercayaan diri maka selanjutnya akan dilaksanakan tindakan penelitian.

**c. Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kepercayaan Diri**

Setelah dilaksanakan tindakan penelitian, selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) dalam bentuk tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri. Hasil tes akhir (*post-test*) tersebut diolah dengan menghitung persentase hasil tes. Berikut ini data hasil pelaksanaan tes akhir (*post-test*).

**Tabel 4.6 Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Restrukturisasi Kognitif**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	86,99%	Baik
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	52,69%	Kurang

**Tabel 4.7 Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kepercayaan Diri**

Kelompok ( <i>Group</i> )	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	87,20%	Baik
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	61,51%	Kurang

Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase tes restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 86,99% dengan kriteria Baik, dan tes restrukturisasi kognitif di Kelas Kontrol yaitu 52,69% dengan kriteria Kurang. Selanjutnya persentase tes kepercayaan diri di Kelas eksperimen

yaitu 87,20% dengan kriteria Baik, dan persentase tes kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang .

Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong cukup.

Perbedaan hasil tes akhir (*post-test*) antara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol karena adanya perbedaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti yaitu di Kelas Eksperimen diterapkan teknik restrukturisasi kognitif sedangkan di Kelas Kontrol hanya menerapkan teknik ceramah atau konvensional. Melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen menuntut untuk mampu dan berani mengutarakan pendapat sendiri sehingga dengan cara tersebut bisa meningkatkan kepercayaan diri.

## 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

### a. Kepercayaan Diri Sebelum Adanya Tindakan

Tingkat kepercayaan diri di Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol sebelum dilaksanakan tindakan penelitian masih tergolong kurang. Pada hasil tes awal (*pre-test*) diperoleh persentase tes kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 62,80% dengan kriteria Kurang. Selanjutnya persentase tes kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang.

Sesuai dengan data tersebut artinya hampir seluruh siswa masih belum memiliki kepercayaan diri untuk tampil di depan umum. Berdasarkan hasil pengamatan saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung siswa kurang terlibat aktif untuk bertanya kepada guru. Ketika siswa ditunjuk menjawab sebuah pertanyaan, siswa tersebut merasa malu dan grogi saat ingin berbicara/menyampaikan jawabannya. Kemudian jika siswa dipersilahkan menulis jawaban didepan papan tulis, siswa tersebut merasa takut dan malu jika jawabannya salah. Saat siswa dipanggil kedepan kelas, siswa tersebut merasa cemas dan takut untuk menjawab pertanyaan dari guru dan siswa jarang menyampaikan pendapat saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung.

**b. <sup>1</sup>Kepercayaan Diri Setelah Adanya Tindakan**

Setelah dilaksanakan tindakan penelitian, selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) dalam bentuk tes restrukturisasi kognitif dan tes <sup>1</sup>kepercayaan diri. Hasil tes akhir (*post-test*) tersebut diolah dengan menghitung persentase hasil angket. Berikut ini data hasil pelaksanaan tes akhir (*post-test*).

Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik. Selanjutnya persentase kepercayaan diri siswa di Kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong cukup.

Perbedaan hasil tes akhir (*post-test*) antara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol karena adanya perbedaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti yaitu di Kelas Eksperimen diterapkan teknik restrukturisasi kognitif sedangkan di Kelas Kontrol hanya menerapkan teknik ceramah atau konvensional. Melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen menuntut untuk mampu dan berani bercerita sendiri sehingga dengan cara tersebut bisa meningkatkan kepercayaan diri.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam pembelajaran memungkinkan siswa untuk dapat melatih keterampilan berbicara, siswa aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas, dan berani untuk mengemukakan pendapat. Sehingga dengan demikian, siswa menjadi lebih percaya diri, baik dalam proses pembelajaran ataupun dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang menuntut harus terampil berbicara. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini akan dapat membantu memberikan sebuah pengalaman yang menarik bagi siswa sehingga siswa mampu untuk menceritakan sebuah pengalamannya atau mampu menceritakan sesuatu yang telah dia dengarkan dalam rangka peningkatan kepercayaan diri.

**c. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun tujuan penelitian ini telah tercapai, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya yaitu:

- a. Waktu yang tersedia untuk penelitian masih terbatas, maka dari itu penelitian harus dilakukan dengan tepat. Hal tersebut menjadikan peneliti harus bisa menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya.
- b. Sarana dan prasarana sekolah yang masih terbatas, sehingga pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif sebagian terdapat yang belum optimal.
- c. Sampel penelitian yaitu siswa dalam jenjang pendidikan SMA dan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat berlaku diterapkan kepada siswa jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA.
- d. Teknik penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dan berlaku di uji coba pada sekolah yang lebih besar.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka yang menjadi kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu:

- a. Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas dimulai dari item nomor 1 sampai item nomor 30 dinyatakan Valid, sehingga instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- b. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan (dk) =  $N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,911 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- c. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan (dk) =  $N - 1$  artinya  $30 - 1 = 29$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,367$ . Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu  $0,893 > 0,70$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- d. Tingkat persentase kepercayaan diri melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik dan tingkat persentase kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 61,51% dengan kriteria Kurang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka adapun saran dari penulis yaitu:

- a. Bagi konselor/guru bimbingan dan konseling  
Hendaknya guru Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dan setiap

guru yang ingin menggunakan teknik restrukturisasi kognitif harus mampu menguasai tahap-tahap penerapannya demi memperoleh hasil yang lebih optimal.

b. Bagi siswa

Siswa harus selalu mendapatkan bimbingan dan konseling dari guru atau konselor. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa melalui metode ini siswa dapat menjadi lebih percaya diri, dapat berani mengungkapkan pendapat, serta mampu berbicara di depan umum.

c. Bagi sekolah

Hendaknya sekolah menyediakan jadwal/les kepada guru BK, agar guru BK mampu memberikan layanan kepada siswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih sangat sederhana dan terbatas, jadi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjeknya untuk mendapatkan temuan yang lebih komprehensif.

# EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI

## ORIGINALITY REPORT

67%

SIMILARITY INDEX

67%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

32%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://ejournal.indo-intellectual.id">ejournal.indo-intellectual.id</a> Internet Source	13%
2	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	9%
3	<a href="http://seminar.uad.ac.id">seminar.uad.ac.id</a> Internet Source	7%
4	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	7%
5	<a href="http://eprintslib.ummgl.ac.id">eprintslib.ummgl.ac.id</a> Internet Source	4%
6	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	4%
7	<a href="http://repository.umpalopo.ac.id">repository.umpalopo.ac.id</a> Internet Source	4%
8	<a href="http://siasat.fkip-umt.ac.id">siasat.fkip-umt.ac.id</a> Internet Source	3%
9	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	3%



10	<a href="http://proceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id">proceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id</a> Internet Source	3%
11	<a href="http://repository.iainpare.ac.id">repository.iainpare.ac.id</a> Internet Source	2%
12	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	2%
13	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
14	<a href="http://ojs.abkinjatim.org">ojs.abkinjatim.org</a> Internet Source	1%
15	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	1%
16	<a href="http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id">jurnal.stkipkusumanegara.ac.id</a> Internet Source	1%
17	<a href="http://animenekoi.blogspot.com">animenekoi.blogspot.com</a> Internet Source	1%
18	<a href="http://repository.uma.ac.id">repository.uma.ac.id</a> Internet Source	1%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On