

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

by Telaumbanua Vivid Anggreni

Submission date: 18-Feb-2024 11:25PM (UTC-0500)

Submission ID: 2298405599

File name: Vivid_Anggreni_Telaumbanua_3.docx (310.11K)

Word count: 8397

Character count: 56064

**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 transisi dalam segala hal, baik secara fisik maupun mental. Dengan bertambahnya usia dapat terlihat perubahan fisik, begitu pula perubahan mental, yang terus berkembang sesuai dengan pembelajaran yang dilakukan pada masa lalu, masa kini, dan masa depan. Remaja merupakan calon pemimpin di masa depan, sehingga perlu dikembangkan karakter yang mendukung pesatnya perkembangan masyarakat disekitarnya, tidak lupa nilai-nilai moral yang harus dijaga agar sesuai dengan karakter yang diinginkan dengan yang sudah ada. Kearifan lokal Karakter yang dimaksud harus tercermin dalam kehidupan sehari-hari dan memuat hal-hal yang dapat mengembangkan potensi pribadi setiap remaja.

Perubahan tidak hanya terjadi di dalam diri kita, namun dunia juga berkembang pesat. Misalnya saja perkembangan teknologi saat ini yang disebut dengan era revolusi industri 4.0 yang pada akhirnya memberikan tantangan pada seluruh aspek kehidupan masyarakat. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Muhadjiri (Saputro, 2018), untuk siap menghadapi revolusi 4.0 seseorang harus memiliki beberapa keterampilan, antara lain komunikasi, berpikir kritis, inovasi, kolaborasi, dan yang terakhir kepercayaan diri. Kepercayaan diri tidak hanya ditujukan pada orang dengan usia tertentu saja, namun kepercayaan diri ini harus ada sejak usia dini hingga dewasa. Pembentukan kepribadian seseorang perlu dilakukan dengan menghadapi lingkungan sosialnya. Kepercayaan diri yang baik berani berkomunikasi dan beradaptasi dengan situasi apapun yang muncul dan menghadapi segala tantangan yang ada. Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang, karena kepercayaan diri merupakan modal utama dalam hidup. Kepercayaan diri merupakan ciri pribadi seseorang yang mempercayai kemampuannya serta mampu mengembangkan dirinya dalam situasi apapun. Orang yang percaya diri sangat menghargai bahwa

7
meskipun keinginannya tidak terwujud, mereka tetap berpikir positif dan mampu menerimanya dan bangkit kembali. 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 pada setiap individu terbentuk dan berkembang sebagai hasil belajar/belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Perkembangan ini tidak terjadi secara sama antara satu orang dengan orang lainnya.

Beberapa orang mengalami perkembangan normal dan mengembangkan harga diri yang tinggi, sementara yang lain mengalami hambatan dan memiliki harga diri yang rendah. Siswa dengan harga diri yang tinggi lebih mungkin mencapai kesuksesan akademis, sosial dan karir. Secara sosial mereka lebih mudah berkomunikasi dengan orang lain, mencari teman dan berteman, serta mengatur diri 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 & Sulkify, 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). Hal ini tidak berarti bahwa individu mampu dan berkompeten melakukan segala sesuatunya sendiri,

yaitu. "sihir". Kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya hanya berarti bahwa dalam banyak aspek kehidupan individu tersebut merasa yakin akan kompetensi, kemampuan dan keyakinan dirinya karena hal ini didukung oleh pengalaman, potensi nyata, prestasi dan harapan yang realistis terhadap dirinya.

Kepercayaan diri adalah kunci dari segala kesuksesan. Orang yang kurang percaya diri biasanya kurang sukses karena kurang berani bertindak bahkan menarik diri. Orang yang kurang percaya diri juga mempunyai persepsi negatif. Orang dengan kepercayaan diri yang rendah ditandai dengan adanya rasa gugup ketika melakukan sesuatu, memiliki keterampilan sosial yang buruk, tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, merasa memiliki banyak kekurangan, dan menyendiri. Kepercayaan diri identik dengan tahap perkembangan masa remaja. Siswa sekolah menengah berusia 12-17 tahun. Siswa sekolah menengah tentu mempunyai banyak permasalahan di awal masa remajanya, termasuk rendahnya kepercayaan diri. Hal ini membuat siswa menjadi kurang kreatif dan mengalami kesulitan belajar sehingga berdampak pada rendahnya prestasi akademik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gunungsitol memberikan informasi bahwa masih banyak siswa yang kepercayaan dirinya rendah, hal ini terlihat dalam pelaksanaan belajar mengajar. Masih terdapat siswa yang ragu-ragu menjawab pertanyaan ketika ditanya, takut melakukan kesalahan, dan siswa merasa malu untuk menanyakan hal yang belum dipahaminya, serta masih terdapat siswa yang lebih memilih menyendiri di dalam kelas. Tentunya permasalahan-permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya harus disikapi secara holistik, bimbingan dan konseling sekolah merupakan salah satu cara untuk meringankan permasalahan siswa, termasuk masalah kepercayaan diri siswa. Pembinaan dan pendampingan Guru berperan penting dalam mengintegrasikan permasalahan dan mengembangkan potensi siswa untuk berkembang.

Rendahnya kepercayaan diri siswa dapat diatasi dengan beberapa cara, salah satunya dengan penerapan pelatihan kognitif atau teknik restrukturisasi kognitif. Aryani (Nurkia Sitti dan Sulkify, 2020) Teknik restrukturisasi kognitif merupakan pendekatan teknik yang mencoba melibatkan fungsi kognitif untuk mencapai perilaku yang diinginkan. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat mengidentifikasi pikiran positif dan negatifnya. Pendekatan kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif menjelaskan bahwa proses berpikir mendahului individu bermaksud bertindak. Selain itu, jika seseorang ingin mengubah perilaku maladaptif, ia harus terlebih dahulu memahami aspek pengalaman kognitif dan mencoba menciptakan perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan yang terdapat dalam terapi terapeutik.

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

Salah satu aspek terpenting dari kepribadian seorang individu adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat menimbulkan banyak masalah dalam kehidupan seseorang dan kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap kualitas yang mempunyai dampak paling besar terhadap kehidupan seseorang dalam suatu masyarakat. Dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya baik secara individu maupun kelompok.

Kepercayaan diri merupakan kualitas yang harus dikembangkan sepenuhnya untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari memiliki kepercayaan diri rendah dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Salah satu contoh orang yang merasa puas terhadap dirinya sendiri adalah seseorang yang mampu mengenali dan memahami keterbatasan dan kelebihan yang dimilikinya, serta keberhasilan yang diraihanya dalam kehidupan bermasyarakat, mampu untuk mengenali dan memahami keterbatasan dan kekuatan yang dimiliki, serta keberhasilan yang mereka capai dalam kehidupan sosialnya. Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang yang mampu mengevaluasi secara positif baik dirinya maupun lingkungan/situasi yang dihadapinya. Ini tidak berarti bahwa seseorang dapat melakukan semuanya sendiri.

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 Walgito⁷ 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”¹¹ 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 (Kushartanis, 2014) menemukan aspek positif dari kepercayaan diri yaitu:

- 1) Percaya diri terhadap kemampuannya, yaitu sikap positif individu terhadap dirinya sendiri, bahwa ia benar-benar memahami apa yang dilakukannya.
- 2) Optimisme, yaitu sikap positif dari orang yang selalu mempunyai cara pandang yang baik dalam menghadapi diri, keinginan dan kemampuannya.

- 2
- 3) Objektif, yaitu sikap individu yang melihat permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau rasa benar sendiri.
- 4) Tanggung jawab, yaitu kemauan individu untuk menanggung segala akibatnya.
- 2
- 5) Rasional dan realistis yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu, dan peristiwa

5 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 berprestasi 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 dari 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 ⁴ 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 yang kurang kepercayaan diri sering harus rela menerima pendapat orang lain meskipun pendapat itu berbeda dengan pendapatnya sendiri, supaya ia tetap diterima dalam kelompoknya. Orang yang kurang percaya diri 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 kurang 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 kepercayaan diri tidak mau menghargai karya orang lain, karena dia merasa tidak mampu menghasilkan karya yang bagus. Dia akur orang lain dianggap lebih baik dari dirinya. Dia hanya mau menghargai karya seseorang yang sudah diakui secara umum.

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), berkembangnya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan berkembangnya konsep diri yang diperoleh dari interaksi sosial suatu kelompok. Hasil interaksi yang berlangsung menimbulkan suatu konsep diri.

b. Harga Diri

Harga diri yang positif juga menciptakan harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman bisa menjadi faktor dalam membangun kepercayaan diri. Di sisi lain, pengalaman juga bisa menjadi faktor yang menurunkan kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah yang paling penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Pendidikan yang rendah menjadikan seseorang bergantung dan tunduk pada orang lain yang lebih pintar darinya. Sebaliknya, orang yang berpendidikan tinggi mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan orang yang berpendidikan rendah.

2.1.5 Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif 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 negatif menjadi positif, sehingga perilaku maladaptif yang dihasilkan dari pola pikir maladaptif juga menjelma menjadi perilaku adaptif. Dengan demikian, pada akhirnya diharapkan masyarakat memiliki kemampuan untuk merespons permasalahan atau situasi sulit secara adaptif di seluruh tahapan 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 dengan pendapat Erford (2015:255) yang menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif mempunyai dua asumsi dasar, yaitu: 1. Pikiran irasional dan defisit kognitif dapat mempengaruhi tindakan negatif masyarakat. 2. Pemikiran individu tentang sesuatu dapat diubah dengan mengubah citra diri, kognisi, dan pemahaman pribadinya. Pemikiran individu tentang sesuatu dapat diubah dengan mengubah citra diri, kognisi, dan pemahaman pribadinya. Hal ini diperkuat dengan pendapat Kivi (2015) bahwa restrukturisasi kognitif berfokus pada membantu memfokuskan tugas belajar dan tidak

adanya respon yang berpusat pada diri sendiri. Oleh karena itu, restrukturisasi kognitif penting untuk mencegah dan mengurangi gejala yang menyebabkan perubahan perilaku dan stres emosi seseorang.

Menurut Hays, Wenzel dan Dobson (2016:107), restrukturisasi kognitif adalah teknik yang membantu konselor mengidentifikasi, menilai dan mengubah pemikiran maladaptif yang dapat memperburuk tekanan emosional seseorang.

Pikiran dengan keyakinan negatif muncul secara spontan, tidak sesuai suasana hati, tidak melihat atau memikirkan hal-hal positif. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menekankan dan mengubah pola pikir, perasaan dan perilaku klien dari irasional menjadi rasional. Menurut Clark (2013:2), restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membalikkan proses kognitif yang mempengaruhi pikiran negatif dan mendorong keyakinan yang lebih positif.

Mengubah penilaian terhadap keyakinan individu adalah sebuah proses yang berpindah dari keyakinan negatif ke keyakinan yang lebih positif. Sedangkan menurut Fisher dan O'Donohue (2012:136). Tujuan keseluruhan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk meningkatkan kesadaran akan perubahan kognitif yang dapat menyebabkan kesalahan pemrosesan informasi. Menurut Corey (2013:305), tujuan terapi kognitif adalah memberikan klien bantuan terkait peristiwa, pemecahan masalah, dan strategi untuk mencegah masalah yang mereka hadapi. Teknik ini dapat membantu orang mengubah keyakinannya untuk menciptakan perubahan yang lebih baik. Tujuan dari restrukturisasi kognitif ini adalah untuk meningkatkan pikiran, perasaan dan tindakan klien guna mencapai keputusan yang lebih baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sharf (2012:379) bahwa tujuan utama terapi kognitif adalah menghilangkan distorsi dalam pemikiran individu sehingga dapat berfungsi lebih efektif. Restrukturisasi kognitif sangat penting dalam cara berpikir

individu ketika melakukan aktivitas dan mengevaluasi sesuatu. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Sarand, terapi kognitif dapat menurunkan komponen stres dan ketakutan. Teknik ini dapat membantu orang mengurangi kekhawatiran mental dan pikiran negatif.

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang muncul dari terapi kognitif dan sering dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. (Ellis, 2008) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berfokus pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau ekspresi diri klien dan keyakinan irasional menjadi pikiran positif dan rasional. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu memperoleh respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan menghakimi menjadi tidak terlalu bias (Dombeck dan Wells-Moran, 2014).

Restrukturisasi kognitif berfokus pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pemikiran atau pernyataan rasional klien dan keyakinan rasional. Tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif ini adalah untuk menyangkal distorsi kognitif atau “kesalahan berpikir” mendasar yang bertujuan untuk menggantikan pikiran seseorang dengan tanggung jawab yang tidak rasional. (Nursalim, 2013).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan mengevaluasi pengetahuan manusia, memahami dampak negatif dari pemikiran tertentu terhadap perilaku dan belajar untuk menggantikan pengalaman kognitif tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau berubah dari perilaku irasional menjadi rasional. Strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu klien belajar mengidentifikasi dan menghentikan pikiran negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri, namun juga mengubah cara berpikir klien untuk menyikapi suatu hal dengan lebih positif.

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

Pembenaran dapat mencakup penjelasan tujuan, penjelasan singkat tentang prosedur yang akan dilakukan, dan diskusi tentang refleksi diri positif dan negatif.

b) Analisis terhadap pikiran konseli

Menganalisis pemikiran konseli dalam situasi stres atau situasi yang menimbulkan ketidakpuasan atau persepsi negatif.

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

Pada titik ini, fokus anak didik beralih dari pikiran untuk bunuh diri atau merusak diri sendiri ke pikiran yang lebih konstruktif (pikiran non-bunuh diri).

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

Ketika klien mengenali pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan ungkapan-ungkapan penanggulangan alternatif, konselor melatih klien untuk beralih dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

e) Pengenalan Latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari teknik restrukturisasi kognitif terdiri dari mengajari klien bagaimana memberdayakan diri mereka sendiri untuk setiap aktivitas.

f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tujuan dari pekerjaan rumah ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dengan menggunakan ilmu komputer dalam situasi nyata.

Menurut Cormier, ia merangkum tahapan restrukturisasi kognitif (RC) menjadi enam bagian utama sebagai berikut:

- a) **Rational:** tujuan dan gambaran singkat prosedur. Dalam restrukturisasi kognitif, penalaran digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, dan terutama pernyataan diri yang negatif atau pikiran menyalahkan diri sendiri dapat mencakup penjelasan tentang tujuan terapi, penjelasan singkat tentang tujuan pengobatan, prosedur yang harus dilakukan dan pembahasan pikiran-pikiran diri positif dan negatif.
- b) **Identifikasi** pemikiran klien dalam situasi masalah. Jika klien menerima argumen yang disampaikan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis finansial terhadap pemikiran klien dalam situasi stres atau mengkhawatirkan.

Menurut Nursalim (2013:36), menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif mempunyai tahapan, 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) **Identifikasi** pikiran konseli dalam situasi problem Tahap identifikasi 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

Tahapan pelaksanaan ⁹ restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut, Dobson (Apriyanti, 2014: 21-22):

- a) Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa ⁹ 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) Tahap ketiga: memeriksa pikiran remaja dengan register pikiran. Pada tahap ketiga, supervisor mungkin diminta untuk membawa buku catatan kecil di mana dia dapat menulis pekerjaan rumah, pertanyaan-pertanyaan pemeliharaan selama konseling dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “Catatan Pikiran” yang direkomendasikan untuk mencatat pikiran negatif klien. Formatnya dapat diinstruksikan oleh guru atau dicetak pada kertas yang disiapkan oleh guru. Formatnya dapat diubah sesuai kebutuhan, karena yang terpenting bukanlah format rekaman pemikirannya, melainkan isi informasi yang terkandung dalam format tersebut. Melalui format pencatatan mental yang disepakati, para mentalis harus berpartisipasi aktif dalam memutuskan apakah akan mencatat informasi agar bermanfaat dan pekerjaan rumah menjadi lebih efektif.

- d) Tahap keempat: mengintervensi pikiran negatif remaja dengan pikiran positif. Pada langkah keempat, pikiran negatif klien yang dikumpulkan dalam catatan pikiran diubah. Beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pikiran negatif antara lain sebagai berikut Dobson (Apriyanti, 2014: 23-24), yaitu: a) Menemukan pikiran negatif yang berhubungan dengan respon emosi yang kuat, b) Menemukan pikiran yang berhubungan dengan respon perilaku yang kuat, c) Menemukan pikiran yang berhubungan dengan respon emosional yang kuat . respon perilaku. pikiran dengan keyakinan tinggi, d) Menemukan pikiran yang berulang-ulang karena pikiran yang berulang-ulang menunjukkan pola pikir klien..

2.1.7 Strategi Restrukturisasi kognitif Didasarkan Pada Dua Asumsi:

- a) Pikiran irasional dan kurangnya kognisi mengarah pada perilaku merusak diri sendiri (perilaku yang disengaja yang berdampak negatif pada diri sendiri psychwiki.com).
- b) Pemikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah dengan perubahan opini dan kognisi pribadi James dan Gilliland. Konselor profesional biasanya menggunakan restrukturisasi kognitif pada klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu siswa mencapai respon emosional yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan siswa sehingga menjadi kurang terbiasa.

2.1.8 Langkah-Langkah Mengimplementasikan Teknik Restrukturisasi kognitif Doyle berkata ada tujuh prosedur ataupun langkah yang harus dilakukan oleh seorang konselor profesional adalah sebagai berikut:

- a. mengumpulkan informasi latar belakang tentang klien atau siswa untuk menunjukkan bagaimana klien menghadapi masalah masa lalu dan masa kini;

- b. Membantu klien menyadari proses berpikirnya. Diskusikan contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan diskusikan interpretasi berbeda dari bukti yang tersedia;
- c. Jelajahi proses berpikir rasional klien, yang berfokus pada bagaimana pikiran klien mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional mungkin membesar-besarkan pemikiran irasional untuk memperjelas klien;
- d. Membantu klien menilai keyakinan klien tentang diri klien dan model berpikir logis lainnya;
- e. Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya;
- f. Ulangi proses berpikir rasional pelanggan sekali lagi, kali ini dengan menggunakan contoh kehidupan nyata. Kami membantu klien menetapkan tujuan yang masuk akal yang dapat dicapai klien; dan
- g. Menggabungkan penghentian pikiran dengan simulasi, pekerjaan rumah (PR) dan relaksasi hingga pola logis benar-benar terbentuk.

2.1.9 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk menciptakan cara berpikir yang lebih adaptif atau tepat. Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif di Apriyanti membantu klien belajar berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran mendasar yang salah dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui konsep diri yang negatif. Pernyataan diri negatif mengacu pada pemikiran, pandangan, dan keyakinan yang tidak rasional.

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) memodifikasikan kognisi maladaptif; dan
- (3) mengasimilasi kognisi adaptif.

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif harus memberikan klien wawasan tentang pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak rasional. Harapan dari konseling perilaku kognitif adalah munculnya restrukturisasi kognitif terhadap pemikiran irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang, sehingga mengarah pada perubahan perasaan dan perilaku menjadi 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 aliran psikoterapi yang didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan kemampuan berpikir rasional dan jujur atau berpikir irasional dan buruk. Orang cenderung menjaga diri mereka sendiri, menjadi bahagia, berpikir dan berkata, mencintai, berhubungan dengan orang lain, dan tumbuh serta memenuhi diri mereka sendiri. Namun, orang cenderung merusak diri sendiri, menghindari berpikir, menunda-nunda, terus-menerus menyesali kesalahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri sendiri, serta menghindari pertumbuhan dan realisasi diri.

2.1.10 Manfaat Restrukturisasi Kognitif

Meichenbaum mencatat manfaat restrukturisasi kognitif, yaitu membantu mengubah pandangan negatif tentang kegagalan dan membuat klien berinvestasi lebih banyak pada aktivitas yang diinginkan. Sedangkan menurut Meichenbaum, manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih fokus pada mengubah dan menghilangkan pikiran irasional tentang sesuatu serta membantu klien merasa lebih bersemangat menghadapi masa depan. Erford mencatat kegunaan metode restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

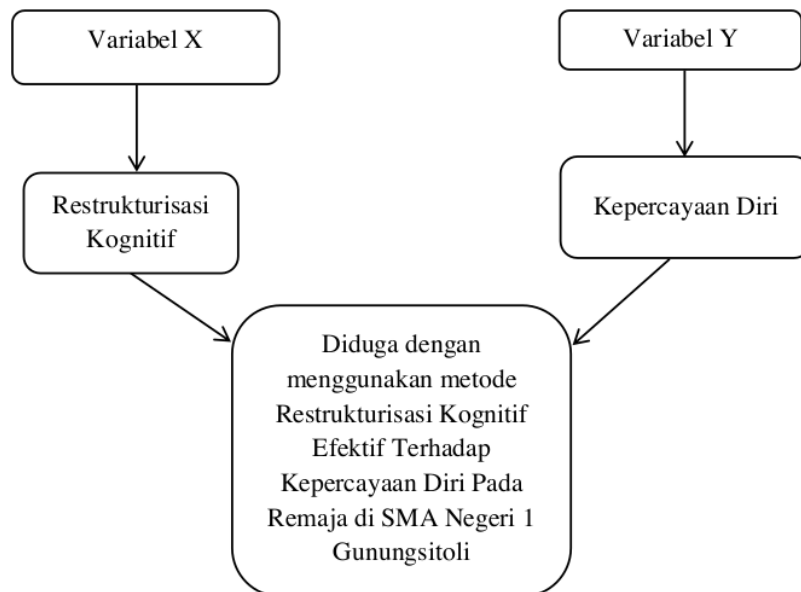
- 1) Bagi orang yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan rasa takut, cemas dalam situasi tertentu atau bereaksi berlebihan terhadap permasalahan hidup.
- 2) Mengenali pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan pada remaja dan anak yang menderita gangguan kecemasan.
- 3) Bagi penderita depresi, fobia sosial, dan gangguan panik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi membantu mengubah sikap negatif, menghilangkan pikiran-pikiran irasional, sehingga individu lebih termotivasi untuk merencanakan masa depannya berdasarkan pemikiran positif terhadap segala hal yang dialaminya.

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 dijabarkan 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”.

Dalam penelitian ini digunakan sekelompok subjek dari populasi tertentu, dan subjek tersebut dikelompokkan secara acak menjadi dua kelas. Kelas pertama adalah kelas eksperimen dan kelas kedua adalah kelas kontrol. Teknik restrukturisasi kognitif diterapkan pada kelas eksperimen, sedangkan teknik ceramah (tradisional) hanya diterapkan pada kelas kontrol. Pada kedua kelas ini, terlebih dahulu diberikan tes pertama (pre-test) dan setelah perlakuan diberikan tes akhir (post-test).

Penelitian yang digunakan hampir merupakan penelitian eksperimen. Desain ini digunakan karena terdapat 2 (dua) kelas dalam penelitian ini yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Rencana penelitian menurut Sugiyono (2019:104) dapat dilihat pada tabel berikut.

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 (pre-test) pada kelas kontrol
- X (e) : Perlakuan (treatment) 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
Total				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
Total				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.

¹ 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

¹ Untuk memperoleh data dalam pelaksanaan penelitian ini maka instrumen penelitian yang digunakan adalah tes restrukturisasi kognitif dan 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	
	Restrukturisasi Kognitif	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	Untuk menghilangka n pikiran irasional dari seseorang.				
		Membantu siswa menghadapi masa depan dengan lebih bersemangat.	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
				Favorabl e	Unfavorabl e	
Kepercayaa n Diri	Percaya akan kemampuan diri	Yakin mengerjakan tugas				
		Mampu menyelesaika n masalah sendiri				
		Mampu menentukan keputusan sendiri				

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	No Item		Jml
				Favorabl e	Unfavorabl e	
	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang	Berani menampilkan diri sendiri				
	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan menjadi diri sendiri	Berani menyampaikan pendapat dan pertanyaan				
	Dapat mengendalikan diri (emosinya stabil)	Memiliki pengendalian emosi yang baik				
		Tidak mengutamakan diri sendiri				
	Locus of control internal (memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha diri sendiri, tidak mudah menyerah dan tidak bergantung pada orang lain).	Memandang keberhasilan tergantung dari usaha diri sendiri				
		Tidak mudah menyerah				

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.

Tabel 3.5 Alternatif Jawaban dan Skor Penilaian Tes Kepercayaan Diri

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Tes memberikan informasi 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 siswa yakin bahwa mereka dapat menangani tugas, dapat 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

² 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:

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

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)

14

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 adalah pengujian yang dirancang untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu instrumen penelitian. Dalam hal ini dapat digunakan uji validitas untuk melihat apakah instrumen tersebut dapat digunakan atau tidak. Validitas tes dibuat berdasarkan skor yang diperoleh dari tes yang dijawab siswa. Jumlah tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa sebanyak 30 poin.

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 ²	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 ²	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 2	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 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.

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 restrukturisasi 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. ¹Kepercayaan Diri Setelah Adanya Tindakan

Setelah dilaksanakan tindakan penelitian, selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) dalam bentuk tes restrukturisasi kognitif dan tes ¹kepercayaan 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

45%

SIMILARITY INDEX

45%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

21%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.indo-intellectual.id Internet Source	14%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	6%
3	seminar.uad.ac.id Internet Source	5%
4	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	5%
5	siasat.fkip-umt.ac.id Internet Source	3%
6	eprints.unm.ac.id Internet Source	2%
7	repository.umpalopo.ac.id Internet Source	2%
8	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	2%
9	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	2%

10 repository.radenintan.ac.id 1 %
Internet Source

11 journal.universitaspahlawan.ac.id 1 %
Internet Source

12 core.ac.uk 1 %
Internet Source

13 digilib.uinsgd.ac.id 1 %
Internet Source

14 Submitted to Universitas Putera Batam 1 %
Student Paper

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On