

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI SMA 1 BAE KUDUS

Nova Yasmine Maharani^{1a}, Edris Zamroni^{2b}, Arista Kiswanto^{3c}

¹Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus

^aE-mail: novayasmine270@gmail.com

^bE-mail: edris.zamroni@umk.ac.id

^cE-mail : arista.kiswanto@umk.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received : 05-06-2025

Revised : 05-07-2025

Accepted : 22-08-2025

ABSTRACT

Confidence is the belief that allows individuals to have a positive outlook on themselves and their surroundings. This positive outlook enables a person to optimize their potential. Group counseling services that use cognitive restructuring techniques can provide students with a deeper understanding. This study focuses on efforts to increase the confidence of students at SMA 1 Bae Kudus. The objectives of this study are: 1. To determine the effectiveness of group counseling services with cognitive restructuring techniques in increasing confidence. 2. To assess the level of students' confidence before and after receiving group counseling services with cognitive restructuring techniques. This study is quantitative and uses a pre-test and post-test method with one group. The research subjects consisted of 8 students from class X E-11. The dependent variable in this study is confidence, while the independent variable is group counseling services with cognitive restructuring techniques. The results of the study showed that before participating in group counseling services with cognitive restructuring techniques, students had low confidence with an average score of 103.75. After receiving the services, the confidence score increased to 155.24, with an increase of 49.64%. The hypothesis test results showed a significant difference in students' confidence before and after participating in group counseling services with cognitive restructuring techniques, with a significance value of 0.000, which is below 0.05. Based on these research findings, it is concluded that group counseling services with cognitive restructuring techniques are effective in increasing students' confidence.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, dan saat ini Indonesia sedang berupaya meningkatkan kualitas pendidikan untuk mengikuti perkembangan zaman. Peningkatan ini akan lebih efektif jika siswa memiliki kepercayaan diri yang kuat. Kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya sendiri, lingkungan, dan situasi yang dihadapinya secara positif (Rais, 2022). Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang mencerminkan rasa berharga, keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan kinerja mereka. Mereka juga mampu mempertimbangkan berbagai pilihan, membuat keputusan secara mandiri, serta menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahapan perkembangan mereka. (Lestari dkk., 2022) berpendapat bahwa perilaku positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Pada tahun 2018 di SMPN 13 Kota Magelang, terdapat masalah terkait kepercayaan diri di kalangan siswa. Berdasarkan informasi dari guru BK, dari 240 siswa di kelas VIII, rata-rata menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Mengungkapkan bahwa beberapa siswa mengalami masalah kepercayaan diri dan merasa malu dengan kondisi mereka saat ini. Kekurangan kepercayaan diri ini berdampak pada semangat belajar siswa, yang mengakibatkan prestasi akademik yang kurang memuaskan. Tingkat kepercayaan diri anak-anak di Indonesia tergolong rendah. Menurut kajian dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia, sekitar 56% anak-anak di Indonesia, terutama anak perempuan, mengalami krisis kepercayaan diri. Elvi Hendrani, Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pendidikan, Kreativitas, dan Budaya dari KPPPA, mengungkapkan hal ini dalam Liputan 6 pada Senin, 16 April 2018. Kurangnya kepercayaan diri pada siswa dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti ketidakmampuan untuk bersosialisasi, kesulitan dalam berkomunikasi, kekurangan pemikiran positif, dan prestasi belajar yang rendah. Kasus serupa juga ditemukan di SMA 1 Bae Kudus, sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh dari observasi dan wawancara awal dengan guru BK di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa dan wawancara dengan guru BK yang dilakukan pada hari Senin, 16 Oktober 2023 di SMA N 1 Bae Kudus, peneliti menemukan masalah yang paling sering ditemui adalah kurangnya rasa percaya diri di kalangan siswa kelas X. Siswa kesulitan untuk maju dan berbicara di depan kelas atau menjawab pertanyaan, dan mereka sering membutuhkan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Karena siswa masih dalam tahap menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), mereka memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, memahami situasi sekolah, mengenali karakter teman-teman baru, serta menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada. Sebagai hasilnya, tingkat kepercayaan diri mereka saat ini cenderung rendah dibandingkan dengan siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Bae Kudus.

Bimbingan kelompok adalah metode konseling dan bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu dalam merencanakan atau membuat keputusan yang tepat serta mengatasi masalah mereka sendiri (Jannah & Syawaluddin, 2023). Menurut (Mutmainah, 2020) teknik cognitive restructuring adalah metode yang digunakan untuk menggantikan konsentrasi dan interpretasi negatif dengan pola pikir yang lebih positif, sehingga dapat mengurangi bias dan meningkatkan kesadaran terhadap proses berpikir yang sedang berlangsung.

Bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan pandangan yang lebih baik, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengelola tindakan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti meyakini bahwa teknik ini dapat membantu siswa membentuk pola pikir yang lebih positif mengenai kemampuan dan diri mereka sendiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre Eksperimental One-Group Pretest-Posttest. Metode eksperimen digunakan untuk menentukan kemungkinan hubungan sebab dan akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Creswell, 2010). Populasi penelitian ini terdiri dari 32 siswa kelas X-E 11 SMA Negeri 1 Bae Kudus, dengan sampel sebanyak 8 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah

berdasarkan hasil pre-test. Penelitian ini menggunakan skala likert, di mana indikator yang terukur menjadi acuan untuk menyusun item instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden (Budiaji, 2013).

Untuk mengevaluasi keberhasilan penelitian eksperimen, peneliti menggunakan analisis komparatif dua sampel berkorelasi untuk menguji hipotesis (Syofian Siregar, 2017). Uji ini digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang berpasangan. Analisis dua sampel berkorelasi dilakukan dengan uji T dua sampel (Paired Samples T-Test) menggunakan software IBM SPSS versi 25.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik cognitive restructuring dimulai dengan pembagian instrumen pre-test kepada siswa kelas X E-11 pada hari Jumat, 7 Juni 2024. Ini merupakan tahap pemilihan subjek serta tes awal yang bertujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa. Melalui tes ini, dapat diketahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Penelitian ini dilakukan dengan memiliki tujuan untuk mendapatkan hasil yang akurat terhadap permasalahan penelitian. Dalam setiap pertemuan memiliki waktu sekitar 1x45 menit dengan rancangan pada saat pertemuan meliputi tahapan-tahapan yang sudah ditentukan sebelumnya, yaitu pemberian (1) pemberian pre-test, (2) pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, (3) post-test.

Penelitian ini memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring dengan tahapan (1) mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa, (2) pengenalan dan latihan *coping thoughts* (CT), (3) pindah pemikiran negatif ke *coping thoughts* (CT) dengan *coping statement* (CS). Pemberian layanan atau treatment yang dilakukan penelitian ini adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pelaksanaan treatment dilakukan pada jam BK melalui kesepakatan yang telah disetujui oleh kolabulator.

1. Hasil pre-test

Peneliti memberikan kuesioner kepercayaan diri kepada siswa kelas X-E 11 sebagai pre-test sebelum layanan diberikan, dan ditemukan bahwa 8 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil pretest peserta didik dengan berbagai kategori pada tabel.

Table 1 Hasil pre-test kepercayaan diri

No.	Inisial	Skor	Kategori
1.	KDP	106	Sedang
2.	MMADW	93	Rendah
3.	MFA	110	Sedang
4.	CMDA	103	Rendah
5.	GJH	111	Sedang
6.	FF	105	Rendah
7.	DAKS	106	Rendah
8.	AK	96	Rendah
Rata-Rata		103,75	Rendah

2. Deskripsi proses konseling dengan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*

Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ini dilakukan dalam 3 pertemuan selama 1 bulan. Deskripsi layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di kelas X-E 11 SMA Negeri 1 Bae Kudu.

a. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama peneliti mengarahkan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat terkait topik yang dibahas, yaitu “pentingnya percaya diri”. Sebelum siswa diberikan layanan untuk mengubah pikiran-pikiran irasional, peneliti terlebih dahulu membantu mereka menyadari pikiran-pikiran tersebut dan meminta siswa untuk menginformasikannya langsung kepada peneliti. Untuk menunjukkan pemikiran yang benar dan positif serta mengatur pola pikir guna menumbuhkan sikap percaya diri, setiap anggota kelompok diminta untuk memberikan pernyataan mengenai sikap percaya diri mereka.

b. Pertemuan kedua

Materi yang dibahas kali ini adalah tentang "menjadi remaja kreatif dan inovatif." Seperti biasa, peneliti mengarahkan anggota kelompok untuk aktif dalam diskusi, untuk mengubah cara berpikir mereka dengan cara yang lebih rasional, realistis, dan positif. Peneliti menciptakan suasana yang santai dan nyaman agar diskusi berjalan dinamis dan menyenangkan. Semua anggota kelompok berpartisipasi dengan baik, aktif menjawab ketika peneliti mengajukan pertanyaan, dan memberikan pendapat saat diminta.

c. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan kali ini, membahas materi “berpikir dan bersifat positif”. Peneliti meminta anggota kelompok untuk mendiskusikan dan berpartisipasi dalam pendapat mereka tentang topik secara keseluruhan. Kemudian peneliti dapat menemukan pikiran negatif anggota kelompok dengan menggambarkan masalah yang menyebabkan konflik tersebut dan anggota kelompok akan mengubah pernyataan yang tidak rasional menjadi yang rasional. Setelah itu, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat pernyataan positif dan pemimpin kelompok mendukung, memuji, pernyataan positif tersebut,

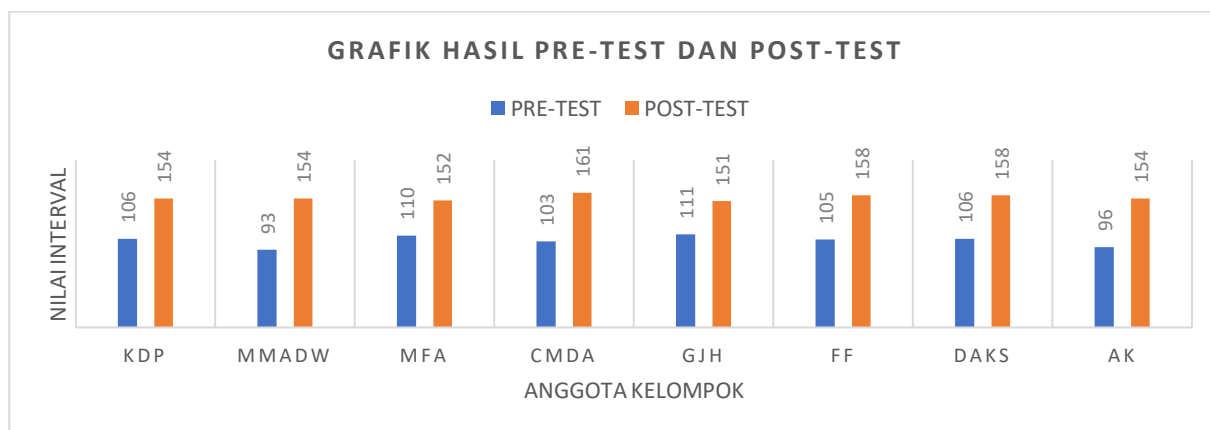
1. Hasil *post-test*

Berdasarkan hasil layanan yang diberikan oleh peneliti sebanyak 3 kali kepada siswa yang memiliki pengetahuan rendah tentang dampak negatif pacaran, berikut adalah hasil *post-test* yang diperoleh:

Table 2Hasil *post-test* kepercayaan diri

No.	Insial	Hasil Post-test	Kategori
1.	KDP	154	Tinggi
2.	MMADW	154	Tinggi
3.	MFA	152	Tinggi
4.	CMDA	161	Tinggi
5.	GJH	151	Tinggi
6.	FF	158	Tinggi
7.	DAKS	158	Tinggi
8.	AK	154	Tinggi
Rata-Rata		155,25	Tinggi

Hasil dari layanan tersebut menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, dengan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 103,75, sementara hasil *post-test* meningkat menjadi 155,25 dan masuk dalam kategori tinggi.



Gambar. 1 Grafik Pre-test & Post-test

2. Hasil Uji *Paired Sample T Test*

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan signifikan dalam pemahaman siswa tentang rasa percaya diri sebelum dan sesudah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Peneliti menggunakan *Paired Sample T Test*, karena data berdistribusi normal dan termasuk dalam statistik parametrik, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan dan perbedaan rata-rata nilai antara dua kelompok yang berpasangan (Syofian Siregar, 2017). Berdasarkan analisis tersebut, hasilnya tercantum dalam tabel di bawah ini.

Table 3 Hasil Output *Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	103,7500	8	6,31891	2,23407
	POST TEST	155,2500	8	3,41216	1,20638

Berdasarkan output *Test Statistic*, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pre-test adalah 103,7500, yang lebih rendah dibandingkan dengan post-test sebesar 155,2500. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan hasil antara pre-test dan post-test.

Untuk melihat arah perbedaan antara pre-test dan post-test secara lebih lengkap, dapat diperiksa pada tabel di bawah ini:

Table 4 Hasil Output Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-51,50000	7,67184	2,71241	-57,91382	-45,08618	-18,987	7	,000

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,005, dan nilai t hitung sebesar -18,987 juga lebih rendah dari t tabel 2,306. Ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan, yaitu "terdapat perbedaan yang positif dan signifikan pada pemahaman siswa tentang pentingnya meningkatkan kepercayaan diri," dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 siswa yang memiliki rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 103,75 pada pre-test, yang termasuk dalam kategori rendah, terdapat peningkatan signifikan sebesar 49,64% setelah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pada post-test, rata-rata skor mereka meningkat menjadi 155,25, yang masuk dalam kategori tinggi.

Di ketahui sebelum diberikan layanan indikator optimis dan penuh percaya diri memiliki jumlah skor 275 setelah diberikan layanan meningkat menjadi 391 dengan perbedaan 116, hal yang sama juga terjadi pada indikator keberanian dalam berpendapat memiliki jumlah 139 setelah diberikan layanan meningkat menjadi 285 dengan perbedaan 146. Indikator-indikator yang lain juga mengalami peningkatan seperti indikator rasa positif terhadap diri sendiri sebelum diberikan layanan 125 setelah diberikan layanan meningkat 190 dengan perbedaan 65, indikator kreatif dan berani menempuh resiko sebelum diberikan layanan memperoleh skor 194 setelah diberikan layanan meningkat 340 dengan perbedaan 146 dan pada indikator terakhir yakni hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, sebelum diberikan layanan memperoleh skor 84 setelah diberikan layanan meningkat 109 dengan perbedaan 25.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini terbukti dari nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), serta nilai t hitung sebesar -18,987, yang lebih kecil dari t tabel 2,306. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Annisa, 2020) yang mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memiliki dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Teknik *cognitive restructuring* mampu mengubah pola pikir dari yang irasional menjadi lebih rasional. Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Surveyani dkk, 2022) mengenai penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta temuan (Sholehah dkk, 2021) dalam penelitiannya tentang penggunaan teknik ini untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, yang menyebutkan bahwa *cognitive restructuring* dapat menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif.

Kepercayaan diri adalah aspek penting dalam diri seorang siswa, yang pada dasarnya berasal dari keyakinan dalam diri bahwa segala tantangan hidup harus dihadapi. Penelitian ini didukung oleh (Jumanto & Lestari, 2023),

yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap berbagai aspek kelebihan yang dimilikinya, yang kemudian membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini berkontribusi dapat membantu guru BK SMA 1 BAE Kudus mengembangkan metode intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik *cognitive restructuring* memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat menghambat kepercayaan diri mereka. Penelitian ini juga dapat mendorong guru untuk terus memperbarui pengetahuan mereka tentang teknik-teknik konseling yang inovatif dan berbasis bukti. Hal ini sama dengan penelitian oleh (Riyanti & Darwis, 2021) bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* mempunyai kelebihan, membuat siswa mampu dalam meningkatkan kayakinannya akan potensi yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan sikap percaya diri.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengevaluasi dan meningkatkan efektivitas program bimbingan kelompok yang sudah ada di sekolah. Guru BK bisa mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana teknik ini dapat diterapkan secara praktis dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa. Guru BK dapat menggunakan temuan dari penelitian ini untuk menyesuaikan dan merancang program bimbingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa di SMA 1 Bae Kudus, terutama dalam aspek pengembangan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian Surveyni,dkk (2022) mengenai penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang dapat digunakan oleh guru BK untuk mendukung argumentasi mereka tentang pentingnya intervensi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, ini juga bisa menjadi acuan bagi guru BK di sekolah lain yang ingin mengadopsi *teknik cognitive restructuring* dalam layanan bimbingan kelompok, memperluas dampak positif penelitian di luar SMA 1 Bae Kudus.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A. (2020). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Magelang)*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1584/>
- Budiaji, W. (2013). SKALA PENGUKURAN DAN JUMLAH RESPON SKALA LIKERT (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133. <http://umbidharma.org/jipp>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ir. Syofian Siregar, M. M. (2017). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (4th ed.). kencana prenada media group.
- Jannah, N. M., & Syawaluddin, S. (2023). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Putri melalui Bimbingan Kelompok di Panti Asuhan Hanifa Jorong 3 Kampung Nagari Gadut Tilatang Kamang Kabupaten Agam. *Yasin*, 3(1), 139–146. <https://doi.org/10.58578/yasin.v3i1.877>
- Jumanto, A., & Lestari, I. (2023). Meningkatkan Percaya Diri Konseli Melalui Pendekatan Behaviouristik Teknik Positive Reinforcement. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–24. <https://doi.org/10.36379/shine.v4i1.311>
- Lestari, I., Santoso, S., & ... (2022). Penguatan Karakter Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Experiential Learning. *Prosiding Seminar ...*, 524–529. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/1522>
- Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 14–19. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/30>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1(1), 26–31.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387%0A>

Surveyani, Y., Nurbaity, N., & Nelissa, Z. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA Melalui Teknik Cognitive Restructuring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4132–4138.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2644>