



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di madrasah tsanawiyah

Zurriyati Putri^{*)}, Ahmad Syarqawi
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2024
Revised Aug 10th, 2024
Accepted Aug 18th, 2024

Keywords:

Bimbingan kelompok
Restrukturisasi kognitif
Percaya diri

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di MTs Alwashliyah Sei Langgei. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VIII-1 dan VIII-2 dengan total populasi sebanyak 60 siswa, di mana 8 siswa menjadi sampel pada kelompok eksperimen dan 8 siswa pada kelompok kontrol. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi Experiment, menggunakan model non-equivalent control group pretest-posttest. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji Paired Sample T-test, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$), menandakan bahwa hasil penelitian signifikan. Rata-rata skor pretest adalah 119 dan meningkat menjadi 131 pada posttest, menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah menerima bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.



© 2024 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Zurriyati Putri,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: zurriyati0303203107@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Syarqawi et al., 2018).

Pendidikan pembelajaran mewakili perubahan positif, dengan perolehan keterampilan, kemampuan, dan pengetahuan baru. Hasil proses pembelajaran tergambar dalam prestasi belajar. Namun untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan menuntut siswa untuk percaya diri terhadap perkembangan pola berpikirnya (Damanik, 2023). Dalam proses pembelajaran melibatkan proses berfikir yaitu dengan membangun suasana dialogis dan proses tanya jawab terus menerus yang diarahkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan berfikir siswa, yang pada gilirannya kemampuan berfikir itu dapat membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan yang mereka konstruksi sendiri (Saifulloh et al 2012)

Percaya diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan dilingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar anak disekolah. Percaya diri merupakan salah satu aspek yang berupa keyakinan atau

kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Percaya diri merupakan salah satu faktor keberhasilan siswa. Hal ini ditegaskan oleh Peter Lauster yang mengatakan bahwa “percaya diri mempengaruhi sikap hati-hati, ketidaktergantungan, ketidakerakahan, toleransi dan cita-cita.” Percaya diri mempengaruhi banyak hal yang mendasar pada kepribadian seseorang. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berhati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan (GHUFRON & S, 2022).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek krusial yang berperan dalam menentukan prestasi dan perkembangan pribadi siswa di lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tidak hanya lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, tetapi juga lebih proaktif dalam berinteraksi dengan guru dan teman-teman sebaya. Mereka berani mengemukakan pendapat, terlibat dalam diskusi kelas, serta mampu mengatasi berbagai tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi (Padli et al., 2022). Kepercayaan diri ini juga memengaruhi cara siswa dalam mengambil keputusan, mengelola stres, serta menghadapi situasi-situasi baru.

Namun, kenyataannya tidak semua siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai. Di MTs Alwashliyah Sei Langei, misalnya, terdapat sejumlah siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri. Mereka sering merasa takut untuk berbicara di depan umum, menunjukkan keraguan dalam mengambil keputusan, serta cenderung merasa cemas dan tertekan saat harus menghadapi ujian atau tugas penting. Kondisi ini dapat menghambat prestasi akademik dan perkembangan sosial mereka di sekolah.

Realita yang terjadi di sekolah masih terdapat kasus siswa dengan percaya diri yang rendah. Perilaku yang mencerminkan rendahnya percaya diri ini terlihat di lingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat. Percaya diri rendah dapat diartikan sebagai keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di berbagai aspek kepribadiannya sehingga siswa merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya. Ciri siswa yang percaya dirinya rendah dapat dilihat dari setiap tingkah lakunya dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan yang terjadi baik dalam dirinya maupun lingkungannya. (Riyadi, 2019).

Untuk mengatasi masalah kurangnya kepercayaan diri pada siswa, salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Teknik ini berfokus pada membantu siswa mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif yang sering kali menjadi akar dari rasa rendah diri atau ketidakpercayaan diri mereka. Dengan membimbing siswa untuk lebih menyadari dan menantang pikiran-pikiran negatif tersebut, mereka dapat mengembangkan sudut pandang yang lebih positif dan realistis tentang kemampuan mereka sendiri. Melalui proses ini, siswa belajar untuk merespon situasi-situasi sulit dengan lebih percaya diri dan mengurangi rasa cemas yang menghambat perkembangan mereka.

Bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, membangun rasa saling mendukung, dan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah kepercayaan diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan dalam bimbingan kelompok dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTs Alwashliyah Sei Langei.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penelitian di MTs Alwashliyah Sei Langei, fenomena yang tampak adalah siswa takut untuk berbicara di depan teman-temannya dan siswa yang menjauhkan diri dengan teman-temannya di dalam kelas, hal tersebut dapat terlihat ketika guru mata pelajaran memberitahu bahwa beberapa siswa yang takut untuk bertanya, takut untuk menyampaikan pendapatnya sehingga itu berpengaruh kepada percaya dirinya. Kondisi ini mengakibatkan proses belajar mengajar tidak sesuai dengan yang direncanakan serta guru mengalami masalah dalam menyampaikan materi pelajaran karena tidak semua materi dapat diserap oleh siswa (Kurnia Rahmawati et al., 2020).

Berdasarkan observasi tersebut terdapat siswa yang mengalami rasa tidak percaya diri akibat kemampuan kognitif yang dia rasa tidak setara dengan teman-temannya di kelasnya, sehingga membuat siswa cenderung menjauhkan diri dari diskusi-diskusi dengan teman-teman sekelas serta menolak untuk memberikan pertanyaan maupun jawaban kepada guru. Penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa untuk meningkatkan percaya dirinya.

Siswa yang mengalami percaya diri yang rendah, maka yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan bantuan yang diberikan kepada siswa dan dilaksanakan dalam suasana kelompok. Bimbingan Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. (Safitri, 2021)

Bimbingan kelompok dipercaya dapat meningkatkan percaya diri siswa karena dapat membantu siswa bersosialisasi dengan cara berkomunikasi langsung dengan semua anggota kelompok yang lain. Cara seperti ini siswa yang memiliki percaya diri yang rendah akan bisa tampil seperti siswa lain yang berani mengungkapkan pendapatnya (Audia et al., n.d.).

Bimbingan kelompok merupakan salah satu program layanan yang ada di bimbingan konseling. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang orientasinya lebih kepada dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok ini siswa dibimbing dan diarahkan untuk dapat meningkatkan percaya diri siswa, dalam layanan bimbingan kelompok siswa diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang topik yang dibicarakan dan mengembangkan bersama permasalahan yang dibicarakan pada kelompok. Sehingga terjadi komunikasi antara individu di dalam kelompoknya kemudian siswa dapat mengembangkan sikap dan tindakan yang diinginkan dapat terungkap di kelompok. (Azhar et al., 2020)

Anggota yang secara langsung terlibat dan menjalani dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok juga akan dapat mencapai tujuan ganda, yaitu mendapat kesempatan untuk mengembangkan dirinya memperoleh kemampuan sosial seperti kemampuan beradaptasi, dan segi lain diperoleh berbagai informasi, wawasan, pemahaman, nilai dan sikap, serta memperluas pengalaman yang dapat mereka praktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Dewi Suryani, n.d.).

Pemberian bimbingan kelompok tidak hanya sekedar memberikan layanan secara berkelompok tetapi juga mempunyai tujuan dalam pelaksanaannya, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain. Pada tahap bimbingan kelompok ini penelitian tersebut juga menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Berbagai layanan dan strategi dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Salah satunya adalah teknik *Cognitive Restructuring* (CR) adalah suatu teknik yang dapat mengubah pola pikiran, asumsi dan keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. *Cognitive restructuring* membantu siswa 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. Tujuan dari teknik CR ini sendiri adalah untuk membantu siswa dalam mengubah pola berpikir yang salah atau biasa disebut irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. (Noviandari & Kawakib, 2016)

Pada tahap awal pembentukan bimbingan kelompok melakukan penerimaan, perkenalan dan penjelasan pelaksanaan bimbingan kelompok. Tahap peralihan melakukan ice breaking dan tahap kegiatan melakukan pembahasan dan penyelesaian masalah dengan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan melalui beberapa kegiatan sesuai dengan penjelasan Cormier Cormier dalam Arofah (2019), yaitu kegiatan rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut, dan dilanjutkan ke tahap pengakhiran untuk mengakhiri kegiatan. (Mayora et al., 2023)

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu teknik yang berada pada pendekatan cognitive behavioral therapy, dimana teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif dengan *Coping thought* yaitu merubah kebiasaan berpikir negatif kearah yang lebih positif dengan membiasakan kalimat yang positif, setelah itu pindah dari pikiran negatif ke *coping statement* yaitu bermain peran dengan teman kelompoknya, Lalu pengenalan dan latihan penguat positif melalui kegiatan ini, siswa dapat mempertahankan pikiran positifnya dengan konsisten melakukan latihannya sekaligus memberikan apresiasi kepada dirinya setelah berhasil melakukan latihannya. Dan terakhir tugas rumah dan tindak lanjut adalah siswa dapat mempraktikkan keterampilan-keterampilan yang telah diperolehnya dalam kehidupannya sehari-hari, siswa diajarkan untuk membangun komitmen agar konsisten dalam mempertahankan pikiran positifnya dengan memonitor sendiri kegiatan prakteknya (Nurkia & Sulkify, 2020)

Teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Selain itu, *cognitive restructuring* adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan pikiran negatif yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya. (Sholekah et al., 2021).

Method

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Desain Quasi Eksperimen dengan rancangan *non-equivalent control group desain*, yaitu desain yang terdiri dari 2 kelompok, kemudian diberikan *pretest* sebelum dikenakan *treatment*, serta *posttest* sesudah dikenakan *treatment* pada masing-masing kelompok. Desainnya adalah sebagai berikut. (A.R & , Syamsul Bachri Thalib, 2023). Pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen dan rancangan non-equivalent control group design dipilih sebagai metode penelitian karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengukur pengaruh suatu intervensi secara objektif dan terstruktur. Dalam konteks penelitian ini, bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan intervensi yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan desain non-equivalent control group, peneliti dapat membandingkan hasil antara kelompok eksperimen yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Proses seleksi sampel dilakukan dengan memilih siswa kelas VIII-1 dan VIII-2 di MTs Alwashliyah Sei Langgei sebagai populasi target. Dari populasi ini, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, di mana 8 siswa dipilih untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol. Pemilihan ini didasarkan pada kriteria tertentu, seperti tingkat kepercayaan diri yang cenderung rendah, yang dinilai melalui observasi awal atau *pretest*.

Namun, dalam proses seleksi ini, potensi bias dapat muncul. Salah satu potensi bias adalah bias seleksi, yaitu ketika sampel yang dipilih tidak sepenuhnya mewakili populasi, misalnya jika hanya siswa dengan karakteristik tertentu yang dipilih, seperti siswa yang lebih mudah diajak bekerjasama. Bias ini dapat diatasi dengan memastikan bahwa kriteria seleksi jelas dan objektif, serta melibatkan siswa dengan variasi karakteristik yang berbeda.

Tabel 1 <Rancangan Penelitian Non-equivalent Control Group Desain>

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

O₁ O₃ : Pretest (tes sebelum treatment)

X : Pemberian Treatment

O₂ O₄ : Posttest (tes sesudah treatment)

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 60 siswa MTs alwashliyah sei langgei. Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan sampel yang akan diteliti. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan dan karakteristik tertentu (Astuti, 2021).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (skala percaya diri). Peneliti memberikan angket (skala percaya diri) kepada siswa untuk mengukur percaya diri siswa. Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan teknik *skala likers* untuk mengetahui sikap dan respon siswa berbentuk *favourable* (positif) dan *unfavourable* (negatif) disajikan dalam bentuk pernyataan yang disukai dan tidak disukai.

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah teknik *independent sample t test*. Teknik ini bertujuan untuk menguji beda dua sampel yang independen, misalnya mean dari sampel perlakuan dan sampel kontrol. (A.R & , Syamsul Bachri Thalib, 2023).

Results and Discussions

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan tujuan menguji efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTs Alwashliyah Sei Langgei. Total responden dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari siswa yang akan mendapatkan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun selama penelitian berlangsung. Pembagian ini bertujuan untuk membandingkan hasil peningkatan kepercayaan diri antara siswa yang menerima intervensi dan mereka yang tidak, sehingga pengaruh dari teknik yang digunakan dapat diukur secara jelas. Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk

memahami apakah bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Berikut ini data yang didapatkan untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh siswa disajikan dalam bentuk tabel :

Tabel 2 <Distribusi Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri Siswa>

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>130	Sangat Tinggi	49	81,67
122 – 129	Tinggi	1	1,67
108 – 121	Sedang	3	5
<107	Rendah	7	11,67
Jumlah		60	100

Deskripsi data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen memberikan gambaran mengenai perubahan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Pada tahap *pre-test*, data awal kepercayaan diri siswa dikumpulkan untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan treatment. Setelah intervensi selesai, dilakukan *post-test* untuk melihat apakah ada peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri siswa yang mengikuti bimbingan tersebut. Perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* memberikan informasi penting tentang efektivitas intervensi. Jika terjadi peningkatan yang signifikan, ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* berhasil membantu siswa mengatasi pola pikir negatif dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Hasil detail dari perbedaan skor tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini, yang memperlihatkan rata-rata skor *pre-test*, *post-test*, dan selisih skor yang menunjukkan tingkat perubahan kepercayaan diri siswa :

Tabel 3 <Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen>

No	Pre-test Kelompok Eksperimen			Post-test Kelompok Eksperimen		
	Nama	Hasil Pre-Test	Kategori	Nama	Hasil Post-Test	Kategori
1	SNF	114	Sedang	SNF	131	Sangat Tinggi
2	NH	109	Sedang	NH	139	Sangat Tinggi
3	SI	108	Sedang	SI	141	Sangat Tinggi
4	AS	111	Sedang	AS	129	Tinggi
5	ACH	104	Rendah	ACH	124	Tinggi
6	MZ	111	Sedang	MZ	136	Sangat Tinggi
7	FIZ	110	Sedang	FIZ	119	Sedang
8	BF	108	Sedang	BF	130	Sangat Tinggi
	Jumlah	875			1084	
	Rata-Rata	109	Sedang		131	Sangat Tinggi

Hasil tabel 3 di atas menunjukkan *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 109 berada pada kategori (sedang), sedangkan hasil *post-test* kelompok eksperimen setelah diberikan treatment sebesar 131 berada pada kategori (sangat tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan treatment teknik *cognitive restructuring*.

Tabel 4 <Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol>

No	Pre-Test Kelompok Kontrol			Post-Test Kelompok Kontrol		
	Nama	Hasil Pre-Test	Kategori	Nama	Hasil Post-Test	Kategori
1	SN	110	Sedang	SN	118	Sedang
2	SA	109	Sedang	SA	114	Sedang
3	TR	107	Rendah	TR	111	Sedang
4	IA	112	Sedang	IA	108	Sedang
5	DI	110	Sedang	DI	105	Rendah
6	RA	115	Sedang	RA	101	Rendah
7	MRA	116	Sedang	MRA	110	Sedang
8	LAP	107	Rendah	LAP	118	Sedang
	Jumlah	886			885	
	Rata-Rata	111	Sedang		110,6	Sedang

Pada tabel 4 di atas menjelaskan bahwa kelompok kontrol yang tidak mendapatkan treatment memperoleh hasil *pre-test* kelompok kontrol sebesar 111 dalam kategori (sedang), sedangkan hasil *post-test* pada kelompok kontrol memperoleh skor sebesar 110,6 dalam kategori (sedang), setelah memperoleh data hasil *pre-test* dan *post-*

test selanjutnya akan melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal jika nilai sig > 0,05.

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji normalitas diketahui bahwa data post test kelompok eksperimen mendapatkan hasil nilai signifikan sebesar 0,852, dan pada post-test kelompok kontrol mendapatkan hasil nilai signifikan sebesar 0,756. Dari hasil tersebut dapat dikatakan data berdistribusi normal. Langkah selanjutnya adalah hasil uji homogenitas.

Tabel 5 <Independent Samples Test>

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	T	Df	Significance One- Sided p	Two- Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil kepercayaan diri	Equal variances assumed	,344	,567	6,018	14	<,001	<,001	20,375	3,386	13,114	27,636
	Equal variances not assumed			6,018	13,380	<,001	<,001	20,375	3,386	13,082	27,668

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji homogenitas memperoleh nilai signifikan 0,567 > 0,05 maka diketahui varians data bersifat homogen. Hasil uji normalitas dan homogitas diatas didapatkan data berdistribusi normal dan data berdistribusi homogen, maka selanjutnya akan melakukan uji independent sample t-test uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan treatment dan sesudah treatment dirumuskan sebagai berikut:

Hasil uji independent sample t test pada kolom equal variances assumed nilai significance one sided p sebesar 0,001, maka dapat dikatakan nilai signifikansi uji independent < 0,05. Maka hasil ini mendapatkan pengaruh yang signifikan terhadap bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri siswa di MTs Al-Washliyah Sei Langgei.

Dengan diterimanya hipotesis penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki dampak yang positif dalam menangani masalah percaya diri pada siswa dan hasil tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok *cognitive restructuring* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri siswa, hal ini sejalan dengan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh (Nuraeni et al., 2024) memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik siswa kelas X Jurusan Busana SMK Negeri 3 Cimahi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dan hasil posttest yang meningkat. Skor tersebut meningkat setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan jumlah 5 kali pertemuan.

Berdasarkan pembahasan di atas menjelaskan bahwa penelitian ini memiliki 60 responden dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (yang akan mendapatkan treatment) dan kelompok kontrol (tidak mendapatkan treatment). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang diperoleh kelompok eksperimen dalam bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan nilai rata-rata 131 dalam kategori sangat tinggi.

Sulistiya et al., (2017) menegaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling bukan hanya sekedar membantu siswa untuk mengganti pikiran negatif yang dimiliki, akan tetapi mengajarkan siswa untuk memiliki keterampilan spesifik dalam menghadapi kecemasan yang terjadi akibat citra tubuh yang rendah dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukan perubahan dinamika pada pikiran otomatis, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku yang lebih positif.

Siswa kelompok eksperimen mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*, dengan tiga sesi konseling dalam waktu 30 menit untuk membantu siswa meningkatkan percaya dirinya. Percaya diri siswa pada kelompok eksperimen meningkat, hal ini ditunjukkan dengan perbedaan skor pada pre-test dan post-test. Penggunaan teknik *cognitive restructuring* ini dapat mengubah pemikiran yang negatif menjadi positif, sehingga siswa dapat menghindari perilaku yang menjadikannya tidak percaya diri. Hal ini sesuai dengan

penjelasan (Rukmana et al., 2020) bahwa bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* mampu merubah pikiran negatif menjadi pikiran dan tindakan yang lebih positif sehingga menjadi percaya diri.

Penelitian ini menggunakan teknik *cognitive restructuring* karena teknik ini dapat membantu mengalihkan pikiran negatif yang menyebabkan gangguan pada siswa. Pelaksanaannya dengan membangun pola pikir yang lebih positif dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dengan menyatakan kalimat positif ketika pikiran negatif itu muncul, sehingga pikiran negatif itu menjadi pikiran positif dan siswa akan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merasa takut akan konsekuensi dari tindakannya. Hal ini sesuai dengan penjelasan (Nuraeni et al., 2024) bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat merubah pikiran negatif yang menyebabkan ketegangan atau kecemasan yang mempengaruhi emosinya menjadi pikiran positif dengan mengembangkan pemikiran yang lebih logis.

Dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menumbuhkan perilaku positif, sebagaimana ditegaskan oleh (Manik, 2017) bahwa teknik *cognitive restructuring* berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif dengan perubahan pemikiran yang terjadi memiliki pengaruh positif dalam diri individu sebagai modal utama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam proses interaksi dengan semua jenjang usia.

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberi perlakuan (pre-test) dan hasil angket setelah diberi perlakuan (post-test). Hal ini dapat dilihat perbandingan bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa setelah dilakukan perlakuan, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa di MTs Alwashliyah Sei Langgei.

Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian di MTs Alwashliyah Sei Langgei, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Terdapat perbedaan yang jelas antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi. Rata-rata skor kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum treatment (pre-test) adalah 109, yang tergolong rendah, dan meningkat menjadi 131 setelah treatment (post-test), yang tergolong tinggi. Uji *Independent Sample T-Test* digunakan untuk menganalisis perbedaan skor antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan yang terjadi antara pre-test dan post-test adalah signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTs Alwashliyah Sei Langgei.

References

- A.R, F., & Syamsul Bachri Thalib, S. L. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.
- Azhar, Fitriani, E., & Nurasyah. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 34–38. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4172>
- Manik, R. (2017). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Dan Forgiveness. *Jurnal Masalah Pastoral*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.60011/jumpa.v5i2.49>
- Mayora, K., Saman, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies (Pjahss)*, 3(6), 276–289.
- Muhd. Hayyanul Damanik, Zaidatul, Chairunnisa Lubis, T. J. I. P. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Pelajaran Bahasa Indonesia Di Kelas 3 Mis Eksekutif. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(3), 1373–1384. <https://doi.org/10.35931/am.v7i2.2469>
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self efficacy belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Nuraeni, L., Samsudin, A., & Annisa, D. F. (2024). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi. *Jurnal Fokus*, 7(3), 240–247. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i3>.
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14–30. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>

-
- Padli, F., Ketua, P., Al, S., & Tinggi, H. T. (2022). Pendidikan Karakter Perguruan Tinggi Islam Berbasis Multikultural. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 353–364. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2127>
- Riyadi, A. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri. *UNY: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(2), 176–188.
- Rukmana, O. L., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 62–67. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295>
- Safitri, N. M. (2021). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Dimas Pab Sampali. *ACIEM (Annual Conference On Islamic Education Management)*, 209–220.
- Saifulloh, M., Muhibbin, Z., & Hermanto, H. (2012). Strategi Peningkatan Mutu Pendidikan Di Sekolah. *Jurnal Sosial Humaniora*, 5(2), 206–218. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v5i2.619>
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan body image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Syarqawi, A., Fakultas, D., Tarbiyah, I., Keguruan, D., Sumatera, U., Medan, U., Williem, J., Pasar, I., & Medan, V. (2018). Bimbingan konseling sebagai upaya dan bagian pendidikan. In *Jurnal Pendidikan dan Keislaman* (Vol. 169).