

IMPLEMENTASI STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP RENDAH DIRI SISWA KELAS VIII K SMPN 1 GEMPOL PASURUAN

Nur Lailatul Fitria
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: lailatulfitriyanur@gmail.com

ABSTRAK

Rendah diri adalah kurang percaya diri akibat kurang sempurnanya dari fisik atau sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan implementasi strategi *restrukturings kognitif* dalam konseling kelompok terhadap rendah diri siswa Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini terdiri dari 5 orang siswa kelas VIII K SMPN 1 Gempol Pasuruan yang mendapatkan skor sikap rendah diri yang rendah dari total populasi 30 siswa yang telah dibuat dari rancangan model *one grup pre-test dan post-test design*. Penelitian ini akan dijabarkan secara kuantitatif. Instrumen ini menggunakan skala pengukuran rendah diri siswa yang berupa angket. Teknik analisis data dalam peneliti ini adalah analisis non parametrik menggunakan uji *wilcoxon*. *Treatment* dalam penelitian ini yakni konseling kelompok dengan strategi restrukturings kognitif. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak enam kali dengan hasil 5 siswa mengalami peningkatan dari yang sebelumnya mendapatkan skor kategori rendah menjadi skor kategori sedang. Hasil tes statistik deskriptif menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *mean* variabel rendah diri, diikuti dengan uji *wilcoxon* juga menunjukkan bahwa hipotesis diterima sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pada sikap rendah diri dalam konseling kelompok terhadap implementasi strategi restrukturings kognitif pada siswa kelas VIII K SMPN 1 Gempol Pasuruan.

Kata kunci: *Rendah Diri Siswa, Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok.*

ABSTRACT

Low self-esteem is lack of confidence due to imperfect physical or social. This study aims to determine the significance of the effect of using cognitive restructuring strategy implementation in group counseling on low self-esteem of students in 2019/2020 Academic Year. This study consisted of 5 students of class VIII K of SMPN 1 Gempol Pasuruan who received low self-esteem scores from a total population of 30 students who had been made from a one group pre-test and post-test design. This research will be elaborated quantitatively. This instrument uses a scale of inferior student measurement in the form of a questionnaire. Data analysis technique in this research is non-parametric analysis using Wilcoxon test. Treatment in this study is group counseling with cognitive restructuring strategies. The treatment was given six times with the results of 5 students experiencing an increase from those previously getting low category scores to medium category scores. Descriptive statistical test results showed that an increase in the mean low self-esteem variable, followed by the wilcoxon test also showed that the hypothesis was accepted so that it was concluded there was an influence on low self-esteem in group counseling towards the implementation of cognitive restructuring strategies in class VIII K students of SMPN 1 Gempol Pasuruan.

Keywords: *Student Low Self-Esteem, Cognitive Restructuring, Group Counseling.*

PENDAHULUAN

Rendah diri merupakan perasaan yang tidak percaya diri dengan adanya psikologis atau sosial ataupun dalam kondisi fisik yang kurang sempurna, Alder (2004). Yusuf (2005) berpendapat bahwa rendah diri sebagai sikap yang nyata maupun hayalan tanpa disadari dari kurangnya dari diri. Mulyatiningsih (2004) rendah diri merupakan menganggap merasa dirinya rendah. Dikatakan rendah diri adalah seseorang yang menganggap dirinya kurang mampu dalam hal apapun. Alder mengatakan bahwa rasa rendah diri berarti kondisi fisik atau sosial yang membuat tidak percaya diri (Sumadi Suryabrata, 1984).

Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa rendah diri adalah kurang percaya diri akibat kurang sempurnanya fisik dan sosial. Ciri-ciri siswa yang memiliki rendah diri adalah tidak suka dinilai orang lain, suka terhadap pujian, suka sendiri, merasa malu, dan takut. Faktor yang mempengaruhi rendah diri menurut Sarastika (2014) faktor penyebab rendah diri adalah: (a) faktor internal yaitu penyebab dari diri sendiri seperti cacat ditubuh, kurang menguasai bidang studi, dan kurang berkomunikasi, (b) faktor eksternal yaitu berasal dari luar seperti kurangnya ekonomi, orang tua pisah, dan pertengkaran keluarga yang sering.

Saat peneliti melakukan penelitian masih banyak ditemukan siswa yang menunjukkan rendah diri seperti tidak percaya diri dalam berpendapat. Hal ini dapat menghambat proses pembelajaran di kelas dan kurang optimal. Peneliti ingin memberikan solusi salah satunya menggunakan layanan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Sebagaimana konseling kelompok sendiri adalah memberikan bantuan individu untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan kelompok bertujuan untuk menyembuhkan dan memberi kemudahan.

Prayitno (2001) berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan pembahasan dan menyelesaikan masalah yang dilakukan anggota kelompok mengentaskan masalah dalam kelompok. Darminto (2007) beranggapan bentuk konseling yang dilakukan dengan individu yang berbeda-beda untuk memotivasi dirinya. Tujuan konseling kelompok adalah membantu individu dalam memecahkan masalah agar mendorongnya motivasi individu untuk berkembang dalam pikiran dan wawasan, tingkah laku yang bertanggung jawab yang diselesaikan dengan cara berkelompok.

Teknik yang digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah strategi *restrukturisasi kognitif*. Menurut Hartono (2011) strategi restrukturisasi kognitif yaitu menata kembali pola pikir konseli yang negatif dirubah ke pola pikir yang positif. Strategi ini efektif untuk membantu konseli untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Meichenbaum (Winkel, 2004) mengemukakan pendapat bahwa strategi restrukturisasi kognitif

terfokus dalam hal negatif yang diutarakan orang lain kepada diri sendiri yang dikategorikan dapat menurunkan motivasi. Strategi *cognitive restructuring* berfokus pada hal negatif yang mengakibatkan menjadi rendah diri dan menghambat pemikiran diri sendiri yang disampaikan oleh orang lain dalam mengambil tindakan yang baik.

Penelitian berdasarkan wawancara dari guru BK di SMPN 1 Gempol masih banyak terjadi kasus rendah diri yang terjadi di SMPN 1 Gempol. Guru Bimbingan dan Konseling disini masih belum bisa dan belum pernah melakukan konseling kelompok, maka disini peneliti ingin mengetahui untuk meneliti perilaku rendah diri siswa kelas VIII K SMPN 1 Gempol tahun ajaran 2019/2020 dalam konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif yang ada di sekolah agar dapat mencegah serta membantu masalah rendah diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan implementasi strategi *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok terhadap rendah diri siswa tahun ajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN

Metode ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang dapat dilakukan proses pencatatan, serta analisis data penelitian secara statistik dengan menggunakan uji statistik tentang mengurangi rendah diri siswa yang menggunakan konseling kelompok dalam strategi restrukturisasi kognitif. Peneliti melakukan pengukuran sebanyak dua kali. Pertama *pre-test* digunakan untuk mengetahui sikap rendah diri siswa sebelum diberikan treatment konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif, kedua yaitu *post-test* untuk mengetahui perkembangan sikap rendah diri siswa setelah dilakukan treatment konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif. Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* diasumsikan sebagai pengaruh dari *treatment* atau *eksperimen* yang telah diberikan. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Gempol Pasuruan.

Penelitian ini menggunakan populasi sampel penelitian sejumlah 5 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* yang diambil dari populasi sebanyak 30 siswa kelas VIII K SMPN 1 Gempol Pasuruan. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur rendah diri siswa adalah instrumen pengukuran menggunakan angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 1 Gempol Pasuruan banyak kasus rendah diri di sekolah yang terjadi di sekolah yang mana sekolah SMPN 1 Gempol Pasuruan masih banyak siswa yang memiliki perilaku rendah diri, seperti

masih banyak siswa yang mengasingkan dirinya, dan minder banyak yang belum tertangani oleh guru BK yang membuat proses belajar mengajar tidak bisa berjalan secara optimal.

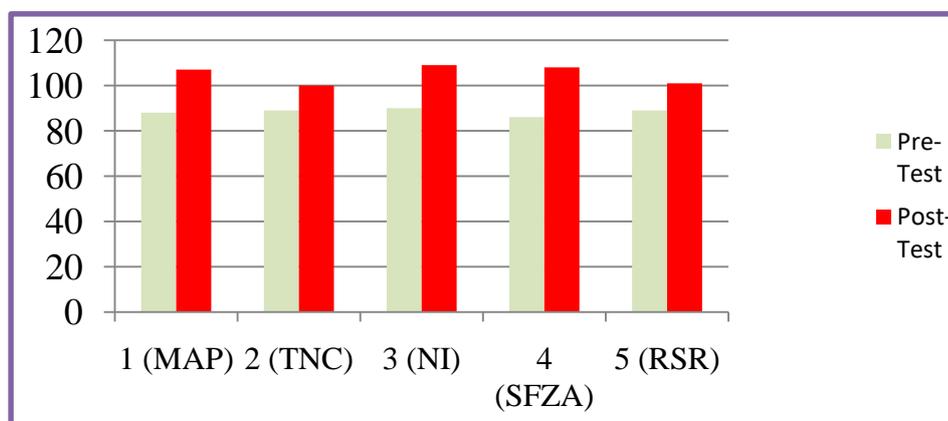
Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan rancangan intervensi yang telah dibuat, diawali dengan pelaksanaan uji *pre-test* di kelas VIII K yang kemudian dianalisa dan dikategorikan dalam 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah yang telah dibahas pada BAB sebelumnya, terdapat 30 siswa kemudian oleh peneliti dapat mengambil 5 siswa yang menjadi sampel dari populasi yang ada. Penelitian ini dilakukan 4 kali tatap muka yang terdiri dari 5 siswa yang menjadi sampel penelitian untuk perlakuan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok.

Setiap pelaksanaan pertemuan dilakukan observasi dan monitoring diri yang kemudian pada akhir pertemuan dilakukan evaluasi keseluruhan dari proses yang telah diberikan, dilanjutkan dengan pemberian uji *post-test*. Berikut ini adalah tabel hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1 Hasil Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa Kelas VIII SMPN 1 Gempol Pasuruan

No	Nama	Pre Test (X)	Post Test (Y)	Perbedaan Skor
1	MAP	88	107	19
2	TNC	89	100	11
3	NI	90	109	19
4	SFZA	86	108	22
5	RSR	89	101	12

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa setiap responden mengalami peningkatan presentase bahwa setiap individu. Peningkatan tersebut dikategorikan menjadi sedang. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* juga diuraikan dalam bentuk grafik.



Gambar 1. Grafik hasil perbandingan data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data diatas menunjukkan bahwa setiap siswa yang dikategorikan rendah mengalami peningkatan menjadi kategori sdang. Berdasarkan hasil dari kondisi siswa diatas dapat

disimpulkan bahwa pemberian *treatment* konseling kelompok menggunakan strategi restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan rendah diri siswa menjadi percaya diri. Efektifitas konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif juga diuji dengan uji tes *wilcoxon* sebagai berikut.

Berdasarkan hasil pengujian statistik diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,042. Karena nilai 0,042 lebih kecil sama dengan dari $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima, maka kemudian disimpulkan bahwa mampu meningkatnya rendah diri menjadi percaya diri pada siswa kelas VIII K SMPN 1 Gempol Pasuruan dalam konseling kelompok terhadap strategi restrukturisasi kognitif. Hasil interpretasi menggunakan uji *wilcoxon* diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,042. Nilai 0,042 lebih kecil sama dengan dari $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Setelah dilakukan uji statistik deskriptif hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) variabel rendah diri sebelum diberikan *treatment* sebesar 88,40, sedangkan *mean* variabel setelah diberikan layanan konseling kelompok nilai *mean* meningkat menjadi 105,00. Hal tersebut menunjukkan peningkatan *mean* antara sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*, dengan demikian dapat disimpulkan terjadi peningkatan rendah diri dengan konseling kelompok menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Berdasarkan analisa diatas dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan di kelas VIII K SMPN 1 Gempol Pasuruan. Latar belakang penelitian ini adalah hasil wawancara dan observasi peneliti kepada guru BK di sekolah. Rendah diri pada penelitian ini adalah kurang percaya diri akibat kurang sempurnanya fisik dan sosial. Layanan konseling kelompok dalam strategi restrukturisasi kognitif merupakan sebuah usaha untuk membantu siswa meningkatkan rendah diri. Siswa yang terindikasi memiliki rendah diri yang rendah akan diberikan *treatment* konseling kelompok menggunakan strategi restrukturisasi kognitif untuk merubah pikiran yang negatif menjadi positif agar tidak merasa minder lagi dalam sosialnya. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan selama 6 pertemuan, 4 kali tatap muka, 1 sesi di awal yakni *pre-test*, dan 1 sesi akhir yakni *post-test*. Setelah dilakukan *treatment* hasilnya adalah terjadi peningkatan rendah diri pada siswa kelas VIII K yang awalnya memiliki rendah diri yang rendah menjadi lebih percaya diri. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh rendah diri siswa kelas VIII K SMPN 1 Gempol Pasuruan dalam konseling kelompok terhadap strategi restrukturisasi kognitif sangat berpengaruh signifikansi.

Pengembangan hasil penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menindak lanjuti penelitian ini, sebab masalah ini merupakan masalah yang sering kita jumpai didunia pendidikan dan masalah ini sangat berpengaruh terhadap prestasi sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan cara mengurangi rasa rendah diri siswa. Selain itu dapat dijadikan sebagai pedoman penelitian lebih lanjut pada jenjang yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. MALANG: UMM Press.
- Darminto, E. (2007). *Teori-Teori Konseling* . Bandung: PT Refika Aditama.
- Hartono. (2011). *Teori dan Teknik Konseling* . Surabaya: University Press Unipa Surabaya.
- Mulyatiningsih, R. (2004). *Bimbingan Pribadi - Sosial, Belajar dan Karir*. Jakarta: Grasindo.
- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.
- Suryabrata, S. (1984). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: RAJAWALI.
- Winkel. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : PT Gramedia.