



KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Mastur ✉, DYP. Sugiharto, Sukiman

Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2012
Disetujui September 2012
Dipublikasikan November
2012

Keywords:

*Cognitive Restructuring
Technique
Confidence
Group Counseling*

Abstract

Penelitian ini dilakukan berdasarkan temuan empirik yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus tahun pelajaran 2011/2012 mayoritas berada pada kategori sedang. Penelitian ini bertujuan menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Faktanya pada uji hipotesis menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) yang berbunyi rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/sama ditolak. Artinya rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan.

Abstract

The research was conducted based on empirical findings that showed the confidence level of grade VIII students of SMP Negeri 4 Bae Kudus academic year 2011/2012 on offair category. This research aimed to produce a model of group counseling to enhance students' confidence. The research results showed that the model of group counseling with cognitive restructuring techniques effectively increased the confidence of the students. In fact, the hypothesis test showed that all the indicators of self-confidence of students had increased significantly after intervention a counseling group with cognitive restructuring techniques intervention. The results of processing the data showed that all indicators of the confidence gained the significance value or the probability value of < 0.05 . Thus the null hypothesis (H_0), which read the average confidence of students before and after the experiment was identi / as rejected. This means that on average students' confidence before and after the intervention there is a difference or increased.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
Email: jurnalpps@unnes.ac.id

Pendahuluan

Siswa SMP yang rata – rata berusia antara 13 sampai 16 tahun berada dalam fase perkembangan remaja, yang merupakan masa penuh gejolak dan menghadapi banyak persoalan, tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati dirinya. Beberapa faktor psikologis yang dianggap sebagai timbulnya masalah remaja adalah gangguan berfikir (kognitif), gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah (Santrock, 2007). Karena itu dibutuhkan kompetensi sosial yang mendukung agar remaja mampu melewati masa perkembangannya dan menjalani kehidupannya dengan sehat. Salah satu kompetensi sosial yang harus dimiliki remaja adalah mampu mempergunakan potensi psikologisnya, antara lain rasa percaya diri untuk mengelola dunia pergaulan dengan lingkungan sosialnya agar remaja bisa berkembang secara optimal. Masa remaja merupakan masa sosial (Ali, 2004),

Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta grogi kalau disuruh maju ke depan kelas. Dampak dari semua itu bermuara pada bidang kehidupan karir siswa, yaitu siswa mengalami hambatan dalam merencanakan dan menentukan pilihan karir atau menentukan pilihan studi lanjutnya.

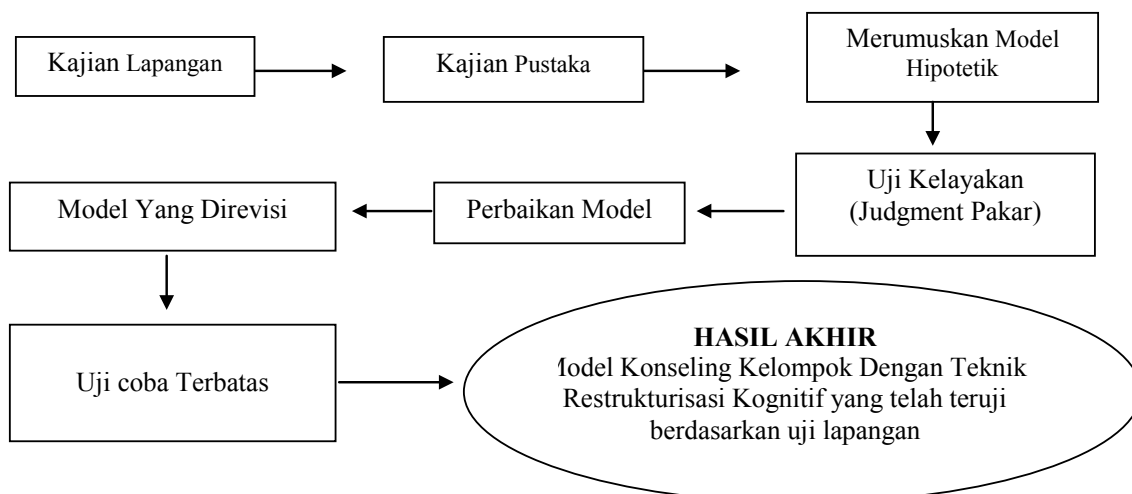
Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Bae Kudus menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri pada siswa masih belum menggembirakan, yaitu 2,78 % ada pada kategori rendah dan 89,58 % ada pada kategori sedang. Meskipun ada yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi tapi prosentasenya kecil yaitu hanya 7,64 %, sebagian besar memiliki tingkat kepercayaan diri yang belum tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani (2010) yang menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri pada kelas VIII SMP N I Semarang juga masih kurang yaitu ditunjukkan dengan tidak berani untuk mengerjakan soal didepan kelas, gugup apabila berbicara didepan kelas dan mengerjakan tugas serta tidak jujur saat mengerjakan ulangan atau tes. Penelitian ini tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar pada semester gasal. Dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa ada hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar, yaitu semakin tinggi kepercayaan diri siswa maka semakin tinggi pula prestasi belajar yang dicapai siswa tersebut.

Hasil-hasil penelitian di atas menggambarkan bahwa masalah kepercayaan diri siswa bukan sekedar fenomena lagi, tetapi sudah menjadi masalah aktual dan perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya. Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan pendekatan yang digunakan adalah konseling kognitif-perilaku (*Cognitive Behavior Therapy/CBT*). Pemikiran ini muncul didasarkan pada suatu kajian bahwa untuk menangani masalah kepercayaan diri diperlukan pendekatan khusus yang mampu membuka dan membenahi pola pikir atau kognitif siswa. Hal ini dikarenakan masalah kepercayaan diri siswa yang rendah lebih banyak disebabkan karena kognitif atau pola pikirnya yang tidak realistis, kurang terkontrol dan cara berfikirnya kurang terstruktur dengan baik. Dibutuhkan strategi perubahan pola berpikir untuk membantu siswa yang mengalami kurang percaya diri karena siswa termasuk individu yang normal dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah yang dialami dengan logika pemikiran yang benar dan positif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Adapun prosedur pengembangannya terdiri dari langkah-langkah: studi lapangan, kajian pustaka, merumuskan model hipotetik, uji kelayakan model (*judgment pakar*), perbaikan model hipotetik, merumuskan model perbaikan, uji coba terbatas, merumuskan model akhir. Langkah tersebut secara lebih sistematis disajikan bagan tahap-tahap penelitian, yaitu sebagai berikut:



Bagan 1. Prosedur Pengembangan Model Konseling Kelompok

Subyek uji coba dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus yang diambil dengan *purposive sampling*. Sampel yang diambil adalah siswa-siswa kelas VIII yang memiliki skor skala kepercayaan diri kategori bawah sejumlah 11 orang siswa. Model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa ini diujikan pada kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus. Uji coba dilakukan sebanyak 8 kali, pelaksanaan konseling kelompok dilakukan sendiri oleh peneliti dan secara berkolaborasi dengan guru pembimbing yang ada di sekolah.

Ada dua jenis data yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data skunder. Data primer dalam penelitian ini digali dan diperoleh dari sumber pertama: yaitu melalui skala kepercayaan diri sebagai instrument utama untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa dan wawancara dengan guru pembimbing dan kepala sekolah untuk mengetahui kondisi obyektif di sekolah tentang pelaksanaan konseling kelompok dan observasi proses uji lapangan sebagai bahan penyempurnaan model. Sedangkan data skunder digali melalui karangan ilmiah yang ditulis para pakar pendidikan khususnya pakar bimbingan konseling, jurnal, dan publikasi dari berbagai media guna menganalisis kepercayaan diri dan konseling kelompok.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, teknik analisis statistik deskriptif dan uji *t*.

Teknik analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data tentang layanan peningkatan kepercayaan diri siswa yang diselenggarakan di SMP, penilaian tentang kelayakan model hipotetik konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan keefektifan model

konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berdasarkan uji lapangan.

Teknik analisis statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data tentang profil kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 4 Bae Kudus.

Uji *t* digunakan untuk menganalisis perbedaan skor perolehan kemampuan berdasarkan aspek kepercayaan diri siswa SMP yang mendapatkan pelayanan peningkatan kepercayaan diri melalui penerapan model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMP Negeri 4 Bae Kudus menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok sudah direncanakan dalam program bimbingan dan konseling, hanya pelaksanaan riilnya seringkali tidak sesuai dengan rencana. Pelaksanaannya masih bersifat insidental, yaitu dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan atau ketika ada siswa yang memang masalahnya perlu diselesaikan dengan layanan konseling kelompok. Model layanan konseling kelompok yang dilaksanakan masih konvensional, artinya belum mengacu pada prosedur operasional standar pelaksanaan layanan konseling kelompok, belum menerapkan teknik-teknik serta pendekatan konseling yang dibutuhkan. Penanganan masalah siswa termasuk masalah kepercayaan diri juga sudah pernah ditangani dengan layanan konseling kelompok, hanya penanganannya belum menggunakan teknik dan pendekatan konseling yang tepat sehingga hasilnya belum

maksimal. Tenaga guru pembimbing sudah mencukupi kebutuhan bahkan bisa dikatakan lebih dari cukup. Jumlah guru pembimbing ada 5 orang ditambah 1 orang kepala sekolah yang juga berlatar belakang pendidikan sarjana bimbingan konseling. Sedangkan jumlah siswa ada 760 siswa, sehingga ada 1 (satu) orang guru pembimbing yang tidak memenuhi standar minimal pengasuhan siswa asuh 150 siswa.

Profil kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 4 Bae Kudus berada pada kategori sedang. Hasil prosentase skor menunjukkan 0,70 % berada pada kategori rendah, 78,47 % berada pada kategori sedang dan 20,83 % berada pada kategori tinggi. Sedangkan bila dilihat dari masing-masing profil sub variabel kepercayaan diri terperinci sebagai berikut: (a) Kepercayaan diri lahir (perilaku) berada pada kategori sedang dan hasil prosentase skor menunjukkan 7,64 % berada pada kategori tinggi, 89,58 % berada pada kategori sedang dan 2,78 % berada pada kategori rendah. (b) Kepercayaan diri batin (emosi) berada pada kategori sedang dan hasil prosentase skor menunjukkan 33,33 % berada pada kategori tinggi, 65,28 % berada pada kategori sedang dan 1,39 % berada pada kategori rendah. (c) Kepercayaan diri spiritual berada pada kategori sedang dan hasil prosentase skor menunjukkan 2,78 % berada pada kategori sangat tinggi, 38,89 % berada pada kategori tinggi, 54,86 % berada pada kategori sedang dan 3,47 % berada pada kategori rendah.

Dari hasil penelitian di atas, peneliti memandang perlu dikembangkan model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang diharapkan dapat membantu para guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Desain Model Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa adalah Dirumuskan dari kerangka kerja yang berlandaskan pada teori konseling kelompok dan teknik restrukturisasi kognitif dengan didasarkan dari sumber yang akurat.

Dari kerangka kerja pengembangan model tersebut kemudian disusun model hipotetik konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Desain model meliputi: (1) Rasional, (2) Tujuan, (3) Asumsi dasar, (4) Target intervensi, (5) Komponen Model, (6) Langkah-langkah model, (7) Kompetensi konselor untuk implementasi model, (8) Evaluasi dan indikator keberhasilan.

Uji Kelayakan Model, Dilakukan melalui

penilaian pakar di bidang bimbingan dan konseling. Pakar yang dipilih dalam uji kelayakan ini adalah pakar-pakar yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling, yang berjumlah 2 orang dan semuanya berlatar belakang doktor/S3.

Hasil validasi yang dilakukan oleh pakar I ialah: bahwa model ini sudah memadai sehingga dapat digunakan dan perlu diupayakan agar teknik restrukturisasi kognitif sudah tampak atau dilakukan sejak awal dalam tahapan konseling kelompok.

Hasil validasi yang dilakukan oleh pakar II ialah: bahwa model ini baik dan memadai, sehingga dapat digunakan dan hanya perlu sedikit perbaikan dalam hal redaksional.

Hasil Uji Coba Lapangan, Pengujian keefektifan model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dilakukan dengan menggunakan statistik uji t berpasangan. Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: " Model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa ". Dasar pengambilan keputusan adalah:

- Ho : Rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/ sama.
- H1 : Rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah adalah tidak identik/tidak sama.

Kriteria pengujian adalah jika probabilitas atau nilai signifikan > 0.05 maka hipotesis nol (Ho) diterima, tetapi jika probabilitas atau nilai signifikan < 0.05 maka hipotesis nol (H0) ditolak.

Tabel 1 menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri siswa beserta sub-sub variabelnya berbeda secara nyata sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi atau probabilitas $< 0,05$.

Hasil pengujian dalam rangka uji hipotesis secara keseluruhan disajikan dalam tabel 2 yang menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri mengalami peningkatan sebagai dampak intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Peningkatan kepercayaan diri siswa pasca intervensi model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan bahwa 10 indikator kepercayaan diri sesudah dilakukan intervensi dengan model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif semuanya menunjukkan adanya peningkatan. Semua indikator kepercayaan diri memperoleh nilai

Tabel 1. Uji t Berpasangan Pretest dan Posttest Variabel Kepercayaan Diri Siswa, Sub Variabel Kepercayaan Diri Lahir, Kepercayaan Diri Batin dan Kepercayaan Diri Spiritual.

Variabel / Sub Variabel	Data	Mean	Sd	Statistik Uji t	Nilai Sig	Keterangan
Kepercayaan Diri	Pretest	190,36	17,517	-16,024	0,000	Signifikan
	Posttest	254,91	15,482			
Kepercayaan Diri Lahir (Perilaku)	Pretest	74,82	7,305	-19,125	0,000	Signifikan
	Posttest	103,55	6,699			
Kepercayaan Diri Batin (Emosi)	Pretest	80,55	9,353	-10,942	0,000	Signifikan
	Posttest	106,91	6,685			
Kepercayaan Diri Spiritual	Pretest	35,00	2,933	-7,959	0,000	Signifikan
	Posttest	44,45	3,959			

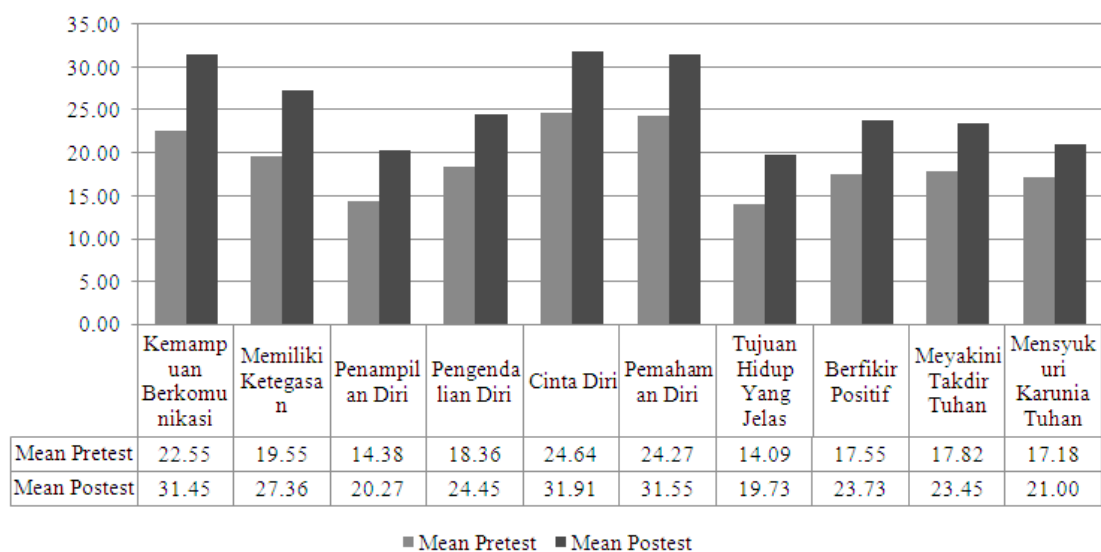
Tabel 2. Peningkatan Indikator Kepercayaan Diri Pasca Intervensi Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Sub Variabel	Indikator	Pretest		Posttest		Capaian	Harga t	% Peningkatan	Nilai Sig	Ket
		Mean	Deviasi	Mean	Deviasi					
Kepercayaan Diri Lahir (Perilaku)	1	22,55	4,569	31,45	2,505	8,90	-8,954	17,80	0,000	Signifikan
	2	19,55	2,339	27,36	2,420	7,81	-13,366	15,62	0,000	Signifikan
	3	14,38	2,248	20,27	1,737	5,89	-14,252	11,78	0,000	Signifikan
	4	18,36	2,803	24,45	1,916	6,09	-10,812	12,18	0,000	Signifikan
Kepercayaan Diri Batin (Emosi)	1	24,64	3,557	31,91	3,208	7,27	-9,103	14,54	0,000	Signifikan
	2	24,27	2,936	31,55	1,916	7,28	-8,627	14,56	0,000	Signifikan
	3	14,09	2,844	19,73	1,272	5,64	-8,155	11,28	0,000	Signifikan
	4	17,55	3,110	23,73	2,240	6,19	-11,179	12,38	0,000	Signifikan
Kepercayaan Diri Spiritual	1	17,82	2,040	23,45	2,505	5,63	-6,847	11,26	0,000	Signifikan
	2	17,18	2,316	21,00	2,145	3,82	-6,905	7,64	0,000	Signifikan

signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) yang berbunyi rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/sama ditolak. Artinya rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan. Peningkatan

kepercayaan diri siswa pasca intervensi model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif diperjelas dalam grafik 1.

Tabel dan grafik 1 menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri terdapat peningkatan secara signifikan dan rata-rata peningkatannya antara 7,64 % sampai 17,80 %.



Grafik 1. Peningkatan Indikator Kepercayaan Diri Pasca Intervensi Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Beberapa hal penting yang mewarnai dari model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini, yaitu :

Upaya memunculkan kognisi positif anggota kelompok (konseli) dilakukan sejak awal sesi konseling dengan cara memberikan nama-nama kehormatan pada mereka, misalnya :

- Sang Gubernur, Menteri, Profesor, Direktur, Bupati, dan sebagainya
- Si Pemberani, Pembela, Penasehat, Pengarah, dan sebagainya

Hal ini sesuai dengan karakteristik konseling kognitif-perilaku yaitu berdasarkan model kognitif respons emosional, artinya bahwa pikiran menyebabkan perasaan dan tindakan dan bukan karena peristiwa eksternal, seperti orang lain, situasi, dan kejadian-kejadian eksternal. (Cormier and Cormier, 1991 dalam Ilfiandra 2008: 51).

Pada tahap kegiatan dalam pembahasan masalah konseli mengacu pada prosedur restrukturisasi kognitif sebagai berikut : Identifikasi kognisi negatif yang menyebabkan masalah konseli; Menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli; Pengenalan dan Latihan *coping thought* (ct); Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thoughts* dengan *coping statement* (cs); Pengenalan dan latihan penguat positif dengan *coping self instruction* (csi)

Teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan dalam model pada penelitian ini teruji keefektifannya. Melalui langkah-langkah

teknik restrukturisasi kognitif yaitu: (a) identifikasi kognisi negatif yang menyebabkan masalah konseli, (b) menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli, (c) pengenalan dan latihan *coping thought* (ct), (d) pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thoughts* dengan *coping statement* (cs), serta (e) pengenalan dan latihan penguat positif dengan *coping self instruction* (csi) target intervensi berupa indikator-indikator kepercayaan diri terbukti mengalami peningkatan yang signifikan.

Dari analisa hasil pekerjaan rumah (*home work*) yang peneliti susun dalam dua bentuk, yaitu *home work* untuk tiap-tiap sesi intervensi dan *home work* evaluasi antar sesi 1 sampai ke 4 serta *home work* sesi ke 5 sampai sesi ke 8 juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Dari analisa bentuk *home work* tiap sesi intervensi dapat dilihat bahwa semua anggota kelompok mampu memenuhi harapan yang dikehendaki dalam langkah-langkah restrukturisasi kognitif. Dari analisa pekerjaan rumah (*home work*) bentuk evaluasi antar sesi 1 sampai sesi ke 4 dan sesi ke 5 sampai ke 8 juga menunjukkan hasil yang sangat baik. *Home work* yang peneliti susun dalam bentuk pertanyaan sebagai evaluasi kemajuan perilaku indikator kepercayaan diri dari sesi 1 sampai sesi ke 4 dan sesi ke 5 sampai ke 8 semua anggota kelompok menunjukkan skor baik. Ini menunjukkan bahwa tujuan yang ditetapkan dalam tiap-tiap sesi dapat tercapai atau memenuhi harapan.

Keefektifan konseling kognitif perilaku yang dijadikan pendekatan model telah banyak

teruji di berbagai penelitian. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ilfiandra (2008) yang menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif untuk membantu mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian lain dilakukan oleh Agustin (2009) juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar mahasiswa. Hasil-hasil penelitian terdahulu banyak menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif untuk menangani masalah kecemasan, depresi, panik, pobia sosial, obsesif kompulsif, stres pasca trauma dan schizoprenia. Konseling kognitif perilaku juga terbukti efektif untuk mengatasi masalah marah, masalah pada anak dan remaja, sindrom kelelahan kronis, kecanduan obat-obatan atau alkohol, kebiasaan yang buruk, gangguan seksual dan gangguan tidur.

Dalam penelitian ini juga dibuktikan bahwa konseling kognitif perilaku yang dijadikan pendekatan model konseling kelompok juga efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan secara spesifik menerapkan salah satu teknik dalam pendekatan konseling kognitif perilaku yaitu teknik restrukturisasi kognitif dibuktikan bahwa model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil uji coba konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil uji coba model menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri dapat meningkat secara signifikan dan rata-rata peningkatannya antara 7,64 % sampai 17,80 %. Peningkatan terendah terdapat pada indikator mensyukuri karunia Tuhan dari sub variabel kepercayaan diri spiritual yang mencapai peningkatan 7,64 %. Dan peningkatan tertinggi terdapat pada indikator kemampuan berkomunikasi dari sub variabel kepercayaan diri lahir (perilaku) yang mencapai peningkatan 17,80 %. Sedangkan prosentase peningkatan pada indikator kepercayaan diri yang lain juga menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Simpulan

Hasil penelitian untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMP Negeri 4 Bae Kudus menunjukkan bahwa layanan konseling

kelompok sudah direncanakan dalam program bimbingan dan konseling, hanya pelaksanaan riilnya seringkali tidak sesuai dengan rencana. Pelaksanaannya masih bersifat insidental, yaitu dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan atau ketika ada siswa yang memang masalahnya perlu diselesaikan dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok yang dilaksanakan masih konvensional, artinya belum mengacu pada prosedur operasional standar pelaksanaan layanan konseling kelompok, belum menerapkan teknik-teknik serta pendekatan konseling yang dibutuhkan.

Hasil penelitian terkait dengan gambaran kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 4 Bae Kudus, mayoritas masih dalam kategori sedang.

Model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dikembangkan terdiri dari dua bagian yaitu substansi model (panduan teoritik) dan suplement model (panduan praktik). Aspek substansi model (panduan teoritik) terdiri atas rumusan tentang rasional, tujuan, asumsi, komponen, kompetensi konselor, target intervensi, langkah-langkah intervensi, evaluasi dan indikator keberhasilan. Sedangkan aspek supplement model (panduan praktik) lebih bersifat teknik operasional yang berisi rumusan tentang deskripsi model, karakteristik hubungan konselor-konseli, norma kelompok, komposisi kelompok, peran konselor-konseli dan adegan layanan tiap sesi intervensi.

Model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa menunjukkan hasil yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus tahun pelajaran 2011/2012.

Daftar Pustaka

- Ali, M. dan Asrori, M. 2004. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sulistiyani, A. 2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIII F SMP Negeri I Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*. Tesis, Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/2810/>. (Diunduh tanggal 4 Oktober 2011).