

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN
RASA PERCAYA DIRI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh:
Septi Kurniawati
NPM. 14.0301.0073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN
RASA PERCAYA DIRI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN
RASA PERCAYA DIRI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Septi Kurniawati
14.0301.0073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN
SKRIPSI BERJUDUL
PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE*
***RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN**
RASA PERCAYA DIRI

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :
Nama : Septi Kurniawati
NPM : 14.0301.0073

Magelang, 30 Agustus 2018

Pembimbing I



Dra. Indhati, M. Pd
NIP. 19600328 198811 2 001

Pembimbing II



Dewi Lianasari, M. Pd
NIK. 128706088

PENGESAHAN
PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE*
***RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN**
RASA PERCAYA DIRI

Oleh:

Septi Kurniawati
14.0301.0073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka
Menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Kamis
Tanggal : 30 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi:

1. Dra. Indiaty, M.Pd (Ketua / Anggota)
2. Dewi Lianasari, M.Pd (Sekretaris / Anggota)
3. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons (Anggota)
4. Sugiyadi, M.Pd., Kons (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Drs. Tawil, M.Pd.,Kons
NIP. 19570108 198103 1 003

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Septi Kurniawati
N.P.M : 14.0301.0073
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata di kemudian hari diketahui merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 20 Agustus 2018

Yang Menyatakan



Septi Kurniawati

14.0301.0073

MOTTO

“ Cara bagi orang yang masih muda untuk berkembang adalah meningkatkan dirinya dalam segala hal yang ia mampu, tanpa mencurigai bahwa setiap orang ingin menghalangi dirinya”.

(Abraham Lincoln)

PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ayah, ibu, suami dan kakakku tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan penuh
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Alhamdulillah Rabbil 'alamin, dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari dorongan, saran, masukan, kritik serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Tawil, M.Pd., Kons, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan sehingga studi dapat berjalan lancar
2. Dewi Liana Sari, M.Pd., Kons, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan kelancaran dalam proses penelitian ini
3. Dra. Indiati, M. Pd selaku doseng pembimbing I dan Dewi Liana Sari, M. Pd selaku pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi sehingga sehingga bisa terselesaikannya penelitian ini.
4. Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling beserta Staff Pengajaran yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.
5. Yuliasuti, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 13 Kota Magelang yang telah memberikan ijin untuk penelitian dilembaga tersebut dan Ika Wahyunilasari, S.Pd selaku Guru BK SMP Negeri 13 Kota Magelang yang telah mebeikan dukungan dan bantuan selama jalannya penelitian.
6. Teman – teman seperjuangan, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, 19 Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENEGASAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatas Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Rasa Percaya Diri	10
B. Konseling Kelompok dengan <i>Teknik Cognitive Restructuring</i>	18
1. Konseling Kelompok.....	18
2. <i>Cognitive Restructuring</i>	29
3. Kelebihan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	39
4. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	39
C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri	40
D. Penelitian Terdahulu	41
E. Kerangka Berpikir	43
F. Hipotesis.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
D. Subjek Penelitian.....	47
E. Setting Penelitian.....	48
F. Metode Pengumpulan Data	48
G. Instrument Penelitian.....	48
H. Validasi dan Reabilitas	49
I. Prosedur Penelitian.....	50
J. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	54
1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	54
2. Pemberian Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	56

	Halaman
3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	73
B. Pembahasan	78
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN.....	84
B. SARAN.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Pretest Posttest One Group Design</i> Dengan Satu Macam Perlakuan.....	47
2. Penilaian Skor Angket Rasa Percaya Diri.....	50
3. Hasil Uji Reliabilitas	51
4. Kategori Skor <i>Pretest</i> Angket Rasa Percaya Diri	57
5. Kategori Data Sampel <i>Pretest</i> Angket Rasa Percaya Diri	57
6. Hasil <i>Pretest</i>	58
7. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pengenalan Konseling Kelompok Dan Rasa Percaya Diri” (Pertemuan 1).....	59
8. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Eksplorasi Masalah” (Pertemuan 2).....	61
9. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Eksplorasi Masalah ” (Pertemuan 3).....	64
10. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Penjelasan <i>Thought Record</i> ” (Pertemuan 4).....	66
11. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Umpan Balik dan Motivasi Diri ” (Pertemuan 5).....	69
12. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Motivasi Diri” (Pertemuan 6).....	71
13. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Intervensi Pikiran – pikiran Negatif menjadi Pikiran Positif”(Pertemuan 7)	73
14. Progres Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Evaluasi” (Pertemuan 8).....	74
15. Hasil <i>Posttest</i>	76
16. Hasil Uji Normalitas <i>One Sample Komllograv Simrov Test</i>	78
17. Hasil Uji Homogenitas.....	78
18. Hasil Uji Beda <i>Paired Sample T-test</i>	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	46
2. Rumus Kategori	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil <i>Pretest</i>	58
2. Hasil <i>Posttest</i>	75
3. Perbandingan skor <i>posttest pretest</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	89
2. Hasil <i>Try Out</i> Angket Rasa Percaya Diri	91
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	93
4. Kisi – Kisi Angket Rasa Percaya Diri.....	95
5. Angket Rasa Percaya Diri	96
6. Data <i>Pretest</i> Angket Rasa Percaya Diri	99
7. Pedoman Pelaksanaan dan Laporan Hasil Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	103
8. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	196
9. Data <i>Posttest</i> Angket Rasa Percaya Diri.....	197
10. Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	199
11. Daftar Hadir Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	201
12. Daftar Hadir Kunjungan Penelitian	209
13. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	211
14. Bimbingan Skripsi	213

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)

Septi Kurniawati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang T.A 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest one group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 8 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *statistic parametrik* yaitu *Uji Paired Sample T- test* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 22.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor *posttest* yang signifikan lebih tinggi dibanding dengan skor *pretest* sebelum diberi perlakuan, dengan rata-rata 24,17% dan hasil analisis uji *Paired Samples T -test sign* menunjukkan $p=0,000<0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMP Negeri 13 Magelang hal ini di buktikan dengan lembar tugas perubahan perilaku dan observasi secara langsung setelah diberikan perlakuan.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Rasa Percaya Diri*

**THE INFLUENCE OF GROUP COUNSELING TECHNIQUES
COGNITIVE RESTRUCTURING TO INCREASED UNDERSTANDING
OF THE IMPACT OF SELF CONFIDENCE**

(Research on the Students of classes VIII SMP 13 Magelang City)

Septi Kurniawati

ABSTRACT

This research aims to test the influence of group counseling with techniques of cognitive restructuring to enhance the self confidence of the students. Research conducted on grade VIII B SMPN 13 Magelang city t. a. 2018/2019.

This research uses a pretest-posttest design group one with one treatment. Samples taken as 8 students as experimental group were given treatment (group counseling with cognitive restructuring techniques). Sampling using a purposive random sampling technique that is bullied students who have low self confidence. Using the method of data collection the questionnaire. Technique of data analysis using statistic of parametric Paired Sample T Test. Signer Ranks Test with the help of the program SPSS for windows version of 22.00.

The results showed that group counseling with cognitive restructuring techniques had an effect on increasing self-confidence. This is evidenced by the difference in the increase in posttest scores which is significantly higher than the pretest score before being given treatment , with an average of 24 , 17 % and results analysis test Paired Samples T-test sign shows $p = 0.000 < 0.05$, results probability showing less from 0.05 then H_a hypothesis is accepted and H_0 is rejected . Based on results obtained research then could concluded that counseling group cognitive restructuring techniques take effect to enhancement the confidence of students in class VIII B of SMP Negeri 13 Magelang.

Keywords: Counselling groups, Cognitive Restructuring Techniques, Self Confidence

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. seseorang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya diri pada kemampuannya, tidak berpikir rasional karena itu sering menutup diri (Elias, 2014:168).

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa kurangnya rasa percaya diri (*self confidence*) dapat mengakibatkan siswa mudah putus asa, menghindari tanggung jawab, sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, gagasan dan tidak berani untuk bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan. Begitu besar fungsi dan peran rasa percaya diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa siswa, maka pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah. Tanpa dibekali rasa percaya diri yang mantap sejak dini, maka siswa akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah. Ketika anak menjadi pribadi yang lemah maka anak tersebut akan memiliki rasa percaya diri rendah, yang berdampak pada kehidupan anak. Anak yang memiliki rasa percaya diri rendah akan selalu menutup diri,

tidak pernah yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan selalu bergantung kepada orang lain.

Menurut Santoso (Metri, 2013) anak usia SMP yang dikategorikan sebagai anak usia remaja awal berkisar antar usia 10 – 14 tahun merupakan usia dimana seseorang sedang mencari jati dirinya. Pada prinsipnya semua siswa SMP mempunyai rasa percaya diri di dalam hati. Namun kadang kesulitan, tantangan, godaan dan persepsi akan pola hidup (*life style*) membuat diri siswa tersebut kehilangan rasa percaya diri. Siswa SMP/MTs yang masih belum stabil dalam menentukan sikap, maka rentan pula terganggu rasa percaya diri. Tingkat rasa percaya diri akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar siswa di sekolah.

Seperti yang terjadi di SMPN 13 Kota Magelang diperoleh informasi dari guru BK bahwa terdapat 240 siswa kelas VIII. Rata – rata siswa memiliki rasa percaya diri rendah dan hasil obesrvasi pada tanggal 14 – 29 Mei 2018 menunjukkan permasalahan rasa percaya diri terlihat dari ditemukannya beberapa siswa yang merasa malu dengan kondisi yang siswa tersebut miliki. Sebagai contoh ketika ada salah satu siswa yang memiliki kondisi fisik tidak sempurna, misalnya cacat fisik keadaan tersebut membuat siswa bersifat tertutup dengan keadaan tersebut, membuat siswa merasa malu untuk bersosialisasi dengan teman – temannya. Banyak siswa malu bertanya sehingga siswa dalam belajar pun tidak semangat yang mengakibatkan prestasi belajar menurun. Percaya diri dapat terlihat ketika siswa belajar dikelas. Siswa akan merasa malu

bertanya tentang pelajaran yang tidak di mengerti, siswa akan memilih untuk diam daripada bertanya karena menurut siswa pertanyaan tersebut akan memalukan dan ditertawakan oleh teman-temannya, sehingga sering kali hasil ujian jelek. Selain itu setiap tugas yang di bebaskan kepada siswa terkadang tidak terselesaikan dengan baik, karena siswa ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan cepat terpengaruh oleh teman.

Akibat yang ditimbulkan dari rendahnya rasa percaya diri tersebut berdampak kehilangan motivasi untuk mencapai prestasi dalam belajar dan kehilangan keberaniannya untuk melakukan atau mencoba hal-hal yang baru atau tantangan karena selalu dibayangi perasaan tidak mampu, sehingga akan berpengaruh pada semangat belajar serta ketidaknyamanan siswa didalam lingkungan sekolah.

Berbagai usaha dan kegiatan yang dilakukan oleh pihak sekolah agar rasa percaya diri siswa meningkat. Usaha yang telah dilakukan oleh pihak sekolah, khususnya guru bk antara lain, memberikan motivasi diri kepada siswa saat dikelas melalui pemutaran video, namun demikian sampai saat ini hasilnya belum maksimal dan perlu dicari solusi lain. Sebagai salah satu solusi yang tepat untuk mengatasi persoalan tersebut maka perlu diberikan layanan bantuan dan teknik yang tepat untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Fenomena tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan layanan bantuan kepada siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah untuk meningkatkan rasa percaya dirinya

Rendahnya rasa percaya diri siswa dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan suatu pendekatan konseling kognitif yaitu teknik *restrukturisasi kognitif*. Gunarsa (Nursalim, 2005:47) teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi *restrukturisasi kognitif* sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah/ hambatan dalam kepribadian.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mastur dkk “Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP N Bae Kudus”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan pada uji hipotesis menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Metode penelitian Mastur dkk menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*), sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan desain *pretest-posttest one group design*, dalam penelitian ini setiap kali

melakukan konseling kelompok dimulai pada pertemuan ke – 2 konseli di berikan lembar tugas untuk mencatat setiap perubahan perilaku yang telah dilakukannya setiap hari terkait dengan rasa percaya diri.

Berkaitan dengan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa penggunaan *restrukturisasi kognitif* dilandasi oleh dasar pemikiran yang masuk akal sehingga dapat dengan mudah diterima menurut pemikiran siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri. Sehingga teknik ini sangat sesuai untuk membuka pola pikir atau kognitif yang salah pada siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Mencermati hal tersebut, maka penelitian menggunakan teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan konseling kelompok. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Masya, Hardiyansyah dan Rohyan (2016), dalam penelitiannya yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII Smp Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok hasil penelitian terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa yang lebih baik dari sebelumnya setelah dilakukan konseling kelompok.

Menurut Prayitno (2001:89) layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Menurut Latipun (2008:178) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dan bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pemberian konseling kelompok tidak hanya sekedar memberikan layanan secara berkelompok tetapi juga mempunyai tujuan dalam pelaksanaannya, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain.

Menurut Murk (Damayanti dan Putri Ami Nurjanah, 2016:290) restrukturisasi kognitif yaitu, teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis. Teknik tersebut dianggap tepat untuk

membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan alasan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan setiap anggota kelompok dengan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali oleh anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Sejalan dengan permasalahan yang dialami sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan penulis berupaya memantau siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah untuk ditingkatkan. Untuk itu penulis melakukan peneliti dengan judul “ Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada sebagaimana dikemukakan pada latar belakang, maka permasalahan yang akan diungkapkan melalui penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa kurang percaya diri terhadap pelaksanaan aktivitas – aktivitas yang berhubungan dengan penguasaan materi
2. Rasa percaya diri siswa rendah
3. Terdapat siswa yang gugup saat berbicara di depan umum
4. Terdapat siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
5. Terdapat siswa yang malu bertanya kepada guru
6. Terdapat siswa yang cenderung bergantung kepada orang lain dalam mengatasi masalah.
7. Terdapat siswa yang bereaksi negatif saat menghadapi suatu masalah
8. Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang belum berjalan dengan baik di SMP Negeri 13 Kota Magelang
9. Kurangnya dukungan keluarga untuk perkembangan siswa dan belum adanya solusi untuk menyelesaikan permasalahan terkait dengan rendahnya rasa percaya diri

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan rasa percaya diri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bimbingan dan konseling.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, salah satu rujukan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pemberian program layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.
- b. Bagi Guru BK, dapat dijadikan acuan atau pedoman guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui pemberian layanan program konseling kelompok kepada siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Menurut Thantaway dalam Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling (Elias, 2014:168), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya diri pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Lauster (Ghufron dan Risnawita, 2016:34) mendefinisikan rasa percaya diri diperoleh dari pengalaman hidup. Rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Rasa percaya diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Rasa percaya diri adalah sikap positif seseorang individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun

terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya, hal ini bukan berarti mampu atau kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya, hanya merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa ia bisa, hal ini didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Rasa percaya diri adalah kunci menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia, kepercayaan diri ialah kunci motivasi diri, orang yang termotivasi memiliki pengaruh dan menciptakan kesan pertama yang selalu diingat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap positif individu untuk menghadapi situasi yang dihadapinya, hal ini berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut.

2. Aspek – Aspek Rasa Percaya Diri

Percaya diri salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki. Siswa yang memiliki rasa percaya tidak takut ataupun cemas dalam diri siswa

tersebut, terdapat aspek-aspek kepercayaan diri yang positif. Lauster (Ghufron dan Risnawita, 2016:35) adalah :

1) Keyakinan kemampuan diri

Sikap positif seseorang tentang keyakinan kemampuan dirinya mencakup segala potensi, mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

2) Optimis

Sikap positif yang dimiliki seseorang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri harapan dan kemampuannya.

3) Obyektif

Anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional dan Realistis

Analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aspek - aspek rasa percaya diri yang positif adalah aspek kepribadian yang

sangat penting dalam kehidupan manusia, meliputi : keyakinan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya, rasa optimis dalam melakukan segala sesuatu, bertanggung jawab, obyektif, rasional dan realistis.

3. Karakter Orang yang Percaya Diri

Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan selalu berusaha menyampaikan dengan apa yang dipikirkan. Siswa yang memiliki rasa percaya diri itu terdapat tiga tipe Menurut BKKBN (Yulita dan Suzy 2006:134), yaitu orang yang memiliki rasa percaya diri, orang yang terlalu percaya diri, dan orang yang kurang percaya diri.

- a. Orang yang memiliki rasa percaya diri karakter sebagai berikut : 1) mampu mengontrol diri, orang yang percaya diri memiliki emosi yang relatif stabil, tidak moody dan mampu untuk melakukan sesuatu, oleh karena itu tidak mudah putus asa hanya karena sedikit mengalami hambatan, 2) menghargai orang lain, orang yang percaya diri mampu menjadi diri sendiri dan berani untuk berbeda dari orang lain, dia mampu menghargai perbedaan dengan orang lain, 3) mengintropeksi diri, orang yang memiliki percaya diri memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha dirinya sendiri, dia tidak akan menyalahkan orang lain, 4) mengekspresikan diri, orang yang memiliki rasa percaya diri mampu mengekspresikan pikirannya sendiri, mampu menjadi diri sendiri dan tidak mengubah pendapat atau pilihannya hanya karena

mengikuti pendapat orang banyak, dan 5) menggali potensi diri, orang yang percaya diri merasa memiliki kemampuan untuk melakukan atau menghadapi sesuatu.

Berdasarkan pendapat di atas karakteristik individu yang percaya diri ialah percaya akan kemampuan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, mempunyai pengendalian diri yang baik, tidak mudah menyerah dan memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

- b. Orang yang terlalu percaya diri memiliki karakter sebagai berikut :
- 1) arogan, orang yang terlalu percaya diri tidak pernah mau mengalah pada orang lain dan mau menang sendiri, 2) cuek dan tidak tahu malu, 3) tidak menghargai dan melecehkan orang lain, dan 4) terlalu berani.

Berdasarkan pendapat di atas karakteristik individu yang terlalu percaya diri ialah terlalu berlebihan dalam berperilaku dan selalu ingin terlihat paling baik diantara yang lain, serta selalu berpikir tidak ada yang mampu melebihi kemampuan yang ia miliki.

- c. Orang yang kurang memiliki rasa percaya diri memiliki karakter sebagai berikut : 1) minder, orang yang kurang percaya diri selalu merasa kurang dari orang lain, 2) kesepian, orang yang kurang percaya diri sering kali menolak beraktivitas bersama orang lain, 3) terasing, berbagai sikap dan anggapan bahwa dirinya berbeda lebih

rendah dari orang lain atau sulit untuk melakukan seperti apa yang dilakukan orang lain yang membuat orang yang kurang percaya diri merasa terasing dari orang di sekitarnya, 4) stress, orang yang kurang percaya diri merasa dirinya selalu memiliki kekurangan dan memandang orang lain penuh dengan kelebihan. Penilaian tersebut membuatnya sering merasa tertekan, dan 5) gugup dan sering salah dalam mengambil keputusan, berbagai anggapan dan penilaian pribadi yang keliru seringkali membuat orang yang kurang percaya diri menjadi salah dalam bertindak atau mengambil keputusan.

Berdasarkan pendapat di atas karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri rendah ialah selalu berpikir yang negatif tentang dirinya sendiri, dan tidak pernah yakin dengan kemampuan yang ia miliki. Orang yang terlalu percaya diri dan orang yang kurang percaya diri, sama-sama akan menimbulkan masalah baik bagi diri sendiri maupun orang disekitarnya. Lingkungan akan memberi reaksi yang negatif terhadap diri dan sikap mereka. Oleh karena itu, orang yang memiliki sikap terlalu percaya diri dan kurang percaya diri sangat membutuhkan dukungan seorang figur yang dapat membawanya pada kesadaran terhadap kondisi yang realistis dan proposional.

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

- a. Konsep diri, menurut Anthony (Ghufron dan Risnawita, 2016: 37) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang akan terjadi akan menghasilkan konsep diri.
- b. Harga diri, konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.
- c. Pengalaman, pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya faktor percaya diri seseorang.
- d. Pendidikan, tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri adalah konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya, harga diri yaitu tentang penilaian diri sendiri, pengalaman masa lalu, dan tingkat pendidikan.

5. Kondisi Remaja yang Tidak Memiliki Rasa Percaya Diri

Menurut Hakim (2005:8) di kalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah menengah pertama terdapat berbagai macam tingkah laku yang mencerminkan adanya gejala rasa tidak percaya diri

antara lain : a) menarik perhatian dengan cara kurang wajar, b) tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat c) grogi saat tampil di depan kelas, d) timbulnya rasa malu yang berlebihan, e) timbulnya sikap pengecut, f) mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, g) salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis dan h) tawuran dan main keroyok.

Berdasarkan pendapat di atas gejala tingkah laku yang mencirikan siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah seperti tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat, sering mencontek saat menghadapi tes atau ulangan, mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan selalu berfikir negatif terhadap dirinya.

Menurut Mastuti (2008:14-15) individu yang kurang percaya diri, ada beberapa ciri - ciri seperti : a) berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok b) menyimpan rasa takut terhadap penolakan, c) sulit menerima realitas diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, d) takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil, e) selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, dan f) mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja yang selalu berusaha menunjukkan sikap konformis, takut menerima penolakan, sulit menerima realitas diri, takut gagal, selalu menempatkan posisi terakhir dan mempunyai *external locus of control*, merupakan ciri-ciri remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

B. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping profession*). Sebagai *helping profession*, konseling dilakukan dengan berbagai prosedur, salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Menurut Ward (Kurnanto, 2013:2) prosedur kelompok dalam konseling dan psikoedukasi telah lama dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode yang dipandang lebih bijaksana dalam membantu konseli. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kelompok untuk berbagai fungsi pendidikan dan konseling memberikan keuntungan yang bermanfaat.

Tohirin (2014:172) layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah- masalah pribadi yang dialami

oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Layanan konseling kelompok mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).

Berdasarkan beberapa pengertian dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kaitannya dengan penelitian ini bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang akan digunakan peneliti untuk peningkatan rasa percaya diri siswa.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2004) tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa.

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:592-593), tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berarti bahwa konseli dapat menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada dalam kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak

antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.

- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.
- 8) Para konseli belajar belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah pemecahan, pembahasan dan penyelesaian masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain. Kaitannya dalam penelitian ini, tujuan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yaitu, rendahnya rasa percaya diri.

c. Tahap – tahap Konseling Kelompok

Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004: 18 – 19) ada empat tahapan, yaitu:

1) Tahap I Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini.

2) Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan.

3) Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

4) Tahap IV Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu.

Winkel dan Hastuti (2006 : 607-613) menambahkan terdapat lima fase proses konseling dalam kelompok yang meliputi:

- 1) Pembukaan, dimana diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antarpribadi (*working relationship*) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.
- 2) Penjelasan masalah, dimana masing-masing konseli mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan masalah diskusi, sambil mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas.
- 3) Penggalan latar belakang masalah, dimana karena para konseli pada fase dua biasanya belum menyajikan gambaran lengkap mengenai kedudukan masalah dalam keseluruhan situasi hidup masing-masing, diperlukan penjelasan lebih mendetail dan mendalam.
- 4) Penyelesaian masalah, dilakukan berdasarkan apa yang telah digali dalam fase analisis kasus, konselor dan para konseli membahas bagaimana persoalan dapat diatasi.
- 5) Penutup, bilamana kelompok sudah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama. Proses konseling dapat diakhiri dan kelompok dapat dibubarkan pada pertemuan terakhir.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan tahap – tahapan dalam konseling kelompok yang harus dilakukan, meliputi : tahap pembukaan berisi pengenalan dan

pembentukan hubungan baik antara konselor dan konseli, tahap peralihan dilakukan sebagai jembatan antara tahap peralihan dan tahap kegiatan, tahap kegiatan berisi penyelesaian permasalahan – permasalahan yang akan di pecahkan dan pengakhiran sebagai evaluasi kegiatan konseling kelompok dari awal hingga berakhirnya kegiatan. Tahap – tahap konseling kelompok yang digunakan penelitian ini yaitu, tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, penerapan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* pada penelitian ini dilakukan pada tahap kegiatan.

d. Asas – asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:13-15) kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota yaitu:

- 1) Asas Kerahasiaan, asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

- 2) Asas Kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- 3) Asas Keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali, karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran.
- 4) Asas Kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Asas Kenormatifan, dalam kegiatan konseling kelompok setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.
- 6) Asas Kekinian, masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Asas – asas konseling kelompok dalam penelitian ini yaitu, sesuai dengan pendapat ahli diatas meliputi: asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian.

e. Struktur Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menurut Latipun (2008:185-188) yaitu:

1) Jumlah anggota kelompok

Konseling kelompok berkisar antara 4-12 orang. Apabila jumlah kurang dari 4 orang maka dinamika kelompoknya akan kurang hidup, sedangkan apabila anggota lebih dari 12 orang maka akan terlalu berat dalam pengelolaan kelompoknya. Untuk menentukan jumlah anggota kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektivitas konseling.

2) Homogenitas kelompok

Tidak ada ketentuan mengenai homogenitas konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen

dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia, dan sebagainya. Pada saat lain homogenitas tidak diperhitungkan secara khusus. Penentuan homogenitas keanggotaan disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3) Sifat kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika suatu saat dapat menerima anggota baru, dan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan untuk ditambah. Pertimbangan penggunaan anggota terbuka atau tertutup bergantung pada keperluan. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok. Konseling kelompok yang menerapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohesivitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan sistem keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling berapa pun jumlah anggotanya.

4) Waktu pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi

kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasinya 60 sampai 90 menit. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan dari informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling. Jika terlalu jarang, misalnya satu dalam dua minggu maka banyak informasi dan umpan balik yang dapat dilupakan.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang, mengenai homogenitas kelompok dibuat homogen dari jenis kelamin, jenis masalah dan kelompok usia. Waktu pelaksanaan yang digunakan 8 kali pertemuan yang dilaksanakan dengan interval yang sering dengan frekuensi 2 sampai 3 pertemuan dalam satu minggu. Durasi dalam setiap pertemuan kurang lebih 60 menit.

2. *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* dikembangkan oleh Meichenbaum, yang terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung

melumpuhkan kreatifnya serta menghambat dan mengambil tindakan penyesuaian diri yang realitis.

Menurut pandangan Meichenbeum bahwa orang yang mendengarkan diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal dan berkisar pada pendengaran pesan yang negatif dari diri sendiri.

Menurut Cormier dan Cornier (Nursalim, 2013:32), bahwa Cognitive Restructuring (CR) pada awalnya di usulkan oleh Lazarus dan berakar pada Rational Emotive Therapy (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. CR memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi(kognisi) konseli.

Menurut Beck dalam Hidayatin (2017:49) bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik *cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran-pikiran positif.

b. Kegunaan Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Meichenbeum, menyatakan “teknik perubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan, serta membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

Selain itu, Beck menggunakan teknik kognitif untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif.

Meichenbeum juga menunjukkan dengan jelas daya pengaruh pemikiran dalam benak seseorang yang mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu para siswa untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan kegunaan teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

c. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Pada teknik *cognitive restructuring* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan

identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

Cormier dan Cormier berpendapat, bahwa teknik ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Selain itu Beck juga berpendapat, bahwa tujuan cognitive therapy adalah untuk mengubah cara pandang siswa melalui pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasikan pikiran negatif dengan sistem kepercayaan yang kaku. Pendekatan Beck ini didasarkan kepada pemikiran yang logis yang mana cara seseorang merasa dan bertindak dipengaruhi oleh cara memandang dan memahami pengalamannya. Beck meyakinkan bahwa siswa yang terkena gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya yang disebut dengan distorsi kognitif.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan tujuan dari teknik perubahan pola pikir adalah mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif, serta menghilangkan atau

mengganti prespsi yang menyalahkan diri sendiri dengan prespsi yang lebih rasional.

d. Langkah – langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Cormier dan Cormier, meerangkum tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif (RK) ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

1) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Dalam restrukturisasi kognitif, rasioanal digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Contoh rasional: “tujuan konseling adalah agar anda menyadari factor-faktor yang menyebabkan anda tetap berada dalam kecemasan. Sekali kita dapat amentukan factor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan tersebut , kita dapat mengubahnya dan memecahkannya. Salah satu hal yang mengejutkan adalah bahwa factor-faktor yang mendukung kecemasan bukan sesuatu yang bersifat rahasia, tetapi tampaknya merupakan proses berpikir anda untuk mengevaluasi situasi. Tampaknya ada hubungan antara

ketagangan yang dirasakan oleh seseorang dengan jenis pikirannya. Misalnya kegelisahan yang anda alami dalam situasi tes, mungkin tertambat pada jenis pikiran anda, bagaimanapun juga pikiran anda selalu berkaitan dengan perasaan anda”

Setelah rasional di berikan, klien di minta persetujuannya (contracting) untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini atau tidak. Klien tidak boleh dipaksa untuk menerima keyakinan konselor.

2) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem.

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran klien dalam situasi problem. Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada klien tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan klien ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.
- b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Jika klien telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan

bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian (memiliki mata rantai) dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta klien untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika klien masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi klien atau situasi yang berasal dari kehidupan.

- c) Pengenalan dan latihan *coping thought*
- d) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*= ct) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*= cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction*= csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain:
 - (1) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh cs.
Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud cs sejas-jelasnya. Dalam penjelasan ini

konselor dapat member contoh cs sehingga klien dapat membedakan dengan jelas antara cs dengan pikiran yang menyalahkan diri.

- (2) Pembuatan contoh oleh klien. Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta klien untuk memikirkan cs. Konselor juga perlu mendorong klien untuk memilih cs yang paling natural atau wajar.
- (3) Klien mempraktekkan cs. Dengan menggunakan cs yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta klien untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak klien yang tidak biasa menggunakan cs. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku klien dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda.
- (4) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke coping thoughts. Setelah klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempraktekkan cs alternatif, konselor selanjutnya melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke cs. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (a) pemberian contoh

peralihan pikiran oleh konselor, dan (b) latihan peralihan pikiran oleh klien.

- (5) Pengenalan dan latihan penguat positif. Bagian terakhir dari Restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah klien, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta klien untuk mempraktekkannya.
- (6) Tugas rumah dan latihan tindak lanjut. Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur Restrukturisasi Kognitif, klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan Restrukturisasi Kognitif kapanpun diperlukan dalam

situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempreaktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan cs dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan Restrukturisasi Kognitif tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan klien, konselor dan klien perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

e. Tahapan Implementasi *Cognitive Restructuring*

Tahapan implementasi *restrukturisasi kognitif* yaitu sebagai berikut Dobson & Dobson (Apriyanti, 2014: 21 – 22) :

1) Tahapan pertama: Assesmen dan Diagnosa

Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling, di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut : a) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi, b) melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir

2) Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

3) Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam

memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

- 4) Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif . Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut Dobson & Dobson (Apriyanti, 2014 :23 – 24), yaitu : a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat, b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat, c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi, d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

Berdasarkan penjelasan diatas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang menggunakan strategi perubahan pola pikir yang negatif menjadi positif dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri.

f. Kelebihan Konseling Kelompok teknik *Cognitive Restructuring*

- 1) Dengan adanya dinamika kelompok didalam konseling kelompok akan membantu siswa memahami tentang kemampuan keyakinan diri.
- 2) Konseling kelompok dapat merancang tujuan – tujuan dalam pencapaian pengharapan secara realistis.
- 3) Konseling kelompok akan memudahkan siswa dalam menerima kesan atau tanggapan dari orang lain baik yang bersifat membangun ataupun sebaliknya mengenai dirinya.
- 4) Dengan melibatkan individu secara aktif didalam kelompok maka akan menimbulkan siswa mampu berpikir positif dan menemukan sebuah pilihan dan masalah.

g. Tahapan Konseling Kelompok teknik *Cognitive Restructuring*

Kegiatan konseling kelompok akan dilaksanakan di SMPN 13 Kota Magelang selama 8 kali pertemuan dengan waktu sekali pertemuan ± 60 menit dan melalui beberapa tahap kegiatan yaitu tahap awal, peralihan, kegiatan dan penutup. Anggota dari konseling kelompok adalah 8 siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah, dalam kegiatan konseling kelompok ini peneliti akan berperan sebagai pemimpin kelompok yang mempunyai tanggung jawab berperan aktif dan direktif dalam memfasilitasi anggota kelompok. Anggota kelompok dituntut untuk terlibat aktif dalam seluruh kegiatan konseling dan bertanggung jawab mengambil keputusan untuk

perubahan dalam diri maupun anggota kelompok lain. Sebagai pendukung kegiatan konseling kelompok maka seluruh anggota kelompok diformasikan dalam bentuk lingkaran untuk memungkinkan setiap anggota berhadapan secara langsung dan dapat membentuk dinamika kelompok. Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan usaha memberikan bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif. Teknik *cognitive restructuring* menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk mengatasi masalah/hambatan dalam kepribadian khususnya rasa percaya diri yang rendah.

C. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya diri

Permasalahan yang sering dialami siswa di sekolah yakni masalah rendahnya rasa percaya diri siswa. Rasa percaya diri siswa tidak muncul begitu saja, tetapi muncul akibat suatu proses. Membangun rasa percaya diri harus dimulai dari dalam individu itu sendiri, karena individu itu sendiri yang bisa mengetahui penyebab mengapa dirinya memiliki rasa percaya diri yang rendah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak yakin akan kemampuannya sehingga siswa tersebut cenderung memilih diam yang akan berdampak terhadap prestasi belajar.

Bimbingan dan konseling merupakan wadah yang memiliki peran yang sangat penting untuk dapat membantu terciptanya tujuan pendidikan

dan berkewajiban untuk membantu peserta didik ketika mengalami masalah dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya termasuk juga dalam penanganan rasa percaya diri rendah.

Menurut Latipun (2008:178) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar.

Pada siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Melalui teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan percaya dirinya.

Siswa diharapkan mampu meningkatkan percaya dirinya baik di rumah maupun di sekolah. Semakin berpengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* maka diharapkan terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa yang semakin baik.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti tentang pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa

Madina dkk (2016), dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Perilaku Percaya Diri Dalam Mengemukakan Pendapat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Palu memaparkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok, terdapat 66,67% memiliki perilaku percaya diri yang sedang dalam mengemukakan pendapat, dan 33,33% siswa memiliki perilaku percaya diri yang rendah dalam mengemukakan pendapat. Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok, terjadi peningkatan perilaku percaya diri dalam mengemukakan pendapat yaitu terdapat 50% siswa memiliki perilaku percaya diri yang tinggi dalam mengemukakan pendapat, 33,33% siswa memiliki perilaku percaya diri yang sedang dalam mengemukakan pendapat, dan 16,67% siswa memiliki perilaku percaya diri yang rendah dalam mengemukakan pendapat. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa tingkat perilaku percaya diri dalam mengemukakan pendapat siswa di SMP Negeri 17 Palu sesudah mengikuti layanan konseling kelompok lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mengikuti layanan konseling kelompok.

Krisyana dkk (2016) dalam penelitiannya yang berjudul, Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk

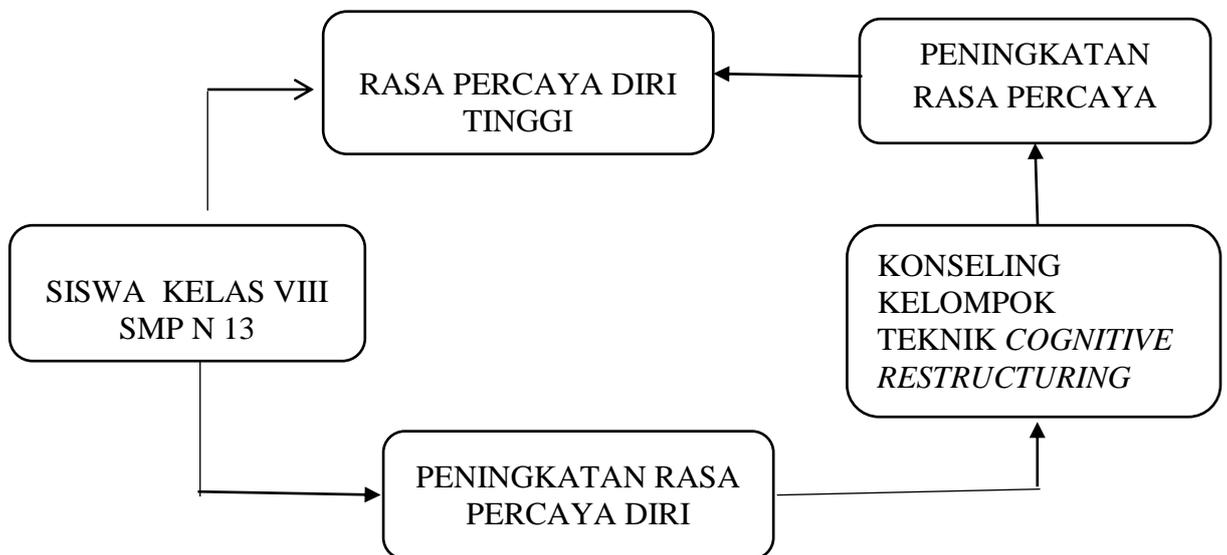
Meningkatkan Resiliensi Siswa, memaparkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan resiliensi siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan resiliensi siswa dari skor rata – rata 92,5 setelah dilaksanakan tindakan siklus I pencapaian resiliensi meningkat menjadi 152,25 (resiliensi tinggi). Selanjutnya setelah tindakan siklus II dilakukan, pencapaian resiliensi siswa mencapai 161,65 (resiliensi sangat tinggi). Keempat siswa yang mendapatkan tindakan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi telah mampu memperoleh skor resiliensi lebih ≥ 160 . Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Dari dua penelitian yang relevan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik cognitive restructuring dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Maka daripada itu, penulis mengambil referensi tersebut untuk mengembangkan program konseling kelompok teknik cognitive restructuring agar lebih efektif dan efisien kaitanya dengan peningkatan percaya diri siswa di SMP Negeri 13 Magelang.

E. Kerangka Berfikir

Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah perlu mendapatkan bantuan untuk meingkatkan kepercayaan dirinya. Sehingga individu

tersebut dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam peningkatan rasa percaya diri siswa pada siswa kelas VIII SMP N 13 Kota Magelang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pra Eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan ialah “ *pretest posttest one group design*”. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada sampel.

Tabel 1
pretest posttest one group design dengan satu macam perlakuan

O1	X	O2
Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan :

- O1 : Pengukuran rasa percaya diri siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.
- X : konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.
- O2 : pengukuran rasa percaya diri siswa sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 macam variabel:

1. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah rasa percaya diri.

2. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian. Definisi operasional yang diberikan pada suatu variabel yang hendak diteliti dilakukan dengan cara memberikan spesifikasi atau arti kegiatan yang memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Percaya diri siswa adalah keyakinan siswa akan kemampuan yang dimilikinya dalam menyampaikan hasil pemikirannya selama pembelajaran berlangsung, yang ditandai dengan :
 - a. Keyakinan kemampuan diri.
 - b. Optimis.
 - c. Obyektif
 - d. Bertanggung Jawab
 - e. Rasional dan Realistis.
2. Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa dengan

memanfaatkan dinamika kelompok yang menggunakan strategi pengubahan pola pikir yang negatif menjadi positif dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah:

1. Populasi

Populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang dengan jumlah 30 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu kelas VIII B dengan jumlah 8 siswa.

3. Teknik Sampling

Penulis menggunakan teknik sampling yang disebut dengan *purposive random sampling* dalam menentukan sampel kelompok penelitian, sampel tersebut berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan, aspek – aspek percaya diri tersebut adalah : a) keyakinan kemampuan diri, b) Optimis, c) Obyektif, d) Bertanggung Jawab, dan e) Rasional dan Realistis.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang yang beralamat di Jl. Pahlawan No. 167, Potrobangsari, Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengisian angket percaya diri. Siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah adalah kelas VIII B sehingga pengisian angket dilakukan oleh siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah kelas VIII B.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket ini menggunakan model *skala likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 2
Penilaian Skor Angket Percaya Diri Siswa

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dengan aspek – aspek rasa percaya diri. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu angket diuji validitas dan reliabilitasnya melalui *tryout*.

H. Validitas Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Penganalisisan butir item dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. jumlah item pada kuesioner adalah 56 butir pernyataan dengan N jumlah siswa 30 siswa. Kriteria item yang dinyatakan valid dan sah adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil *try out* angket rasa percaya diri skala yang terdiri dari 56 item pernyataan, pernyataan jumlah item valid diperoleh 42 dan 14 item dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrument disajikan dalam tabel yang dapat dilihat pada lampiran

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Realiabilitas artinya dapat dipercaya sehingga dapat diandalkan. Instrumen dikatakan reliabel bila hasil analisis memperoleh nilai alpha lebih besar dari 0,05 atau 5% dalam perhitungan menggunakan *cronbach alpha*.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	54

Hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen rasa percaya diri dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,361 dan N sejumlah 30 siswa pada taraf signifikan 5% dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows* diperoleh nilai *alpha* sebesar 0,887. sehingga koefisien *alpha* pada variabel rasa percaya diri lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.

b. Pengajuan surat ijin

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMPN 13 Kota Magelang.

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket rasa percaya diri.

d. Penyusunan pedoman pelaksanaan konseling kelompok

Sebelum *treatment* dilaksanakan terlebih dahulu peneliti membuat panduan pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

e. *Try out* instrumen

Angket penelitian yang telah disusun tidak langsung digunakan sebagai alat pengumpul data, akan tetapi harus diuji terlebih dahulu kepada responden yang dianggap memiliki karakteristik yang hampir sama dengan responden sebenarnya. Hal ini dilakukan agar diperoleh gambaran mengenai tingkat validitas dan reliabilitas instrumen, serta untuk mengetahui kelemahan-kelemahan yang terdapat pada tiap item pernyataan sebelum instrument ini digunakan pada responden yang sebenarnya.

Angket yang digunakan untuk *pre test* dan *post test*, peneliti terlebih dahulu melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* skala rasa percaya diri siswa dilakukan pada 16 Juli 2018, *Try Out* dilakukan pada siswa kelas VIII F angket terdiri dari 54 butir pertanyaan.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*.
- 2) Peneliti membagi angket *pretest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti mengoreksi hasil angket yang telah diisi dan menganalisisnya untuk menentukan tindak lanjut.
- 4) Menganalisis hasil *pre-test* untuk menentukan tindak lanjut.

b. Pelaksanaan konseling kelompok

- 1) Menyiapkan pedoman pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan rasa percaya diri,

untuk penguji pedoman pelaksanaan pada penelitian ini peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitu 2 dosen jurusan Bimbingan dan Konseling.

- 2) Memberikan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* kepada sampel penelitian.
- 3) Setiap pertemuan dilakukan setelah pulang sekolah.
- 4) Evaluasi kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

c. Pelaksanaan *posttest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*.
- 2) Peneliti membagikan angket *posttest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti mengoreksi hasil angket
- 4) Peneliti menganalisis hasil *posttest*.
- 5) Memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut.

d. Penyusunan hasil penelitian.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju kearah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatkan rasa percaya diri siswa. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor kuesioner rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Pengujian *statistic* dilakukan dengan menggunakan *SPSS 20.00*, teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Paired Sampel T-test* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata – rata sebelum dan rata – rata sesudah diberikan perlakuan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

a. Rasa percaya diri adalah sikap positif individu untuk menghadapi situasi yang dihadapinya, hal ini berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut.

b. Layanan konseling kelompok dengan proses *cognitive restructuring*.

Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik *cognitive restructuring* adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang menggunakan strategi perubahan pola pikir yang negatif menjadi positif dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMPN 13 Kota Magelang Tahun Ajaran 2018/2019.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu rujukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan sebagai upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.
2. Bagi sekolah, untuk pengambilan kebijakan dalam menangani permasalahan siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan lebih cermat dalam menentukan metode penelitian, teknik *cognitive restructuring* dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan rasa percaya diri dan dari hasil penelitian ini ada ketidakefektifan dalam penulisan lembar thought record karena dalam lembar thought recordhanya dibuat seperti tabel sehingga siswa kurang tertarik untuk menuliskan dalam lembar tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Seli. 2016. Efektivitas Teknik *Restrukturisasi Kognitif* Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja. *Skripsi* (tidak di terbitkan): UPI.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Damayanti dan Puti Ami Nurjanah. 2016. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.03 (II). Hlm. 287 – 301.
- Elias, Gustap & Handayani, L. Supri. 2014. *Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis 5E untuk SMA*. Yogyakarta : PT Kanisius.
- Ghufron, M Nur & Risnawati S Rini. 2014. *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hakim, Thursan. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta:Puspa Swara.
- Hidayatin. 2017. Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa. Cendekia
- Kemendikbud.2014. *Permendikbud nomor 111 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Krisyana dkk. 2014. Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kurnanto,M Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Latipun. 2004. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- _____. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- Madina dkk. 2016. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Perilaku Percaya Diri Dalam Mengemukakan Pendapat Siswa. *Jurnal dan Psikoedukasi*. 1 (II). Hlm. 66 – 81.

- Mastur dkk. 2012. "Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(II). Hlm. 248 – 261.
- Mastuti, I. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : PT Buku Kita.
- Masya, Hardiyansyah dan Rohyan. 2016. Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Percaya diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3 (II). Hlm. 317 – 330.
- Metri, Hadi. 2013. Hubungan Percaya Diri dan Keyakinan Diri Terhadap Hasil Belajar IPA Fisika. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 (III). Hlm. 1- 11.
- Nurihsan, Junita. 2006. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rafika Aditama,
- Nursalim, M .2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.
- _____. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : Akademia Permata
- O'Donohue, William T. PH.D., & Fisher, Jane E. PH.D. 2017. *Cognitive Behaviour Therapy*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Prayitno.2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti.2004. *Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Ros.2009.*Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Yogyakarta : Erlangga.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- _____. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Winkel, W S. & Hastuti M M. 2013.*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yulita,Rintyastini & Charlotte S. 2006. *Bimbingan dan Konseling 2 untuk kelas VIII*. Yogyakarta : Erlangga.
- Yusuf, Muri. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan": Jakarta. PT Fajar Interpratama Mandiri.

Iswatun Khasanah. 2018. "Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring(CR) untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.3. Hlm. 42 – 47.