



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN RESTRUKTURISASI
KOGNITIF ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN
RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMP
ZAINUDDIN WARU**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)*

Oleh:

**Augustin Chandra Dewi
NIM B93219104**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Augustin Chandra Dewi

NIM : B93219104

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Restrukturisasi Kognitif Islami untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Zainuddin Waru* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 03 April 2023

Yang membuat pernyataan



Augustin Chandra Dewi

NIM B93219104

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Augustin Chandra Dewi

NIM : B93219104

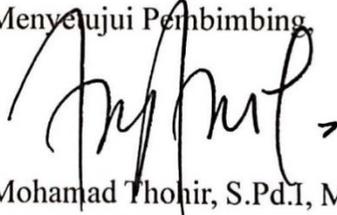
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN RESTRUKTURISASI
KOGNITIF ISLAMI UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS VIII SMP ZAINUDDIN
WARU**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 03 April 2023

Menyetujui Pembimbing,



Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

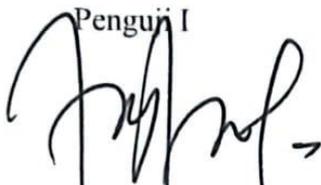
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Disusun Oleh
Augustin Chandra Dewi
B93219104

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 17 April 2023

Tim Penguji

Penguji I



Mohamad Thohir, S. Pd.I, M. Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III



Dr. Agus Santoso, M. Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji II



Dr. H. Cholil, M.Pd.
NIP. 196506151993031005

Penguji IV



Amriana, M. Pd.
NIP. 198904112020122019



17 April 2023

Sejukan,

Dr. Moch Choudhury Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AUGUSTIN CHANDRA DEWI
NIM : 693219104
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING
E-mail address : cwce.dewichandra@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
RESTRUKTURISASI KOGNITIF ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN RASA
PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMP ZAINUDDIN WARU

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 JULI 2023

Penulis

(AUGUSTIN CHANDRA DEWI)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Augustin Chandra Dewi, NIM B93219104, 2023. Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Restrukturisasi Kognitif Islami untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Zainuddin Waru.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif islami untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin Waru dan untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif islami untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin Waru.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre Experimental One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMP Zainuddin Waru yang berlokasi di Desa Ngeni, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Terdapat tiga tahapan penelitian yaitu *pretest* (pengambilan nilai awal), *intervensi*, dan *posttest* (pengambilan nilai akhir).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,004 yang dimana berada di bawah nilai taraf signifikansi 0,05 menggunakan uji Paired T Test. Hal ini membuktikan bahwa restrukturisasi kognitif islami efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII.

Hasil N-Gain didapatkan nilai sebesar 0,3 dimana berada pada kategori sedang, yang artinya efektivitas restrukturisasi kognitif islami berada pada kategori sedang untuk mengatasi kepercayaan diri siswa kelas VIII.

Kata Kunci: *Restrukturisasi Kognitif Islami, Konseling Kelompok, Percaya Diri*

ABSTRACT

Augustin Chandra Dewi, NIM B93219104, 2023, *The Effectiveness of Group Counseling Using Islamic Cognitive Restructuring to Increase Self-Confidence in VIII Grade Student of SMP Zainuddin Waru.*

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with islamic cognitive restructuring techniques to increase the confidence of VIII grade student of SMP Zainuddin Waru and to find out how effective this group counseling with islamic cognitive restructuring techniques to increase the confidence of VIII grade student of SMP Zainuddin Waru.

The research method used in this study is a quantitative method with Pre Experimental One Group Pretest-Posttest research. This research was conducted at SMP Zainuddin Waru, located in Ngeni Village, Waru District, Sidoarjo Regency. There are three stages of the research, namely pretest, intervention, and posttest.

The result showed that the significance value was 0,004 which below the 0,05 significance level using Paired T Test. This proves that islamic cognitive restructuring techniques is effective to increase the confidence of VIII grade student of SMP Zainuddin Waru.

The N-Gain result obtained a value of 0,3 which is in the medium category, which means that the effectiveness of Islamic cognitive restructuring is in the medium category to overcome the self-confidence of VIII grade student.

Keywords: *Islamic Cognitive Restructuring, Group Counseling, Confidence*

خلاصة

B03219104 أوغوستين چندرا ديوي ،
فعالية الإرشاد الجماعي باستخدام إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية لزيادة الثقة .
زين الدين وارو SMP بالنفس لدى طلاب الصف الثامن من

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد فعالية الإرشاد الجماعي بتقنيات إعادة
زين الدين SMP الهيكلة المعرفية الإسلامية لزيادة ثقة طلاب الصف الثامن من
وارو ومعرفة مدى فعالية الإرشاد الجماعي بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية
زين الدين وارو SMP الإسلامية لزيادة الثقة بالنفس. من طلاب الصف الثامن

طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة كمية بنوع المجموعة الأولى
التجريبية قبل التجريبية المجموعة الأولى. تم إجراء هذا البحث في مدرسة زين
الدين وارو والمتوسطة الواقعة في قرية نجيني ، مقاطعة وارو ، مقاطعة سيدوارجو.
هناك ثلاث مراحل للبحث ، وهي الاختبار القبلي (أخذ الدرجات الأولية) ، والتدخل
، والاختبار البعدي (أخذ الدرجات النهائية)

أظهرت النتائج أن قيمة المعنوية 0.004 والتي كانت أقل من مستوى الأهمية 0.05
الزوجي. وهذا يثبت أن إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية فعالة T باستخدام اختبار
على N-Gain في زيادة الثقة بالنفس لدى طلاب الصف الثامن. حصلت نتائج
قيمة 0.3 وهي في الفئة المتوسطة ، مما يعني أن فعالية إعادة الهيكلة المعرفية
الإسلامية في الفئة المتوسطة للتغلب على الثقة بالنفس لدى طلاب الصف الثامن

الكلمات المفتاحية: إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية ، الإرشاد الجماعي ، الثقة

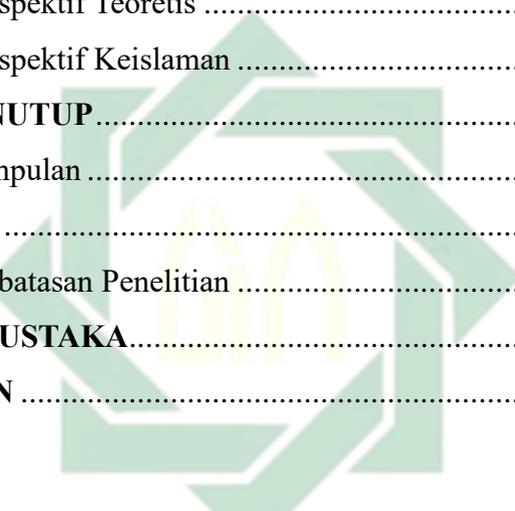
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	7
1. Konseling Kelompok.....	7
2. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami.....	8
3. Kepercayaan Diri.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10

BAB II KAJIAN TEORETIK	12
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
B. Kerangka Teori.....	14
1. Konseling Kelompok	14
2. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami	18
3. Kepercayaan Diri	22
4. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami dengan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	27
C. Paradigma Penelitian.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	35
D. Variabel dan Indikator Penelitian.....	36
E. Tahap-Tahap Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	45
H. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum dan Objek Penelitian.....	48
B. Proses Restrukturisasi Kognitif Islam	50
C. Penyajian Data	55

1. Hasil <i>Pretest</i> Kepercayaan Diri	55
2. Hasil <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri	56
3. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57
D. Pengujian Hipotesis	59
E. Pembahasan Hasil Penelitian	62
1. Perspektif Teoretis	62
2. Perspektif Keislaman	65
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
C. Keterbatasan Penelitian	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel dan Indikator Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Proses Restrukturisasi Kognitif Islami.....	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Pernyataan Angket.....	44
Tabel 3.4 Skala Pengukuran Likert.....	45
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 4.1 Nilai Kategori.....	56
Tabel 4.2 Nilai <i>Pretest</i> Sebelum Diberikan Perlakuan.....	56
Tabel 4.3 Nilai <i>Posttest</i> Setelah Diberikan Perlakuan	57
Tabel 4.4 Perbandingan Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Paired Sample T Test	61
Tabel 4.8 Hasil Uji N-Gain.....	62
Tabel 4.9 Kriteria Nilai N-Gain	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Paradigma Penelitian33



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*58



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin	74
Lampiran 2 Berita Acara Proposal	75
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 4 Angket Sebelum Uji Validitas	78
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas	82
Lampiran 6 Angket Setelah Uji Validasi	83
Lampiran 7 Angket yang Dieliminasi	86
Lampiran 8 Dokumentasi Foto	88



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan sehari-hari adalah kepercayaan diri. Para ahli sependapat bahwa kepercayaan diri merupakan elemen penting dalam kesuksesan seseorang karena banyak karakter unggul yang mampu berhasil dalam hidup karena memiliki rasa percaya diri. Sebagaimana dijelaskan oleh Surya, bahwa rasa percaya diri ini berperan penting dalam perkembangan kepribadian seseorang, karena mempengaruhi bagaimana mereka bersikap dan bertindak. Dari Albert Bandura, memiliki kepercayaan diri adalah rasa kepastian dalam kemampuan seseorang untuk mengungkapkan motivasi, mengerahkan semua sumber daya yang tersedia, dan kemudian menerapkan motivasi tersebut untuk mengambil tindakan yang sejalan dengan apa yang perlu dilakukan.² Dengan memiliki rasa percaya diri, memberikan pengaruh positif kepada individu sehingga individu merasa optimis dalam menjalani kehidupannya dan menjadikan kepribadiannya berkembang.³

Namun tidak semua orang memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap apa yang mereka miliki. Gejala kurang percaya diri ini sangat dapat dirasakan oleh remaja yang masih menginjak bangku sekolah. Salah satu kerendahan percaya diri pada remaja disebabkan oleh faktor penampilan mereka yang dirasa kurang menarik, tidak *good looking*, sehingga menimbulkan perasaan kurang percaya diri pada

² Bekleyen, "Can I Teach English to Children? Turkish Preservice Teacher Candidates and Very Young Learners", *Journal of Early Childhood Teacher Education*, Vol. 32, Num. 3, 2011, pg. 256-265

³ Asiyah, Ahmad Walid, Raden Gamal Tamrin Kusumah, "Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA", *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 9, No. 3, September 2019, hal. 218

diri mereka. Selain itu, rasa tidak percaya diri yang dimiliki karena menganggap dirinya lebih buruk dari yang lain dalam hal kemampuan diri karena ia merasa ragu dengan dirinya sendiri. Jika individu memiliki konsep diri yang positif maka akan memelihara kemampuannya dengan perasaan positif terhadap apa yang dia miliki, sebaliknya jika individu memiliki konsep diri yang negatif, maka akan selalu diselimuti kehampaan, keraguan, dan penilaian yang rendah terhadap dirinya.⁴

Siswa Sekolah Menengah Pertama adalah pra-remaja yang sedang dalam masa transisi menuju dewasa. Ciri-ciri tersebut terkait erat dengan remaja yang mengalami masa-masa sulit ketika mereka harus beradaptasi dengan berbagai macam perubahan internal. Masa remaja, menurut para ahli, adalah masa transisi fisik dan yang dimulai dengan adanya perubahan fisiologis seperti iritasi emosional, bergejolak dan mudah berubah. Remaja sering merasa tidak nyaman dan puas dengan keadaan mereka sebagai akibat dari perkembangan tersebut dan menyebabkan mereka merasa tidak percaya diri.

Pada usia yang masih tergolong muda dan merupakan usia untuk mencari jati diri, para siswa dan siswi ini mudah sekali terombang-ambing perasaannya dan kebanyakan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Siswa SMP adalah pelajar yang sudah berada satu tahun di sekolah mereka, yang di mana seharusnya mereka sudah cukup beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya termasuk teman-temannya. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, mayoritas siswa siswi SMP mengalami masalah kepercayaan diri pada penampilan mereka yang dirasa kurang menarik. Tidak menutup kemungkinan mereka saling menghina penampilan temannya yang kurang menarik. Hal ini menjadi sesuatu yang penting

⁴ Asiyah, Ahmad Walid, Raden Gamal Tamrin Kusumah, "Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA", hal. 218

dalam pembentukan konsep diri positif bagi remaja, karena masyarakat saat ini memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi segala sesuatu berdasarkan atribut fisik seseorang. Disaat-saat yang paling rentan dalam hidup mereka, anak-anak dipenuhi dengan standar sempurna tentang apa yang mereka pikir seharusnya mereka lakukan. Mereka menjadi belajar tentang pentingnya penampilan di masyarakat. Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap proses pembentukan kepribadian terutama pada *inferiority feeling* pada remaja.⁵

Adler mendefinisikan perasaan rendah diri sebagai perasaan tidak berharga yang dihasilkan diri subyektif seseorang, ketidakmampuan sosial, atau kondisi fisik yang tidak sempurna.⁶ Akibatnya, munculnya perasaan tidak aman, takut mengambil tindakan, keraguan, dan kecemasan, memperlambat proses pertumbuhan psikologis dan sosial.⁷

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan melalui wawancara guru BK di sekolah, terdapat banyak siswa yang mengalami perasaan kurang percaya diri. Diantara penyebabnya adalah merasa cemas atas penampilannya yang kurang menarik, ditunjukkan dengan sering melihat cermin yang siswa bawa ke dalam kelas dan selalu diletakkan di atas meja. Kemudian mereka juga takut melakukan kesalahan dengan perilaku yang selalu menolak ketika guru memerintahkan untuk maju dan mengerjakan soal di depan kelas. Beberapa siswa juga berpikir bahwa tidak ada yang mau menjadi temannya sehingga mereka lebih memilih untuk

⁵ Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih, “Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri I Jogorogo Ngawi”, *Jurnal BK*, Vol. 4, No. 3, 2014, hal. 711

⁶ Sumadi Suryabrata, “Psikologi Kepribadian”, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2005)

⁷ Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih, “Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri I Jogorogo Ngawi”, hal. 711

menyendiri di dalam kelas, maupun ketika di luar kelas.⁸ Selain itu, mereka takut ketika berpendapat, maka pendapatnya tidak akan diterima oleh teman-teman atau gurunya dengan menunjukkan sikap tidak berani menyampaikan pendapat yang mereka punya.⁹

Hasil simpulan yang didasarkan pada pemaparan di atas, bahwa siswa kelas VIII di SMP Zainuddin memiliki permasalahan tentang kepercayaan diri mereka yang masih rendah. Hal ini disebabkan karena sedikit dari mereka yang masih belum menyadari tentang pentingnya memiliki kepercayaan diri serta perkembangan psikologis menuju remaja. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami menggunakan cara merekonstruksi atau membangun kembali pikiran-pikiran yang buruk menjadi pikiran yang sehat. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami memiliki penjelasan yaitu pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir untuk merubah pola pikir dan perilaku seseorang yang negatif dengan konsep islami.

Dalam Bimbingan dan Konseling untuk menumpas masalah pada siswa yang mengalami kurang percaya diri, dapat dilakukan terapi yang berfokus pada perubahan kognisi. Rasa percaya diri rendah siswa disebabkan oleh perspektif negatif individu sehingga terjadi kegagalan untuk mengembangkan pribadi yang sehat dan kegagalan untuk beradaptasi dengan lingkungan seseorang.

Dengan menciptakan kognisi baru yang lebih baik untuk mendorong respon baru, Corner dan Nurius berpendapat bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan, pemikiran,

⁸ Augustin Chandra Dewi, *Hasil wawancara dengan guru BK di SMP Zainuddin*, pada tanggal 12 Oktober 2022

⁹ Augustin Chandra Dewi, *Hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas VIII SMP Zainuddin*, pada tanggal 12 Oktober 2022

dan keyakinan yang salah.¹⁰ Menurut Wenzel, dkk., restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik untuk membantu konseli dalam mengenali, mengulas, dan merubah pikiran yang salah sehingga dapat mempengaruhi tekanan emosi konseli.¹¹ Berhubungan dengan aspek kognitif dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), restrukturisasi kognitif atau *Cognitive Restructuring* (CR), didefinisikan sebagai strategi perlakuan yang berfokus untuk menyelidiki, mengevaluasi, dan mengalihkan pikiran yang maladaptif, penilaian, dan keyakinan yang menyebabkan gangguan psikologis.¹² Corey juga memberikan pendapat mengenai teknik restrukturisasi kognitif, adalah proses mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran seseorang, memahami efek perilaku negatif dari beberapa pemikiran, dan belajar untuk mengalihkan pemikiran tersebut menjadi lebih realistis, tepat, dan adaptif.¹³

Menurut Habsy, ciri-ciri terapi kognitif-perilaku menekankan perubahan pemahaman konselor darisisi kognitif serta menawarkan intervensi untuk mengubah

¹⁰ Anggia Maretta Ireel, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 2, 2018, hal. 5

¹¹ Fairus Salsabila dan Nurus Sa’adah, “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan”, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 8, No. 1, 2022, hal. 13

¹² Drew Erhardt, et al., “Digitized Thought Records: A Practitioner-focused Review Of Cognitive Restructuring Apps”, *The Cognitive Behaviour Therapist*, Vol. 15, Num. 39, 2022, pg. 3

¹³ Nurul Aliem, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Awalya, “Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique ti Improve Self-Efficacy and Assertiveness of Student Who Experienced Advanced Study Anxiety” *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 9, Num. 2, 2020, pg. 107

perilaku konselor dengan cara yang lebih baik.¹⁴ Terapi kognitif memberikan kesempatan pada individu belajar mengenali dan merubah kesalahan. Terapi kognitif memiliki hubungan dengan pemikiran bahagia dan pemikiran optimis.

Peneliti memiliki hipotesis bahwa terapi restrukturisasi kognitif islami dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja awal yaitu siswa SMP kelas VIII. Terapi ini memfokuskan pada pikirannya untuk merubahnya menjadi pikiran yang positif, sehingga ia dapat merubah pandangannya terhadap dunia sosialnya.

Berdasarkan konteks dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengambil judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Restrukturisasi Kognitif Islami untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Zainuddin Waru”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin Waru?
2. Seberapa besar efektivitas konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin Waru?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin Waru.
2. Untuk mengetahui tingkat efektivitas konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami untuk

¹⁴ Akhmad Syah Roni Amanullah, “Pendekatan Kognitif Konseling Perilaku”, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 3, No. 1, 2019, hal. 9

meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin Waru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat meletakkan landasan bagi kemajuan ilmu pengathuan, merangsang diskusi di kalangan masyarakat umum dan mahasiswa di program studi Bimbingan dan Konseling Islam, serta menjadi sumber penciptaan karya sastra dan penyuluhan keilmuan baru.

2. Manfaat secara praktis

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada peneliti-peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku rendahnya percaya diri, bagi masyarakat agar dapat memahami seberapa berbahayanya perilaku rendahnya percaya diri terutama bagi remaja yang perasaannya masih mudah terombang-ambing dan berubah setiap saat karena dalam proses pencarian jati diri.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Nurihsan adalah suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam sebuah kelompok, bersifat preventif dan kuratif yang diarahkan untuk memudahkan individu tersebut dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya. Penjelasan dari Lesmana, menurutnya konseling kelompok adalah suatu hubungan tolong menolong di mana satu pihak (konselor) membantu pihak lain (konseli/klien) dalam meningkatkan kapasitas dan fungsi mentalnya sehingga konseli/klien dapat menyelesaikan konflik yang dialaminya secara efektif. Dalam hal memberi bantuan konseling, hal yang dilakukan yaitu dengan menyediakan keadaan, sarana dan keterampilan yang membuat klien dapat memenuhi

perasaan aman, cinta, dan berharga, dapat membuat keputusan dan aktualisasi diri. Selain itu, kesediaan konselor dalam mendengarkan cerita perjalanan hidup, harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan, trauma, konflik yang dihadapi oleh konseli/klien juga merupakan bentuk bantuan konseling.¹⁵

Konseling kelompok adalah sebuah proses konseling yang dimana terdapat pihak yang memberikan bantuan (konselor) dan pihak yang diberi bantuan (konseli/klien) dalam bentuk kelompok namun intervensi yang dilakukan adalah individu.

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami

Dengan menciptakan kognisi baru yang lebih baik untuk mendorong respon baru, Corner dan Nurius berpendapat bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan, pemikiran, dan keyakinan yang salah.¹⁶ Wenzel, dkk., mengklaim bahwa restrukturisasi kognitif adalah metode untuk membantu konselor mengidentifikasi, meninjau, dan mengubah keyakinan salah yang dapat menyebabkan tekanan emosional mereka.¹⁷

Berhubungan dengan aspek kognitif dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), restrukturisasi kognitif atau *Cognitive Restructuring* (CR), didefinisikan sebagai strategi perlakuan yang berfokus untuk menyelidiki, mengevaluasi, dan mengalihkan pikiran yang maladaptif, penilaian, dan keyakinan yang menyebabkan gangguan

¹⁵ Dr. Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, "Konseling Kelompok", (Jakarta: Kencana, 2016), hal. 19

¹⁶ Anggia Mareta Ireel, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu", hal. 5

¹⁷ Fairus Salsabila dan Nurus Sa'adah, "Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan", hal. 13

psikologis.¹⁸ Selain itu, Corey mengungkapkan pendapatnya tentang metode restrukturisasi kognitif, yang melibatkan evaluasi pemikiran seseorang, belajar mengubah pemikiran yang tidak menguntungkan menjadi lebih realistis, tepat, dan adaptif, serta memahami efek perilaku yang merugikan dari beberapa pemikiran.¹⁹

Restrukturisasi kognitif islami adalah kegiatan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk merubah dan mengalihkan pikiran negatif dari konseli/klien menjadi pikiran yang positif dengan cara mengenali dan mengevaluasi pikiran konseli tersebut yang memiliki dampak negatif pada dirinya. Pelaksanaan konseling diperkuat dengan adanya ayat dan hadist Al-Qur'an yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menurut penemu teori Psikoanalisis, Sigmund Freud, adalah kualitas dorongan tertentu yang berkembang dalam jiwa seseorang dan mengarah pada keyakinan yang tulus dalam melakukan suatu. Thantawy juga menyebutkan dalam kamus terminologi bimbingan dan konseling, percaya diri merupakan keadaan psikis manusia yang memberikan dorongan kuat pada diri sendiri untuk mengatasi suatu pekerjaan. Pendapat Lie, individu yang percaya diri mampu menuntaskan pekerjaan atau tugas yang sesuai dengan urutan pertumbuhan. Menurut Lauster, memiliki kepercayaan diri berarti bertindak atau percaya pada bakat yang dimiliki sehingga tidak mengalami kekhawatiran

¹⁸ Drew Erhardt, et al., "Digitized Thought Records: A Practitioner-focused Review Of Cognitive Restructuring Apps", pg. 3

¹⁹ Nurul Aliem, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Awalya, "Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique to Improve Self-Efficacy and Assertiveness of Student Who Experienced Advanced Study Anxiety", pg. 107

saat bekerja, merasa bebas untuk mengejar kepentingannya, dan menerima tanggung jawab atas perbuatannya. Selain itu ia juga mencantumkan kualitas orang yang percaya diri sebagai orang yang tidak egois, mengutamakan orang lain, tidak membutuhkan motivasi eksternal, optimis, dan ceria. Angelis mengungkapkan pendapat bahwa menurutnya, percaya diri ini bermula dari tekad diri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam kehidupan.²⁰

Kepercayaan diri adalah suatu hasrat dalam jiwa yang penuh rasa yakin dan mampu untuk mewujudkannya dengan segala sesuatu yang dimilikinya dan menyuguhkannya dengan yang terbaik. Dorongan untuk melakukan suatu pekerjaan yang mengharuskannya bertanggung jawab dan merasa bebas dalam menyelesaikannya, mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan kinerja dari dirinya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan membantu menampilkan struktur garis besar dan relevansi setiap bab. Sifat dari karya skripsi ini adalah ilmiah, maka sistematikanya harus jelas dan transparan. Selain itu, penulisan harus mengikuti semua aturan yang berlaku tentang bentuk dan format. Dalam situasi ini, peneliti membagi ke dalam lima bab, yang terdiri dari empat belas sub bab untuk mempermudah melihat bahasan penelitian. Maka dalam penyusunannya dibuat sistematika sebagai berikut:

Bagian awal berisi tentang halaman judul, abstrak, lembar pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

²⁰ Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139", *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan kajian Keislaman*, Vol. 1, No. 1, 2019, hal. 31-32

BABI, berisi terkait dengan pendahuluan yang terdapat enam hal pokok, mulai dari latar belakang yang memaparkan alasan peneliti mengambil judul penelitian itu, kemudian rumusan masalah yang berisi tentang titik masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan, dilanjutkan tujuan penelitian yang menunjukkan target yang hendak dicapai peneliti dalam penelitiannya, selanjutnya manfaat penelitian yang memaparkan secara jelas hasil penelitian, dilanjutkan definisi konsep yang menjelaskan penggunaan beberapa konsep dalam penelitian, kemudian sistematika pembahasan yang berisi garis garis besar pada tiap bab dengan susunan mulai awal hingga akhir penelitian.

BAB II, berisi kajian teoretik, menjelaskan secara konseptual, penjelasan itu mendukung gambaran umum meliputi Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami, dan Rasa Percaya Diri. Kerangka ini bertujuan untuk mempermudah pemahaman antara peneliti dengan pembaca. Kemudian membahas penelitian terdahulu yang relevan yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya.

BAB III, berisi tentang metode penelitian, dalam bab ini berisi tentang kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan dalam memperoleh data. Dalam bab ini ada beberapa sub pembahasan yakni, pendekatan dan jenis penelitian, sumber data serta metode analisis data.

BAB IV, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, penyajian data berupa hasil asesment sebelum dan sesudah intervensi dengan teknik Restrukturisasi Kognitif Islami dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Zainuddin. Dalam bab ini juga menguraikan tentang penyajian data penelitian serta hasil dari penelitian.

BAB V, berisi penutup. Peneliti menuliskan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan secara jelas dan ringkas. Peneliti juga menyertakan saran serta keterbatasan penelitian pada bab ini.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian sebelumnya berfungsi sebagai patokan untuk perbandingan dengan penelitian yang saat ini dilakukan. Beberapa penelitian yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian pertama yang diambil adalah skripsi milik Heppy Nur Rahmawati yang berjudul “Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan *Self Confidence* Di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro’”. Penelitian ini dibuat pada tahun 2021 oleh mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Terdapat persamaan yang ada dalam kedua penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, serta permasalahan yang diangkat adalah cara untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Pada penelitian ini juga terdapat beberapa perbedaan diantaranya subyek yang digunakan oleh penelitian ini merupakan anak yatim di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo, sementara subyek penelitian saat ini adalah siswa SMP yang masih remaja awal. Kemudian terdapat juga perbedaan di teknik yang digunakan, penelitian ini menggunakan teknik assertive training, sedangkan penelitian saat ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif islami.

Penelitian kedua berjudul “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya” oleh Dewi Mitha Mauliddhah Hanum. Penelitian ini berupa skripsi yang dipublikasikan pada tahun 2019 oleh UIN Sunan Ampel Surabaya.

Beberapa persamaan yang ada pada kedua penelitian adalah sama-sama mengangkat topik permasalahan tentang percaya diri.

Pada penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan. Subyek yang di pilih pada penelitian ini adalah siswa introvert di SMA Khadijah Surabaya, sedangkan penelitian saat ini untuk siswa yang berada di bangku SMP Zainuddin Ngeni. Metode penelitian yang dilakukan penelitian sebelumnya menggunakan kualitatif, sedangkan penelitian saat ini menggunakan kuantitatif. Selain itu, intervensi yang dilakukan pada penelitian sebelumnya adalah menggunakan teori REBT, sedangkan penelitian saat ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif islami.

Selanjutnya terdapat penelitian skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis” oleh Setia Ningsih Nainggolan tahun 2019 Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Persamaan yang ditemukan dalam kedua penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien, namun di penelitian saat ini menambahkan teknik islami.

Ditemukan beberapa perbedaan yang ada dalam kedua penelitian ini, yaitu subyek penelitian yang berbeda, variabel permasalahan yang berbeda, serta metode penelitian yang berbeda. Subyek penelitian sebelumnya merupakan siswa SMP kelas VII yang mengalami kecemasan sosial remaja, sementara penelitian saat ini melibatkan siswa SMP kelas VIII yang memiliki permasalahan tentang kepercayaan diri. Metode penelitian yang digunakan penelitian ini adalah kualitatif, sedangkan penelitian saat ini menggunakan kuantitatif.

B. Kerangka Teori

1. Konseling Kelompok

Pada dasarnya, konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana berkelompok yang dimana terdapat konselor dan anggota kelompok sebagai konseli. Konseling kelompok ini dilakukan sebaiknya dengan jumlah anggota minimal dua orang. Tujuan dari konseling kelompok terutama di lingkungan sekolah adalah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa dalam hal komunikasi karena di dalam konseling kelompok, mereka diharuskan untuk mengungkapkan permasalahan mereka dan diselesaikan dengan berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi mereka juga berkembang.²¹ Konseling kelompok terdiri dari pemimpin kelompok yaitu konselor, dan anggota kelompok atau konseli.

Dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah, agar dapat mengatasi permasalahan siswa dengan jumlah besar maka biasa dilakukan konseling kelompok. Selain efisien, konseling kelompok juga membuat siswa bersosialisasi dengan lingkup kelompok kecil. Hal ini dapat menjadi sebuah cara dalam mengatasi rasa kepercayaan diri rendah di lingkup siswa.²²

Terdapat beberapa asas atau aturan dalam melaksanakan konseling kelompok, yaitu:

a. Asas kerahasiaan

Ini merupakan asas paling penting di dalam kegiatan konseling kelompok. Anggota kelompok diwajibkan untuk merahasiakan semua percakapan dan

²¹ Nasrina Nur Fahmi dan Slamet, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, 2016, hal. 71

²² Nasrina Nur Fahmi dan Slamet, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", hal. 70

tindakan dalam kegiatan konseling kelompok karena hampir setiap materi yang dibahas dalam sesi konseling bersifat pribadi.

b. Asas kesukarelaan

Semua hal yang dilakukan oleh anggota kelompok mulai dari kehadiran hingga usulan dan pendapat harus bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

c. Asas keterbukaan

Anggota kelompok diharapkan agar terbuka terhadap dirinya sendiri, baik berupa penyampaian informasi tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima informasi dan materi dari luar.

d. Asas kegiatan

Dalam proses konseling agar dapat mencapai tujuan, dilakukan kegiatan yang dapat menunjang hal tersebut sehingga permasalahan yang dialami anggota kelompok segera terselesaikan.

e. Asas kenormatifan

Kegiatan berpendapat tidak akan lepas dari kegiatan konseling kelompok. Maka dari itu, setiap anggota kelompok harus menghormati setiap komentar yang diucapkan anggota lainnya dan berusaha untuk menunggu giliran jika ingin berpendapat.

f. Asas kekinian masalah

Permasalahan yang dibahas di dalam konseling kelompok hendaklah permasalahan yang masih dialami hingga saat itu, permasalahan yang mengganggu keseharian mereka dan mendesak sehingga perlu penyelesaian dengan segera.²³

Dalam melaksanakan konseling kelompok, terdapat struktur yang harus diperhatikan. Corey, dkk, telah menyusun struktur dalam konseling kelompok, diantaranya adalah:

²³ *Ibid*

a. Jumlah anggota kelompok

Pada dasarnya, sebuah kelompok dapat terbentuk hanya dengan dua anggota saja, namun agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, maka setidaknya harus ada 4 hingga 12 peserta, dikhawatirkan jika kurang dari jumlah tersebut, maka dinamika kelompok tidak akan ada. Sedangkan jika anggota lebih dari 12, ditakutkan pemimpin kelompok atau konselor kewalahan karena jumlah yang terlalu banyak. Jumlah anggota dapat dipertimbangkan sesuai keefektifan dan kemampuan dari konselor.

b. Homogenitas kelompok

Homogenitas kelompok dapat dikelompokkan berdasarkan berbagai hal, seperti usia, permasalahan, jenis kelamin, dan lainnya. Homogenitas kelompok cenderung relatif dan fleksibel, tidak ada ketentuan yang mengatur dalam menentukan karakteristik anggota kelompok.

c. Sifat kelompok

Sifat kelompok berkaitan dengan jumlah anggota didalamnya, maka dari itu terdapat dua sifat kelompok dalam konseling kelompok, yaitu sifat terbuka dan tertutup. Sifat terbuka yakni menerima kehadiran anggota baru dengan homogenitas yang sesuai dengan kelompoknya. Sifat tertutup yakni konselor tidak menerima masuknya anggota baru dalam kelompok, sehingga dari awal proses konseling hingga akhir proses konseling jumlah anggota tetap sama.

d. Waktu pelaksanaan konseling kelompok

Penentuan waktu pelaksanaan konseling disesuaikan dengan konselor, namun pada umumnya konseling kelompok dilakukan selama 60-90 menit dengan frekuensi 1-2 kali dalam seminggu. Karena konseling kelompok bersifat jangka pendek, maka

biasanya waktu pertemuan dilakukan sebanyak 8-20 pertemuan.²⁴

Agar konseling kelompok berjalan dengan seharusnya, terdapat tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam melaksanakan konseling kelompok. Tahapan ini merupakan alur perjalanan proses konseling, dikhususkan dalam konseling kelompok. Tahapannya yaitu:

a. Tahap awal kelompok

Kegiatan yang ada di dalamnya yaitu menerima anggota dengan mengucapkan terimakasih, kemudian menjelaskan tujuan, pemahaman dari konseling kelompok, tahap-tahap atau tata cara pelaksanaan, serta asas dalam konseling kelompok. Selanjutnya diisi dengan orientasi atau perkenalan tiap anggota kelompok. Hal ini membuka jalan untuk kelancaran kegiatan kedepan karena memunculkan rasa percaya kepada kelompok.

b. Tahap peralihan

Di sini konselor perlu memahami iklim atau suasana pada kelompok, memastikan anggota siap untuk mengikuti tahap selanjutnya atau bisa disebut dengan tahap transisi. Pada tahap ini diisi dengan penjelasan ulang mengenai konseling kelompok serta tanya jawab mengenai kesiapan anggota.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini, konselor menggali permasalahan yang ada pada anggota kelompok dengan anggota kelompok menjelaskan permasalahan pribadi mereka secara bergantian, kemudian memilih kasus yang akan dibahas terlebih dahulu dan membahasnya secara tuntas. Konselor juga menegaskan komitmen anggota kelompok yang permasalahannya telah dibahas tentang apa yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan

²⁴ Namora Lumongga, "Konseling Kelompok", hal. 60-62

masalah mereka. Dapat diberikan ice breaking untuk mencegah dinamika menjadi kaku.

d. Tahap pengakhiran

Diharapkan ketika sampai di tahap ini, konseli dapat menunjukkan perubahan tingkah laku. Setelah menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan disudahi, para anggota kelompok memberikan kesan dan menceritakan apa yang mereka dapatkan masing-masing. Selanjutnya membahas kegiatan lanjutan yang akan dilakukan. Setelah itu dapat ditutup dengan berdoa dan ucapan terimakasih.²⁵

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami

Restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik konseling yang memiliki dasar untuk membenarkan dan membangun ulang pikiran atau pernyataan serta kepercayaan yang negatif atau irasional sehingga menjadi faktor pemicu kecemasan. Teknik ini berasumsi bahwa keyakinan, sikap, dan perasaan individu dapat mempengaruhi respon perilaku dan emosional yang negatif.²⁶ Menurut Corey, konsep dasar dari konseling restrukturisasi kognitif adalah berdasar dari Rational Emotive Therapy (RET) yang di mana manusia terlahir dengan memiliki potensi untuk berpikir secara rasional dan jujur, serta berpikir irasional dan buruk, cenderung memikirkan diri sendiri, berpikir dengan senang, mencintai, dan bersosialisasi dengan orang lain, bertumbuh dan berkembang dengan potensi yang mereka

²⁵ Nasrina Nur Fahmi dan Slamet, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", hal. 72-73

²⁶ Arfian Fatchul Hardiyanto dan Maghfirotul Lathifah, "Konseling Kelompok *Restructuring Cognitive* Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA", *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2, 2020, hal. 163

miliki.²⁷ Pendekatan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) memasukkan restrukturisasi kognitif ini sebagai salah satu tekniknya. REBT merupakan proses terapeutik yang dapat merubah dan memperbaiki persepsi, pikiran, keyakinan, serta pandangan seseorang yang menjadi logis atau rasional.²⁸ Teknik restrukturisasi kognitif ini adalah pendekatan REBT dengan model baru.²⁹ REBT merupakan teknik konseling klasik, sedangkan restrukturisasi kognitif merupakan teknik kontemporer. Keduanya merupakan teknik konseling yang berfokus pada hal yang sama yaitu kognitif, namun seiring waktu teknik ini mengalami perkembangan yang membuat terjadinya penyesuaian, pembaharuan, dan perubahan-perubahan konsep sehingga teknik tersebut semakin fokus pada layanan yang spesifik yaitu kognitif.³⁰

Teknik kognitif restrukturisasi merupakan fokus perhatian pada suatu usaha untuk mengidentifikasi perilaku dan merubah pemikiran irasional negatif dari klien.³¹ Melalui penggunaan pendekatan terapi kognitif,

²⁷ Asri Rahmanningrum, Mungin eddy Wibowo, Sugiyo, “The Effectiveness of ounseling With Cognitive Restructuring Technique to Improve teh Coping Stress of Cancer Patients”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 9, No. 3, 2020, pg. 124

²⁸ Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulandari, “Efektivitas Rational emotive Behavioral Theraphy (REBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying”, *Jurnal Psikologi*, 2015, Vol. 11, No. 2, hal. 105

²⁹ Lailul Ilham dan Ach. Farid, “Teori Klasik dan Kontemporer: Dari *Rational Emotive Bhavioral Therapy* (REBT) Hingga *Cognitive Restructuring* (CR)”, *MISYKAT: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Hadist. Syari'ah dan Tarbiyah*, Vol. 4, No. 2, 2019, hal. 153

³⁰ Nadia Widyastuti dan Nurjannah, “Pengembangan dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Hingga *Cognitive Restructuring* (CR)”, *CONSIDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2, No. 2, 2022, hal 70

³¹ Evi Kartika Chandra, Mungin Eddy Wibowo, dan Sunawan Sunawan, “Cognitive Behaviour Group with Self Instruction and Cognitive

memungkinkan seseorang untuk mengenali kepercayaan negatif dan irasional dan menggantinya dengan fakta dan argumentasi yang kuat dan rasional.³² Fokus terapi ini adalah pada perilaku yang disfungsi ditimbulkan oleh pemikiran irasional, sehingga penanganannya berfokus pada pemikiran individu. Prinsip teori ini adalah bahwa setiap orang memiliki kecenderungan untuk berpikir secara tidak rasional, dan salah satu cara untuk mengatasi kecenderungan ini adalah dengan mengembangkan keterampilan sosial. Namun, orang tersebut juga dapat melatih kembali otaknya untuk bernalar secara lebih logis.³³

Dalam teknik kognitif yang digunakan pada REBT, terdapat empat tahapan yang biasa digunakan, yaitu:

- a. Tahap Pengajaran, dalam tahap ini konselor diberikan kebebasan dalam memberikan pengajaran mengenai keyakinan irasional beserta apa dampaknya dengan menggunakan media apapun.
- b. Tahap Persuasif, konselor berusaha untuk merubah keyakinan klien bahwa pandangannya adalah salah, konselor juga memberitahukan mana dari pandangan klien yang dianggap oleh konselor salah.
- c. Tahap Konfrontasi, konselor secara tegas memberitahukan dan mengarahkan cara berpikir klien untuk menjadi lebih masuk akal.
- d. Tahap Pemberian Tugas, konselor memberikan tugas kepada klien untuk melakukan sesuatu yang positif dan

Restructuring Techniques to Improve Students' Self Confidence", *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2, No. 1, 2019, pg. 12

³² Keri D. Larsen, Sabita Shrestha, Katie Jones, "Effective of Cognitive Restructuring Techniques on Physical Activity in Older Adults", *Journal of Public Health Issues and Practices*, Vol. 3, No. 141, 2019, pg. 2

³³ Lina Agustina, Abdul Saman, dan Putra Jaya, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Kognitif Terhadap Cara Mengatasi Kecemasan di SMP Marie Joseph Jakarta", *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol. 4, No. 1, 2022, hal. 469

dapat merubah cara pemikirannya di dalam kehidupan nyata, contohnya berbicara di depan cermin untuk mengatasi kecemasan klien dalam berbicara di depan umum, atau menugaskan klien untuk berbicara dengan teman yang dianggapnya menjauhinya dengan tujuan mematahkan pemikiran irasionalnya menjadi lebih rasional.³⁴

Dalam pelaksanaan tahapan di atas, ditambahkan motivasi dari Al-Qur'an maupun Hadist agar konseli memahami prinsip dasar bahwa islam selalu mengajarkan umatnya untuk selalu bersyukur dan jangan merendahkan diri. Diantara banyaknya ayat di dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kepercayaan diri, salah satunya adalah di surat Ali Imran ayat 139.

Restrukturisasi kognitif dianggap efektif apabila memiliki tiga komponen kritis ini, yaitu: a) collaborative empiricism; klien dan terapis saling menunjukkan keahlian mereka dalam menggambarkan, menjelaskan, dan menyelesaikan masalah klien sesuai dengan tujuan dari terapi yang disepakati bersama, b) verbal interventions; strategi verbal dalam bentuk asesmen, mengidentifikasi perkembangan kognitif, dan mencari pikiran alternatif, c) empirical hypothesis-testing; perencanaan kegiatan dengan pengalaman berdasarkan observasi atau eksperimen, dilakukan oleh klien terapi selama sesi terapi kognitif.³⁵

Mohamad Surya berpendapat bahwa ada dua peran terapis dalam ketika melakukan Rational Emotive

³⁴ Lina Agustina, Abdul Saman, dan Putra Jaya, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Kognitif Terhadap Cara Mengatasi Kecemasan di SMP Marie Joseph Jakarta", hal. 469

³⁵ Rizka Hadian Permana, "Penurunan Derajat Stress Pasien Kanker Tulang Stadium Lanjut dengan Restrukturisasi Kognitif Menggunakan Media Al-Qur'an", *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, Vol. 21, No. 1, 2022, hal. 88

Behavior Therapy termasuk dalam melakukan konseling restrukturisasi kognitif, yaitu: a) Aktif: berbicara, mengkonfrontasi (pemikiran irasional), menafsirkan, menyerang prinsip yang menyalahkan diri. b) Direktif: menjelaskan apa yang irasional dalam diri klien dan menunjukkannya (berupa tutur kata, sikap, dan perilaku) serta membujuk: mengajari klien untuk menggunakan metode-metode perilaku (dapat berupa PR, latihan asertif, dsb.).³⁶

3. Kepercayaan Diri

Beberapa ahli mengatakan bahwa percaya diri merupakan suatu sikap keyakinan atas kemampuan diri untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu. Lauster berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas bakat yang dimiliki diri sehingga pekerjaannya diselesaikan tanpa merasa gelisah dan dapat merasa bebas untuk melakukan keinginannya sendiri serta menerima tanggungan atau konsekuensi atas tindakannya. Santun dalam berperilaku dengan orang lain, memiliki motivasi untuk berkembang, dan dapat mengetahui apa kelebihan dan kekurangan yang ia miliki. Lauster juga mengungkapkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki ciri-ciri selalu toleransi dan tidak egois, tidak memerlukan dorongan dari luar, dan selalu optimis serta ceria.³⁷ Sikap percaya diri ini bisa dikembangkan dan diterapkan terhadap dirinya dan lingkungannya karena kepercayaan diri merupakan sikap yang positif. Namun, hal ini berarti bahwa seorang individu tidak dapat segalanya sendirian, dan butuh pertolongan orang lain, karena kesehatan mental

³⁶ Eva Yulpa Nadila, Taufik, dan Sulfian Syarif, “Analisis Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan”, *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 2021, hal. 101

³⁷ Aya Mamlu’ah, “Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139”, hal. 31-32

seseorang akan memburuk karena kepercayaan diri yang berlebihan, yang akan menghalanginya untuk melihat sifat positif dan negatifnya.³⁸

Kepercayaan diri seseorang dapat diidentifikasi dari aspek psikis yang tersembunyi, aspek fisik, dan aspek perasaan. Orang dengan kepercayaan diri biasanya mencintasi dan bangga terhadap dirinya, menyadari potensi mereka dan tujuan hidup, dan selalu berpikir positif tentang diri sendiri, orang lain, situasi, dan Tuhan. Tanda yang muncul secara fisik terhadap orang yang memiliki kepercayaan diri berupa: dapat berkomunikasi secara efektif, mengungkapkan keinginan mereka dengan berani, menampilkan diri mereka dengan menarik, dan dapat mengatur diri mereka di situasi yang beragam. Di aspek perasaan, orang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menghargai kemampuan mereka, optimis, objektif, realistis, dan bertanggung jawab.³⁹

Selain di atas, karakteristik dari percaya diri juga disebutkan oleh Thursan Hakim⁴⁰, antara lain:

- a. Tetap tenang disetiap saat mengerjakan suatu hal
- b. Memiliki kapasitas dan keterampilan yang diperlukan
- c. Memiliki kemampuan untuk mengurangi stress yang berkembang dalam berbagai keadaan
- d. Kemampuan untuk berkomunikasi dan menyesuaikan diri dalam berbagai keadaan
- e. Memiliki penampilan menarik atau menunjang berdasarkan keadaan mental serta fisik
- f. Memiliki kemampuan serta kecerdikan

³⁸ Asiyah Ahmad Walid dan Raden Gamal Tamrin Kusumah, “Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA”, hal. 219

³⁹ Atika Khoirona dan Mohamad Thohir, “Escalating Student’s Self Confidence through Islamic Art Therapy with Doodle Art in UIN Sunan Ampel”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 12, No. 1, 2021, hal. 114

⁴⁰ Zulfriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia, “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2, No. 2, 2017, hal. 2

- g. Memiliki tingkat pendidikan formal dan keterampilan hidup yang diperlukan untuk memperbaiki situasinya
- h. Memiliki kemampuan untuk berbaur dengan orang lain
- i. Memiliki landasan pendidikan yang kuat
- j. Memiliki banyak suka duka dari kehidupan yang dapat mencetak mental baja agar bisa menjalani berbagai masalah hidup
- k. Selalu memiliki respon yang positif dalam menghadapi berbagai masalah hidup

Dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja, proses menuju kedewasaan memiliki banyak sekali tuntutan yang tidak mudah dicapai. Adanya kegagalan mengakibatkan turunnya harga diri, bahkan jika tetap dibiarkan akan menyebabkan remaja menjadi agresif dan keras, namun juga bisa bersikap sebaliknya yang pendiam, tidak percaya diri, dan kurangnya harga diri. Hal ini dapat mengganggu remaja terutama siswa dalam proses belajarnya, sehingga dampak yang ditimbulkan adalah sering merasa cemas, ragu-ragu, dan sering mengganggu teman. Semua bermula dari pola pikir negatif yang timbul karena suatu hal eksternal atau yang terlihat, seperti perubahan tingkah laku seseorang.⁴¹

Rasa percaya diri tidak langsung terbentuk begitu saja, adanya kepercayaan diri yang kuat terjadi melalui beberapa proses, diantaranya yaitu:

- a. Kepribadian terbentuk sesuai dengan perjalanan perkembangan individu untuk menjadi pribadi yang elok dan mampu mewujudkan keunggulan tertentu.
- b. Pemahaman individu tentang satu atau lebih dari keunggulan yang ia miliki dan dengan adanya

⁴¹ Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, dkk., "Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar", *Indonesian Journal of Educational Development*, Vol. 1, No. 3, 2020, hal. 431

keyakinan yang teguh, segala sesuatu mungkin terjadi dengan memanfaatkan kelebihanannya tersebut.

- c. Bertujuan menghindari menanamkan perasaan rendah diri atau membuatnya lebih sulit untuk dimodifikasi, setiap individu harus menanggapi kekurangan mereka dengan pemahaman kepositifan.
- d. Memperoleh pengalaman dalam berbagai segi kehidupan dengan memanfaatkan semua manfaatnya, yang berdampak pada pengambilan tindakan yang membuat orang memiliki keyakinan pada berbagai hal sebagai hasil dari berbagai pengalaman.⁴²

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu adalah:

a. Faktor Internal

- 1.) Konsep diri, diperoleh melalui sosialisasi dalam suatu kelompok, pembentukan rasa percaya diri individu dimulai dengan berkembangnya konsep diri. Centi beropini bahwa konsep diri adalah apa yang individu pikirkan tentang dirinya, dan orang yang memiliki rasa percaya diri rendah biasanya memiliki konsep diri yang negatif, sedangkan orang yang percaya diri akan terjadi sebaliknya.
- 2.) Harga diri, harga diri adalah penilaian atau pandangan yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang dengan self-esteem tinggi akan memandang dirinya secara rasional dan mudah memulai hubungan dengan individu lain. Selain itu, orang yang memiliki harga diri tinggi seringkali merasakan rasa percaya dan merasa percaya bahwa ia dapat dengan mudah menerima orang lain apa adanya seperti menerima dirinya sendiri. Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki harga diri menunjukkan perilaku ketergantungan, kurangnya

⁴² Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139", hal. 35-36

kepercayaan diri, kesulitan sosial, dan pesimisme dalam kemitraan.

- 3.) Kondisi fisik, kepercayaan diri seseorang juga dipengaruhi oleh perubahan penampilan fisik yang juga merupakan faktor terbesar terhadap rendahnya harga diri seseorang. Pendapat lain mengatakan bahwa kompleks inferioritas sangat mungkin diakibatkan oleh ketidakmampuan fisik.
- 4.) Pengalaman hidup, pengalaman kekecewaan jika didampingi dengan motivasi yang kuat, membuat timbul rasa percaya diri di masa depan karena hal tersebut merupakan sumber timbulnya rasa rendah diri. Terutama jika orang tersebut cenderung memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal

- 1.) Pendidikan, dengan tingkat pendidikan yang rendah, individu merasa lebih dibawah otoritas yang pendidikannya tinggi, dan sebaliknya individu yang berpendidikan tinggi lebih mandiri.
- 2.) Pekerjaan, beberapa ahli mengklaim bahwa kreatifitas dapat dikembangkan melalui bekerja, kemandirian serta rasa percaya diri. Tidak hanya materi yang diperoleh, rasa puas dan bangga karena mampu mengoptimalkan perkembangan diri.
- 3.) Lingkungan dan pengalaman hidup, yang dimaksud lingkungan juga termasuk semua unsur masyarakat yang berada didalamnya. Rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi dapat dicapai dengan dukungan yang baik dari lingkungan keluarga yang sering bergaul dan masyarakat yang positif. Pengalaman pribadi juga berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri seseorang.⁴³

⁴³ Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139", hal. 36-37

Dalam penelitian ini, kepercayaan diri siswa yang rendah disebabkan oleh berbagai hal, beberapa diantaranya yaitu karena faktor lingkungan kelas yang kurang interaktif ketika pelajaran berlangsung dan cenderung pasif, adanya perkembangan fisik dan psikologis siswa dari anak-anak menuju remaja, kurangnya kesadaran akan pentingnya kepercayaan diri, dan juga anak-anak dipenuhi dengan standar sempurna tentang apa yang mereka pikir seharusnya mereka lakukan. Mereka menjadi sadar dengan nilai-nilai yang diberikan masyarakat pada penampilan fisik. Sehingga hal tersebut membuat mereka merasa tidak percaya diri.

Selain itu, di dalam kelas pun tidak jarang para siswa bercanda dengan membawa keadaan fisik maupun akademik temannya yang tanpa disadari dapat membuat siswa tersebut merasa kurang dan membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang lain.

4. Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami dengan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak sekali himbauan dari Allah SWT untuk selalu optimis dan memiliki kepercayaan diri, seperti di surat Ali Imran ayat 139 mendeskripsikan sifat seorang muslim dan seorang mukmin memiliki kualitas yang baik atau positif tentang mereka dengan memegang teguh keyakinan mereka. Surat Ali Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”⁴⁴

Allah sangat menyayangi semua makhluk ciptaan-Nya, maka dari itu Allah tidak ingin kita sebagai manusia

⁴⁴ Al-Qur'an, Surah Ali-Imran ayat 139

memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah terutama pada penampilan. Sebagaimana yang telah diriwayatkan oleh Muslim:

عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً: إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ
إِلَى أَجْسَامِكُمْ، وَلَا إِلَى صُورِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ
وَأَعْمَالِكُمْ
(رواه مسلم)

Artinya: *Abu Hurairah -radiyallāhu 'anhumeriwayatkan secara marfū': "Sesungguhnya Allah tidak memandang pada fisik kalian, tidak pula pada bentuk rupa kalian, tetapi Dia memandang pada hati dan amal-amal kalian."* (HR Muslim)⁴⁵

Sesungguhnya Allah SWT tidak akan memberi pahala dan ganjaran berdasarkan dari keindahan bentuk fisik dan rupa manusia, tidak pula akan merasa dekat dengan-Nya dengan hal itu. Tetapi, hal tersebut dicapai dengan yang ada dalam hati manusia berupa keikhlasan, ketulusan, dan berbagai amal saleh yang dikerjakan.

Terdapat ayat-ayat lain di dalam Al-Qur'an yang membahas tentang sifat positif yang dimiliki oleh manusia. Sebagai manusia kita perlu menjadi *ma'rifatun nafsi* atau mengenal diri sendiri, agar bisa mengembangkan rasa percaya diri serta memiliki sifat tidak mudah menyerah, terutama ketika mencari rahmat serta hidayah dari Allah SWT.⁴⁶

⁴⁵ HadeethEnc, (<https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/4555>, diakses online pada tanggal 12 Januari 2022 pukul 23.43)

⁴⁶ Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139", hal. 33-34

Terdapat kiat-kiat dalam meningkatkan kepercayaan diri menurut Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi⁴⁷ dalam konsep Al-Qur'an, yaitu:

a. Konsep Diri (*ma'rifatunnafsi*)

Konsep diri adalah bagaimana perasaan kita tentang diri sendiri dan melihat diri kita sebagai pribadi, serta bagaimana kita mengharapkan diri menjadi manusia yang kita inginkan. Al-qur'an sebagai pedoman hidup manusia mendorong kita untuk memperhatikan diri sendiri akan istimewanya manusia berbeda dari makhluk Allah yang lain. Di dalam Al-Qur'an berisi sejumlah bagian ayat yang dapat direnungkan untuk kita manusia tentang siapa diri kita, salah satunya dalam surat Az-Zariyat ayat 20-21:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ

Artinya: “Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin”

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

“dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan?” (QS. Az-Zariyat, 51: 20-21)⁴⁸

Dalam tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa di dunia ini telah terdapat banyak tanda-tanda yang menunjukkan kebesaran Allah Yang Maha Kuasa dengan adanya berbagai makhluk di alam semesta dengan keunikannya masing-masing.⁴⁹ Manusia diciptakan dengan berbagai macam perbedaan yang dimiliki, dengan perbedaan tersebut sangat penting bagi manusia untuk memiliki konsep diri yang jelas, baik itu berkaitan dengan fisik, jiwa, dan sebagainya. Konsep diri ini penting agar mengetahui dan fokus pada

⁴⁷ Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an”, *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, Vol. 1, No. 1, 2021, hal. 25-38

⁴⁸ Al-Qur'an, Surah Az-Zariyat Ayat 20-21

⁴⁹ Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an”, hal. 25

tujuan kita hidup di dunia sebagai manusia, serta untuk mengetahui seberapa jauh orang tersebut memiliki arah di masa depan.

b. Berpikir Positif (*Husnudzon*)

Dengan berpikiran positif, kita dapat melahirkan tindakan atau perilaku yang positif pula. Berpikir positif artinya selalu mempertimbangkan dan mengenali aspek positif dari berbagai keadaan dan kondisi, yang kemudian diambilah tindakan yang tepat untuk menyelesaikannya. Terdapat dua macam berpikir positif:⁵⁰

1.) Berpikir positif dalam kondisi apapun

Ketika peristiwa perang Uhud, kaum muslim sangat ketakutan dalam menghadapi kekalahan (saat itu tentara Quraisy dikomandani oleh Khalid bin Walid dan kaum muslimin dikalahkan oleh mereka). Sehingga ayat yang menjanjikan kemenangan yang lebih besar dalam peperangan yang akan datang, khususnya di bawah pimpinan Rasulullah SAW dan para sahabatnya, diturunkan Allah SWT untuk menenangkan mereka. Meskipun itu berbentuk kematian, kita harus tetap berpikir positif.

2.) Berpikir positif atas segala informasi yang diterima Allah SWT menekankan kepada Nabi Muhammad SAW dalam surat Yunus ayat 65 untuk tidak bersedih dengan perkataan para kaum musyrikin dan meminta pertolongan dari Allah SWT. Perkataan yang dilontarkan seseorang berupa kritik dapat menjadi sebuah keuntungan jika diperhatikan secara objektif, yang diperlukan selanjutnya adalah bagaimana orang tersebut dapat mengelola dirinya dan fokus pada tindakan yang positif. Yakin terhadap diri sendiri tanpa

⁵⁰ Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur’an”, hal. 28

menghiraikan orang lain dan sikap orang lain terhadap diri sendiri, karena berpikiran positif dapat meningkatkan kepercayaan diri jika diikuti dengan keyakinan dan tindakan.

c. Keyakinan dan Tindakan (iman dan amal)

Keyakinan tanpa adanya tindakan tidak akan cukup, karena tindakan berfungsi untuk menyembuhkan ketakutan serta menguatkan kepercayaan. Jika ingin menghilangkan rasa takut, maka kita harus bertindak. Banyak dijelaskan ayat yang menghubungkan iman dan amal di dalam Al-Qur'an, yang artinya tidak cukup jika kita hanya memiliki keimanan atau keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan keyakinan atau keimanan kita.

d. Berserah diri (tawakal)

Berserah diri ini berarti kita menyerahkan segala urusan kita kepada Allah SWT sehingga kita dapat merasakan ketenangan dan ketentraman dalam hidup. Hal ini dapat membuat kita merasakan optimis dalam bertindak karena mendapatkan kekuatan spiritual. Sebelum kita memasrahkan hasil kita kepada Allah SWT, kita melakukan tindakan yang menurut kita maksimal dengan usaha dan kemauan yang kuat. Namun ia juga menerima segala hasil yang Allah SWT berikan karena ia sadar bahwa ia tidak selalu dapat berhasil.

e. Bersyukur

Setelah berserah diri kepada Allah SWT atas segala yang telah kita usahakan, untuk menambahkan rasa percaya diri kita perlu bersyukur untuk meningkatkan sikap positif dan perasaan menerima dari apa yang telah kita dapatkan. Bentuk nyata dari bersyukur adalah dengan mengekspresikan pujian hamdalah (*alhamdulillah*).

f. Evaluasi diri (muhasabah)

Adanya evaluasi diri atau muhasabah ini bertujuan untuk menimbang ulang apa saja keberhasilan dan kegagalan yang kita hadapi dalam hidup kita, dengan tujuan untuk berkembang sebagai pribadi di masa depan. Siapapun yang memiliki kepercayaan diri tidak akan merasa malu atau diremehkan dengan apa yang telah mereka capai. Muhasabah dapat membuat seseorang memahami kondisi dirinya untuk mencapai target-targetnya.

Restrukturisasi kognitif islami bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan irasional menjadi keyakinan yang masuk akal berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.⁵¹ Selain dilakukan proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, prospek yang tidak kalah penting dan perlu diperhatikan adalah aspek keagamaan. Aspek keagamaan ini diimplementasikan pada nilai-nilai ajaran dari proses konseling tersebut. Hal ini bertujuan agar mencegah serta mengatasi perasaan cemas serta masalah-masalah lainnya, dan di penelitian ini digunakan untuk mengatasi rasa kepercayaan diri yang rendah.⁵²

Agama Islam mengajarkan untuk selalu berikhtiar dan berdoa agar permasalahan yang dihadapi dapat selesai. Selain itu, Islam juga membantu manusia untuk memecahkan permasalahan melalui tuntunan-tuntunan, sunah-sunah, serta nasihat yang dijadikan pedoman manusia agar selalu melakukan perbuatan terpuji. Penelitian ini berusaha menyelesaikan permasalahan

⁵¹ Sri Rahmah Ramadhoni, "Islamic Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 2, 2018 hal. 148

⁵² Nadia Widyastuti dan Nurjannah, "Pengembangan dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Hingga *Cognitive Restructuring* (CR)", hal 72

siswa kelas VIII yang mengalami rasa percaya diri rendah dengan cara merestrukturisasi kognitif mereka dengan bantuan ajaran Islam untuk mengatasi kepercayaan diri mereka.

C. Paradigma Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan proses analisis data yang menghasilkan angka sehingga penelitian ini dapat disebut sebagai penelitian kuantitatif/positivistik.

Bagan 2.1
Paradigma Penelitian



Harapannya dengan adanya pelaksanaan layanan konseling kelompok, siswa kelas VIII di SMP Zainuddin Waru dapat meningkatkan rasa percaya diri yang mereka miliki.

D. Hipotesis Penelitian

Penjelasan dari hipotesis adalah sebuah pernyataan atau kalimat yang berisi dugaan terhadap sesuatu yang benar. Terdapat dua jenis hipotesis yaitu hipotesis nol (H_0) atau hipotesis yang akan diuji, dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu pernyataan yang berbalik dari yang telah disebutkan pada hipotesis nol. Kemudian dilakukan uji hipotesis yang berfungsi untuk mengambil keputusan dari kedua hipotesis yang berlawanan.⁵³

Adanya hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

H_a : Teknik restrukturisasi kognitif islami dengan konseling kelompok efektif dalam membantu siswa kelas VIII di SMP Zainuddin untuk meningkatkan percaya diri.

⁵³ Enos Lolang, "Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif", *Jurnal KIP*, Vol. 3, No. 3, 2014, hal 685-686

H₀: Teknik restrukturisasi kognitif islami dengan konseling kelompok tidak efektif dalam membantu siswa kelas VIII di SMP Zainuddin untuk meningkatkan kepercayaan diri.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Experimental One Group Pretest-Posttest*. Desain penelitian ini dikatakan pre-eksperimental karena eksperimen yang dilakukan belum secara sempurna, tidak terdapat kelompok kontrol serta pemilihan populasi yang tidak acak. Sehingga penelitian ini masih terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi variabel dependen.⁵⁴

Metode Penelitian Kuantitatif yang dikemukakan Sugiyono dapat dilihat sebagai pendekatan penelitian berbasis filsafat positivisme yang menggunakan analisis data kuantitatif/statistik untuk mengevaluasi hipotesis yang diajukan dan menggunakan prosedur random atau random sampling untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu. Data numerik atau diwakili secara numerik atau data kualitatif yang diberi nomor, dianggap data kuantitatif.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil objek di SMP Zainuddin, berlokasi di Desa Ngeni, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil-genap tahun ajaran 2022/2023 bulan Oktober sampai dengan Februari, pelaksanaan tindakan sesuai dengan jadwal pelajaran BK kelas VIII.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Seluruh jumlah subjek dalam sebuah penelitian disebut juga dengan populasi, dan sampel merupakan perwakilan subjek atau wakil dari populasi yang diteliti. Peneliti

⁵⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 74

menggunakan seluruh siswa kelas VIII SMP Zainuddin berjumlah 112 siswa sebagai populasi, dan siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah sebagai sampel. Dalam penelitian ini, *nonprobability sampling* yaitu sampling purposive digunakan untuk mengetahui komposisi sampel sesuai dengan pertimbangan tertentu.⁵⁵ Dari hasil pendataan menggunakan angket, diambil 9 siswa dengan nilai kepercayaan diri terendah untuk diberikan perlakuan. Hal ini dilakukan agar kegiatan konseling kelompok lebih efektif dengan jumlah anggota yang sedikit.

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek (dapat berupa orang, benda, kejadian yang dikumpulkan subjek penelitian) yang menempel pada subjek.⁵⁶ Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel terikat dan variabel bebas.

1. Variabel yang dapat memberikan pengaruh kepada variabel lain disebut dengan variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah Konseling Kelompok dan Restrukturisasi Kognitif Islami.
2. Variabel yang diberikan pengaruh dan menjadi sebuah akibat dari variabel bebas disebut variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Percaya Diri.

Adapun indikator penelitian adalah penjelasan dari suatu objek atau variabel penelitian yang berfungsi untuk mengukur besar perubahan yang didapatkan setelah dilakukan perlakuan dan juga memberikan sebuah petunjuk ataupun keterangan lain. Dalam penelitian ini, indikator penelitian dari kedua variabel adalah sebagai berikut.

⁵⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", hal. 85

⁵⁶ Rafika Ulfa, "Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan", *Al-Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 1, No. 1, hal. 342

Tabel 3.1
Variabel dan Indikator Penelitian

No.	Variabel	Indikator Variabel	Deskripsi
1.	Konseling kelompok (Variabel bebas)	Responsif	Anggota kelompok merespon aktif yang disampaikan oleh konselor (pemimpin kelompok)
2.	Restrukturisasi kognitif islami (Variabel Bebas)	Merubah pemikiran irasional	Konseli mampu merubah pikiran negatif dan irasionalnya menjadi pikiran yang positif dan rasional.
3.	Kepercayaan diri (Variabel terikat)	Dapat berkomunikasi secara efektif	Tidak menyendiri
			Mampu berbicara dengan orang lain secara efektif
		Mengungkapkan keinginan dengan berani	Dapat maju ke depan kelas tanpa rasa takut
			Dapat menyampaikan pendapat kepada orang lain
			Mengurangi frekuensi melihat cermin untuk memperlihatkan penampilan
Menghargai kemampuan diri	Menghabiskan waktu dengan hal yang lebih bermanfaat		

E. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian yang menggunakan jenis desain penelitian *Pre Experimental One Group Pretest-Posttest*, setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas pada angket melalui aplikasi IBM SPSS *Statistic 26*, peneliti menyebarkan angket jadi yang nantinya akan memperlihatkan nilai kepercayaan diri dari tiap siswa. Selanjutnya, diambil sebanyak 10 sampel dengan nilai terendah dan dibentuk kelompok konseling. Kelompok tersebut diberikan *pretest* berupa angket yang nantinya akan menjadi pembanding dengan hasil *posttest* di akhir penelitian. Hanya ada kelompok eksperimen dalam penelitian ini karena tidak adanya kelompok kontrol dalam desain penelitian ini.

Setelah diberikan *pretest* berupa angket, kelompok tersebut diberikan perlakuan yaitu restrukturisasi kognitif islami yang memiliki empat tahapan, yaitu tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi, dan tahap pemberian tugas yang nantinya akan diberikan pengajaran dari dasar-dasar agama Islam. Perlakuan diberikan selama 3 pertemuan dengan dipantau oleh peneliti secara langsung dan bekerja sama dengan guru wali kelas serta guru BK di sekolah. Setelah tahap pemberian perlakuan selesai, diberikanlah *posttest* berupa angket kepada kelompok. Kemudian untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, digunakan rumus sebagai berikut.

$$O_1 \times O_2$$

O_1 = nilai *pretest*

O_2 = nilai *posttest*

Pengaruh perlakuan terhadap
kepercayaan diri = $(O_2 - O_1)$

Untuk menemukan perbedaannya, dihitung nilai $O_2 - O_1$, maka terlihat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dilakukan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Apabila hasilnya terdapat perbedaan yang positif, maka intervensi yang diberikan dikatakan berpengaruh terhadap permasalahan. Sebaliknya, jika terdapat perbedaan yang negatif atau bahkan tidak ada perubahan, maka intervensi yang dilakukan tidak berpengaruh terhadap permasalahan.

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan restrukturisasi kognitif islami adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2

Proses Restrukturisasi Kognitif Islami

Pertemuan 1 Asesment (45 Menit)

Tahapan	Deskripsi Kegiatan	Estimasi Waktu
Rapport	Melakukan pendekatan agar sesama konseli serta konselor tidak merasa canggung dan lebih nyaman untuk berbicara. Diawali dengan kegiatan berdoa bersama dan dilanjutkan dengan perkenalan.	10
Penjelasan konseling kelompok	Konselor menjelaskan tentang konseling kelompok (pengertian, tahapan, asas)	10
Asesmen	Konselor menanyai permasalahan yang mengganggu klien saat itu sebagai contoh untuk melihat jalan pikiran klien serta membuat klien lebih paham dengan langkah-langkah konseling kelompok. Setelah itu konselor memberitahukan bahwa pemikirannya itu salah serta dampak negatif yang akan terjadi apabila hal itu terus dilakukan.	20

Pengakhiran	Kegiatan diakhiri dengan ucapan terimakasih dan doa penutup. Diberitahukan juga untuk jadwal selanjutnya.	5
-------------	---	---

Pertemuan 2 Treatment (90 Menit)

Tahapan	Deskripsi Kegiatan	Nilai islami yang digunakan	Estimasi Waktu
Pembukaan	Dimulai dengan berdoa bersama lalu kemudian mengulang materi tentang konseling kelompok (pengertian, asas, tahapan) memastikan klien tidak lupa dengan materi yang disampaikan sebelumnya. Menanyakan kesiapan klien untuk kegiatan inti.	Berdoa bersama bertujuan mengingat untuk selalu memulai sesuatu atas nama Allah.	10
Asesmen	Disebutkan ciri-ciri kepada klien sesuai dengan yang telah diobservasi, kemudian klien akan menjawab mana yang sesuai dengan mereka. Konselor kemudian menawarkan mana		10

	permasalahan yang ingin dibahas terlebih dahulu.		
Tahap pengajaran	Konselor memberikan pengajaran tentang keyakinan irasionalnya beserta dampak yang akan terjadi apabila hal itu terus dilakukan. Konselor meminta anggota kelompok untuk memberikan pendapat mengenai dampak yang akan diterima ketika melakukan hal yang irasional tersebut.		15
Tahap persuasif	Konselor berusaha merubah keyakinan klien bahwa pandangannya salah, menunjukkan mana pandangan klien yang dianggap salah, diperkuat dengan dalil Al-Qur'an/Hadist.	“Allah tidak memandang manusia pada fisik, tetapi hati dan amalan kita.” (HR. Muslim)	15

Tahap konfrontasi	Konselor memberitahukan dan mengarahkan cara berpikir klien menjadi lebih masuk akal dan diperkuat dengan dalil Al-Qur'an/Hadist.	“Sesungguhnya Allah menciptakan manusia sebagai yang paling tinggi derajatnya.” (QS. Ali Imran: 139)	15
Tahap pemberian tugas	Konselor memberikan tugas kepada klien untuk melakukan sesuatu yang positif dan dapat merubah cara pemikirannya di dalam kehidupan nyata.	“Terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang yakin dan juga pada dirimu sendiri.” (QS. Az Zariyat: 20-21)	15
Pengakhiran	Kegiatan diakhiri dengan ucapan terimakasih dan doa penutup. Dibertahukan juga untuk jadwal selanjutnya.		10

Pertemuan 3 Evaluasi dan Follow Up (45 Menit)

Tahapan	Deskripsi Kegiatan	Estimasi Waktu
Pembukaan	Dimulai dengan membaca doa bersama, kemudian menanyakan kesiapan klien untuk masuk ke kegiatan inti.	5
Review materi	Konselor mengulang materi yang telah di dapat mengenai kepercayaan diri untuk memastikan	20

	klien tidak melupakannya dengan menanyakannya kepada klien. Konselor menanyakan perkembangan tugas yang telah diberikan di sesi sebelumnya. Kelompok kemudian melakukan evaluasi permasalahan.	
Penjelasan hasil proses	Konselor meminta klien untuk menuliskan perubahan yang dirasakan setelah melakukan treatment. Konselor kemudian menjelaskan hasil proses konseling kepada klien selama beberapa pertemuan yang dilakukan serta menentukan tindak lanjut.	15
Pengakhiran	Kegiatan diakhiri dengan ucapan terimakasih dan doa penutup.	5

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah tahapan yang digunakan dalam penelitian dengan tujuan mengumpulkan bahan yang diperlukan dalam proses pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, serta angket.

1. Observasi

Saat meneliti benda hidup dari segi perilaku, proses kerja, dan fenomena alam, metode pengumpulan data ini digunakan.⁵⁷ Peneliti menggunakan teknik ini untuk melihat, mendengarkan, merasakan, dan mengikuti kegiatan subyek dan mendapatkan data sebanyak dan seobyektif mungkin. Peneliti mengobservasi seluruh siswa kelas VIII di SMP Zainuddin ketika pelajaran berlangsung bertujuan melihat perilaku siswa serta mencari penyebab timbulnya rasa kepercayaan diri yang rendah.

2. Wawancara

⁵⁷ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”, hal. 145

Wawancara digunakan untuk mencari tahu dan mendalami masalah serta hal-hal pendukung lainnya dari subyek yang harus diteliti.⁵⁸ Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk menggali informasi tentang perilaku siswa kelas VIII SMP Zainuddin yang mengarah pada kepercayaan diri rendah. Wawancara dilakukan kepada guru BK di sekolah tersebut.

3. Angket

Siswa diberikan angket dua kali, sebelum dimulai terapi (*pretest*) dan sekali setelah akhir terapi (*posttest*). Tujuan dari pemberian *pretest* dan *posttest* adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan setelah pemberian treatment yaitu teknik restrukturisasi kognitif islami. Untuk membuat kuisioner penelitian ini, skala Likert digunakan sebagai alat ukur.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Pernyataan Angket

No.	Kepercayaan Diri	Pernyataan (Item)	Total
1.	Berkomunikasi efektif	1, 2, 15, 16, 17, 19, 22, 26	8
2.	Mengungkapkan keinginan dengan berani	3, 6, 8, 10, 23, 27, 30	7
3.	Menghargai kemampuan diri	4, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 24, 25, 28, 29	15
Total Butir Angket			30

⁵⁸ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”, hal. 137

Tabel 3.4
Skala Pengukuran Likert

Simbol	Keterangan
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

Nilai Skor Percaya Diri

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Apabila skor item berkorelasi dengan skor keseluruhan, maka item tersebut memiliki validitas yang baik. Derajat ketepatan antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang ada di lapangan dikenal dengan sebutan validitas. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistic 26* dengan teknik korelasi bivariate pearson. Instrumen dapat dinyatakan valid apabila r hitung $\geq r$ tabel dengan tingkat signifikansi 0,05.⁵⁹ Instrumen penelitian ini memiliki 54 item yang setelah diuji terdapat 47 item yang valid.

Suatu instrumen dikatakan dapat diandalkan jika cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, tidak menekan atau memaksa responden untuk memberikan tanggapan tertentu, dan hasilnya konsisten dari waktu ke waktu.⁶⁰

⁵⁹ Nilda Miftahul Janna dan Herianto, "Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS", 2021, hal. 2

⁶⁰ Nilda Miftahul Janna dan Herianto, "Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS", hal. 6-7

Dari penelitian ini didapatkan hasil reliabilitas sebagai berikut.

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,843	54

Jika Cronbach's Alpha $> 0,90$ maka reliabilitas instrumen dinyatakan sempurna atau sangat tinggi, jika nilai alpha $0,05-0,70$ maka dinyatakan normal atau cukup, dan jika nilai alpha $< 0,50$ maka reliabilitasnya rendah. Dari hasil uji di atas, didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,843 yang berarti nilai reliabilitas instrumen dinyatakan cukup.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji normalitas dan Homogenitas

Persyaratan analisis yang dilakukan pada data sebelum digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas (keseragaman). Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mencari tahu data yang diperoleh dari sebuah populasi terdistribusi normal atau tidak menggunakan program IBM SPSS *Statistic* 26. Selain itu untuk mencari tahu apakah data yang diperoleh terhadap dua kelompok perlakuan homogen atau tidak. Dasar pengambilan keputusan validitas adalah sebagai berikut.

- a. Nilai residual terdistribusi normal apabila nilai signifikansi $>$ (lebih besar) dari 0,05
- b. Nilai residual terdistribusi normal apabila nilai signifikansi $<$ (lebih kecil) dari 0,05

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah suatu populasi termasuk variasi tertentu atau tidak.

Uji ini dapat dilakukan apabila kelompok data telah terdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan homogenitas adalah sebagai berikut.

- a. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi $>$ (lebih besar) dari 0,05
 - b. Data dikatakan tidak homogen apabila nilai signifikansi $<$ (lebih kecil) dari 0,05
2. Uji Paired Sample T-Test

Uji Paired T Test merupakan bagian dari uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan. Uji Paired T Test juga merupakan bagian dari analisis statistik parametrik. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan 2 sample yang berpasangan. Syarat dalam uji ini adalah data harus terdistribusi normal dan homogen. Dasar pengambilan keputusan dilihat dari nilai signifikansi sebagai berikut

- a. Dikatakan ada perbedaan nilai antara rata-rata angket apabila nilai signifikansi $<$ 0,05
 - b. Dikatakan tidak ada perbedaan nilai antara rata-rata angket apabila nilai signifikansi $>$ 0,05
3. N-Gain

N-Gain adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya kenaikan hasil dari perlakuan yang telah dilakukan. Kategori nilai N-Gain untuk mengetahui efektivitas perlakuan dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi yang didasarkan dari hasil nilai *pretest* dan *posttest*. Analisis ini dilakukan umumnya pada model penelitian one group *pretest posttest* baik hanya kelompok eksperimen maupun dengan kelompok kontrol.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum dan Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Zainuddin Kabupaten Sidoarjo Kecamatan Waru, dan berikut informasi lengkap mengenai profil dan visi misi dari sekolah tersebut.

1. Profil Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMP Zainuddin Waru
- b. NPSN : 20540039
- c. Alamat : Jl. Ijen Kepuh Kiriman,
Waru, Sidoarjo 61256
- d. Akreditasi : A
- e. Nomor Telepon : (031) 8678114
- f. Nama Yayasan : Lembaga Pendidikan
Islam Zainuddin
- g. Nama Kepala Yayasan : Dr. H. Fahrur Razi,
S. Ag., M.H.I.
- h. Nama Kepala Sekolah : Syiful Khudriyah,
M. Pd

2. Visi dan Misi

- a. Visi
Religius, berakhlak mulia, berprestasi, dan berkarya
- b. Misi
Mewujudkan insan yang religius, berakhlak mulia,
berprestasi, dan berkarya

3. Kegiatan sekolah

Kegiatan di sekolah dimulai pukul 07.00 tepat, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a bersama melalui speaker yang terdapat pada tiap kelas. Kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 07.15 selama 45 menit untuk satu jam pelajaran. Terdapat dua kali jam istirahat yakni pukul 10.00 dan pukul 12.00. Di istirahat kedua digunakan siswa untuk sholat berjamaah dan juga makan siang sebelum masuk pada pukul 13.00. Pembelajaran diakhiri dengan

berdoa bersama pada pukul 14.15. Pada hari Jum'at dan Sabtu, para siswa pulang lebih awal yaitu pukul 10.30.

Kegiatan aktif sekolah dilakukan di hari senin-sabtu dengan kegiatan KBM aktif di hari senin-jumat, dan di hari sabtu terdapat tambahan ekstrakurikuler. Beberapa ekstrakurikuler yang ada di SMP Zainuddin yaitu pramuka, paduan suara, futsal, banjari, pencak silat, paskibra, basket, band, fotografi, jurnalistik, bulu tangkis, qiro'ah, math and sains club, dan public speaking. Banyak dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun ada juga beberapa siswa yang tidak ikut sama sekali.

Pelajaran yang didapatkan di sekolah terdapat mata pelajaran umum seperti Bahasa Indonesia, Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, Matematika, dan juga pelajaran agama yang mencakup banyak aspek seperti Fiqih, Aqidah, Sejarah Islam, dan Baca Tulis Al-Qur'an. Dikarenakan sekolah ini merupakan sekolah berbasis Islam, maka mereka memperbanyak kegiatan keagamaan yang bertujuan untuk membentuk siswa yang berakhlak mulia berdasarkan pada ajaran Islam. Salah satu contohnya yaitu ujian munaqosyah tingkat tahfidz yang dilakukan rutin satu tahun sekali.

Selain pelajaran umum dan agama, para siswa juga mendapatkan pelajaran tentang bimbingan dan konseling mengenai berbagai hal. Guru BK tidak hanya menangani kasus dari siswa yang bermasalah, tetapi juga memberikan bimbingan kepada siswa lain agar menanggulangi penyimpangan perilaku pada siswa. Guru BK biasanya juga memberikan angket kepada siswa berupa Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang nantinya akan mengetahui permasalahan yang dialami siswa berupa masalah sosial, pribadi, karir, atau belajar.

Permasalahan yang ditemukan pada siswa kelas VIII paling banyak adalah pada lingkup pribadi, yang dimana para siswa ini banyak yang mengalami kepercayaan diri rendah. Hal tersebut diperlihatkan dengan perilaku siswa yang tertutup, selalu melihat cermin, merasa enggan untuk maju ke depan kelas maupun menyampaikan pendapat, serta beberapa siswa terlihat menyendiri dan jarang bergaul dengan kelompok yang lebih besar. Perilaku kepercayaan diri rendah ini dapat disebabkan karena berbagai faktor, diantaranya yaitu perkembangan fisik dan psikologis siswa dari anak-anak menuju remaja, kurangnya kesadaran akan pentingnya kepercayaan diri, dan juga anak-anak dipenuhi dengan standar sempurna tentang apa yang mereka pikir seharusnya mereka lakukan. Mereka menjadi sadar dengan nilai-nilai yang diberikan masyarakat pada penampilan fisik. Sehingga hal tersebut membuat mereka merasa tidak percaya diri.

Di lingkungan sekolah, tidak jarang para siswa bercanda dengan membawa keadaan fisik maupun akademik temannya yang tanpa disadari dapat membuat siswa tersebut merasa kurang dan membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang lain. Menurut peneliti, hal tersebutlah yang membuat para siswa banyak yang mengalami kepercayaan diri rendah.

B. Proses Restrukturisasi Kognitif Islam

Proses pelaksanaan konseling kelompok menggunakan restrukturisasi kognitif islami untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII dilaksanakan selama 3 kali pertemuan, dengan pertemuan pertama bertujuan untuk menggali data atau asesmen, pertemuan kedua untuk melakukan intervensi, dan pertemuan ketiga sebagai follow up serta evaluasi. Dalam kegiatannya, didapati proses yaitu sebagai berikut:

1. Asesmen/Identifikasi

Peneliti melakukan wawancara terhadap guru BK di SMP Zainuddin serta beberapa siswa kelas VIII pada hari Rabu tanggal 12 Oktober 2022, yang kemudian didapatkan hasil bahwa permasalahan yang ditemukan ketika pemberian Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang paling banyak adalah permasalahan pribadi.

Kemudian peneliti melakukan observasi selama pembelajaran di 3 kelas yaitu kelas VIII B, VIII C, dan VIII D. Selama pembelajaran, para siswa kebanyakan diam dan hanya mendengarkan, ketika diminta maju ke depan kelas para siswa menolak atau merasa keberatan. Selain itu, para siswa perempuan sering melihat cermin di tengah pelajaran hanya untuk memeriksa penampilannya.

2. Diagnosis

Setelah proses identifikasi dari wawancara, observasi dan sebaran angket kepada siswa, didapati hasil bahwa siswa kelas VIII mengalami kepercayaan diri rendah pada aspek-aspek berikut:

a. Tidak dapat berkomunikasi secara efektif

Saat jam pelajaran, siswa cenderung diam dan tidak banyak berbicara. Namun ketika istirahat, banyak siswa yang langsung berkumpul dengan kelompok mereka masing-masing atau hanya duduk sendirian di dalam kelas. Semenjak pembelajaran daring, siswa mulai merasa nyaman untuk tidak bersosialisasi dan lebih memilih asyik dengan dunianya sendiri. Hal ini diperlihatkan dengan perilaku mereka yang suka menyendiri dan jarang berbicara dengan orang lain.

b. Ragu untuk mengungkapkan keinginan

Ketika para siswa dimintai pendapat atau jawaban dari pertanyaan guru, kebanyakan dari mereka memilih untuk diam dan tidak menjawab serta memalingkan muka. Hal ini dikarenakan mereka merasa takut jika jawaban yang mereka lontarkan itu salah dan menjadi pusat perhatian semua orang.

c. Tidak menghargai kemampuan diri

Selama jam istirahat maupun jam kosong, para siswa lebih memilih untuk bermain dan memakan bekal mereka dengan siswa lainnya di luar kelas ataupun memilih untuk tidur di dalam kelas. Selain itu, masih banyak dari mereka yang membawa cermin ataupun barang-barang yang kurang bermanfaat ke dalam kelas. Sesekali siswa perempuan melihat diri ke arah cermin untuk memastikan penampilan mereka baik. Namun hal tersebut menjadi kebiasaan yang seharusnya tidak perlu dilakukan berulang kali.

3. Prognosis

Berdasarkan permasalahan di atas, hal yang membuat para siswa mengalami kepercayaan diri rendah adalah pemikiran mereka yang irasional yaitu merasa takut kepada hal yang sebenarnya tidak terjadi. Maka dari itu peneliti menganggap treatment yang digunakan harusnya dapat menalihkan pemikiran irasional mereka menjadi pemikiran yang lebih positif atau rasional, dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif islami dalam bentuk konseling kelompok untuk menambah rasa kepercayaan diri siswa.

4. *Treatment*

Pelaksanaan treatment dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan di ruang BK SMP Zainuddin agar mempermudah siswa untuk berkumpul. Proses treatment yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Sesi 1 (Selasa, 7 Maret 2023/ 09.00-09.45)

Sesi ini merupakan sesi awal pertemuan konselor dengan konseli. Sesi ini dilakukan di ruang BK SMP Zainuddin dengan melakukan perkenalan dan pendekatan terlebih dahulu untuk membangun rasa percaya antara konselor dan konseli. Tak lupa sebelum memulai kegiatan, diawali dengan berdo'a bersama

terlebih dahulu. Selanjutnya, konseli diberikan angket *pretest* dalam bentuk *google form*.

Selanjutnya konselor menjelaskan tentang konseling kelompok meliputi pengertian, asas-asas, serta tahap-tahap selama proses konseling. Kemudian konselor menanyai konseli tentang permasalahan yang dihadapi untuk melihat jalan pikiran mereka serta membuat konseli lebih paham tentang konseling kelompok. Kegiatan ini ditutup dengan ucapan terimakasih dan doa penutup.

b. Sesi 2 (Rabu, 8 Maret 2023/ 09.00-10.30)

Tahap ini konselor mulai melakukan proses konseling, dimulai dengan berdo'a bersama dan menanyai kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan pada hari itu. Kemudian konselor juga mengulang materi tentang konseling kelompok agar memastikan konseli tidak lupa. Selain itu, konselor juga memberikan lembar yang diisi oleh konseli mengenai perasaan mereka sebelum melakukan kegiatan konseling.

Diberikan permasalahan dari hasil asesmen yang telah didapat kepada konseli, yaitu tidak dapat berkomunikasi secara efektif, ragu untuk mengungkapkan keinginan, dan tidak menghargai kemampuan diri. Konseli memilih mana permasalahan yang akan dibahas terlebih dahulu, yang akhirnya dipilihlah aspek ragu untuk mengungkapkan keinginan karena konseli merasa sering merasakan hal tersebut. Terdapat perilaku nampak dari aspek ini yaitu menolak untuk maju ke depan kelas dan tidak berani menyampaikan pendapat. Kemudian aspek kedua yang dipilih konseli adalah tidak dapat berkomunikasi secara efektif dengan perilaku nampak yaitu selalu menyendiri dan jarang berbicara dengan orang lain. Aspek terakhir yang dipilih yaitu tidak menghargai kemampuan diri

dengan perilaku nampak yaitu sering melihat cermin untuk memperhatikan penampilan dan menghabiskan waktu dengan hal kurang bermanfaat.

Setelah memilih permasalahan yang ingin dibahas, konselor memberikan pengajaran bahwa keyakinan atau pikiran mereka itu akan berdampak buruk kedepan. Konselor juga meminta pendapat dari konseli mengenai dampak apa yang akan terjadi apabila mereka selalu berpikiran seperti itu. Kemudian konselor berusaha merubah keyakinan konseli bahwa pemikiran itu adalah salah dengan diperkuat oleh hadist. Setelah itu konselor memberikan arahan kepada konseli untuk memperbaiki pemikiran mereka, seperti perilaku menolak maju ke depan kelas dan takut menyampaikan pendapat yang dikarenakan mereka berpikiran bahwa teman-teman mereka akan mengolok-olok apabila mereka melakukan kesalahan, padahal mereka belum pernah mengalami hal tersebut. Jadi konselor mengarahkan agar mencoba untuk melakukannya sebelum merasa takut.

Perilaku sering menyendiri dan jarang berbicara dengan orang lain disebabkan karena perasaan lebih nyaman jika sendirian dan tidak berinteraksi dengan orang lain. Konselor mengarahkan agar mulai berinteraksi dengan teman-teman mereka karena kita adalah makhluk sosial yang akan membutuhkan orang lain untuk melakukan sesuatu. Terakhir, perilaku sering melihat cermin dan menghabiskan waktu dengan hal yang kurang bermanfaat dikarenakan sebuah kebiasaan dan menjadi zona nyaman. Hal ini dapat dikurangi dengan mulai menghargai penampilan mereka setiap hari dan melakukan hal yang lebih bermanfaat seperti belajar, membersihkan rumah, dan lainnya. Pada tahap ini, konselor juga memperkuat materi yang diberikan

dengan ayat Al-Qur'an di surat Ali Imran ayat 139 dan surat Az-Zariyat ayat 20-21.

Selanjutnya untuk membuat konseli lebih paham, konselor memberikan tugas kepada mereka untuk dilakukan sebelum pertemuan selanjutnya. Pertama, mereka diberikan tugas untuk mencari cara berpendapat dan mempraktekkannya kepada kelompok kecil dengan membahas satu topik yang mereka pilih. Konseli harus mengajak terlebih dahulu untuk membentuk sebuah kelompok. Kemudian mereka juga diberi tugas untuk membuat *daily activites* berisi kegiatan yang biasa mereka lakukan sehari-hari secara rinci beserta waktunya. Sesi ini ditutup dengan do'a dan penyampaian waktu pertemuan selajutnya.

c. Sesi 3 (Selasa, 14 Maret 2023/ 08.15-09.00)

Sesi ini dilakukan seperti sesi sebelumnya, yaitu dimulai dengan berdo'a bersama-sama dan dilanjutkan dengan mempertanyakan kesiapan konseli dalam melakukan kegiatan. Konselor kemudian menanyakan hasil dari tugas yang telah diberikan sebelumnya dan menanyakan perasaan mereka setelah melakukan tugas tersebut. Kemudian konselor membuat kesimpulan dengan diikuti oleh masing-masing konseli secara mandiri. Setelah itu konselor memberikan *posttest* melalui *google form* dan menutup sesi konseling.

5. Hasil dan Follow Up

Konselor melakukan pemantauan melalui guru BK mengenai perkembangan siswa. Setelah melakukan treatment, para siswa memperlihatkan respon positif dengan mulai lebih terbuka kepada teman sekelasnya serta kepada guru pelajaran.

C. Penyajian Data

1. Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri

Sebelum pemberian perlakuan, diberikan angket yang telah diuji kevalidannya serta telah terdistribusi

normal. Sebelum menerima terapi, tingkat kepercayaan diri siswa diukur dengan *pretest*. Berdasarkan hasil pengujian angket yang dibuat, terdapat kriteria nilai dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 4.1
Nilai Kategori

Nilai	Kategori
60 – 30	Sedang
61 – 91	Rendah
92 – 122	Sedang

Hasil data yang telah didapat dari nilai *pretest* tersebut kemudian dianalisis berdasarkan kategori nilai yang sesuai, kemudian akan diketahui subjek berada pada nilai yang rendah, sedang, atau tinggi. Hasil data tersebut disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2
Nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan

No.	Nama Siswa	Nilai <i>Pretest</i>	Kategori
1.	AAM	64	Sedang
2.	OA	60	Rendah
3.	WRF	66	Sedang
4.	SS	55	Rendah
5.	SND	70	Sedang
6.	NAC	74	Sedang
7.	ASF	78	Sedang
8.	AMC	60	Rendah
9.	CAM	71	Sedang

Hasil *pretest* di atas menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa yang berada pada kategori rendah, dan 6 siswa yang berada pada kategori sedang.

2. Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri

Pada tahap *posttest*, subjek telah mendapatkan proses konseling atau intervensi yang artinya ini merupakan tahap akhir dari proses penelitian. Hasil

posttest ini menentukan hasil dari proses konseling yang dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi. Hasil data tersebut disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.3

Nilai *Posttest* setelah diberikan perlakuan

No.	Nama Siswa	Nilai <i>Posttest</i>	Kategori
1.	AAM	81	Sedang
2.	OA	78	Sedang
3.	WRF	107	Tinggi
4.	SS	75	Sedang
5.	SND	86	Sedang
6.	NAC	79	Sedang
7.	ASF	95	Tinggi
8.	AMC	73	Sedang
9.	CAM	68	Sedang

Setelah mendapatkan perlakuan, didapatkan hasil *posttest* yang menunjukkan adanya 7 siswa berada di kategori sedang, dan 2 siswa pada kategori tinggi.

3. Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Dari hasil *pretest* dan *posttest*, terlihat bahwa adanya perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dari masing-masing subjek, serta dapat diamati pula perbedaan nilai antara subjek satu dengan subjek lainnya. Data tersebut disajikan apada tabel di bawah ini.

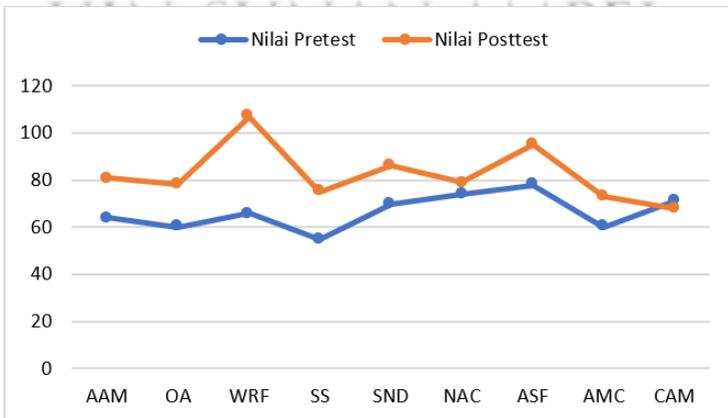
Tabel 4.4
Perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*

No.	Nama Siswa	Nilai Pretest	Kategori	Nilai Posttest	Kategori
1.	AAM	64	Sedang	81	Sedang
2.	OA	60	Rendah	78	Sedang
3.	WRF	66	Sedang	107	Tinggi
4.	SS	55	Rendah	75	Sedang
5.	SND	70	Sedang	86	Sedang
6.	NAC	74	Sedang	79	Sedang
7.	ASF	78	Sedang	95	Tinggi
8.	AMC	60	Rendah	73	Sedang
9.	CAM	71	Sedang	68	Sedang

Terlihat bahwa pada *pretest*, terdapat 3 siswa yang berada pada kategori rendah dan 6 siswa pada kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan dengan tidak adanya siswa yang berada pada kategori rendah. Terdapat 7 siswa dengan kategori sedang dan 2 siswa dengan kategori tinggi.

Di bawah ini merupakan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* berupa grafik.

Diagram 4.1
Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*



D. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Paired Sample T Test yang sebelumnya harus lulus uji normalitas dan homogenitas. Pengujian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic 26*.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,33644039
Most Extreme Differences	Absolute	,123
	Positive	,099
	Negative	-,123
Test Statistic		,123
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Dasar pengambilan keputusan validitas adalah sebagai berikut.

- Jika nilai Signifikansi $>$ (lebih besar) 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal
- Jika nilai Signifikansi $<$ (lebih kecil) 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal

Temuan uji normalitas tersebut di atas memiliki tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, dengan nilai signifikansi 0,200. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa hasil penelitian didistribusikan secara normal.

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Posttest	Based on Mean	1,190	1	16	0,291
	Based on Median	0,513	1	16	0,484
	Based on Median and with adjusted df	0,513	1	10,935	0,489
	Based on trimmed mean	0,986	1	16	0,336

Dasar pengambilan keputusan homogenitas adalah sebagai berikut.

- a. Data distribusi dikatakan homogen apabila nilai signifikansi $>$ (lebih besar) dari 0,05
- b. Data distribusi dikatakan tidak homogen apabila nilai signifikansi $<$ (lebih kecil) dari 0,05

Karena temuan uji homogenitas tersebut signifikansi pada level yang lebih tinggi dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa distribusi data penelitian bersifat homogen.

Berikut ini hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample T Test untuk mengetahui perbedaan dari sampel yang berpasangan melalui aplikasi IBM SPSS *Statistic 26*.

Tabel 4.7
 Hasil Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Test									
						t	df	Sig. (2-tailed)	
						Lower	Upper		
Pair 1	Pre Test - Post Test	- 16,000	11,927	3,976	- 25,168	- 6,832	- 4,025	8	0,004

Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,004 yang di mana berada di bawah nilai taraf signifikansi 0,05. Artinya terdapat perbedaan sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif islami berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Zainuddin Waru.

Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar efektivitas intervensi yang diberikan maka diuji dengan N-Gain. Untuk menghitung skor N-Gain, maka diketahui rumus sebagai berikut.

$$N\ Gain = \frac{Sp_{ost} - Sp_{re}}{Sm_{aks} - Sp_{re}}$$

Keterangan:

- 1.) N Gain menyatakan nilai uji normalitas gain
- 2.) Sp_{ost} menyatakan skor *pretest*
- 3.) Sp_{re} menyatakan skor *posttest*
- 4.) Sm_{aks} menyatakan skor maksimal

Berikut ini merupakan hasil uji N Gain melalui *Microsoft Excel 2016*.

Tabel 4.8
Hasil Uji N-Gain

No.	Nilai		N Gain
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1.	74	86	0,3
2.	64	78	0,2
3.	66	81	0,3
4.	60	79	0,3
5.	78	68	-0,2
6.	60	107	0,8
7.	71	95	0,5
8.	70	75	0,1
9.	55	73	0,3
Rata-Rata	66,4	82,4	0,3

Tabel 4.9
Kriteria nilai N-Gain

Nilai normalitas gain	Kriteria
$0,70 \leq n \leq 1,00$	Tinggi
$0,30 \leq n < 0,70$	Sedang
$0,00 \leq n < 0,30$	Rendah

Dari hasil perhitungan, didapatkan nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,3 yang apabila dilihat berdasarkan nilai normalitas gain di atas, maka rata-rata tersebut masuk dalam kategori sedang yaitu pada selang nilai $0,30 \leq n < 0,70$.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoretis

Penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif islami dengan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII di SMP Zainuddin Waru. Diketahui bahwa rendahnya rasa kepercayaan diri siswa disebabkan karena perkembangan

siswa dari anak-anak menuju remaja yang membuat mereka memiliki standar dari lingkungan mereka yang harus diikuti. Selain itu lingkungan sekolah yang membuat mereka merasa lebih rendah diri karena tidak jarang para siswa bercanda dengan membawa keadaan fisik maupun akademik temannya yang tanpa disadari dapat membuat siswa tersebut merasa kurang dan membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang lain. Sedangkan kepercayaan diri merupakan sikap positif yang dimana seseorang merasa mampu untuk mengembangkan hal tersebut di berbagai situasi maupun lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, ketika seseorang merasa yakin dengan beberapa aspek kehidupan yang dimilikinya dan merasa mampu melakukannya karena telah memiliki potensi, pengalaman, prestasi, serta harapan realistis pada dirinya, dapat dikatakan percaya diri.⁶¹

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada perubahan kognitif berupa pikiran dan keyakinan negatif atau irasional sehingga menimbulkan adanya gangguan pada konseli, diubah menjadi pikiran yang positif.⁶² Metode layanan konseling ini merupakan pendekatan REBT model baru yang sama-sama menangani masalah kognitif. Dalam penelitian ini, diberikan aspek-aspek islami di dalam proses konselingnya sehingga disebut sebagai restrukturisasi kognitif islami. Langkah-langkah melakukan konseling ini adalah melakukan pengajaran terlebih dahulu, kemudian masuk pada tahap persuasif, selanjutnya tahap konfrontasi dan yang terakhir tahap pemberian tugas.

⁶¹ Sitti Nurkia dan Sulkifly, "Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa", *Jambura Guidance dan Counseling Journal*, Vol. 1, No. 1, 2020, hal. 15

⁶² Nadia Widyastuti dan Nurjannah, "Pengembangan dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Hingga *Cognitive Restructuring* (CR)", hal 71

Proses konseling menggunakan restrukturisasi kognitif islami sama dengan restrukturisasi kognitif pada umumnya, hanya saja ditambahkan pemahaman mengenai ajaran agama berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan pertemuan pertama merupakan tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, serta perkenalan. Kemudian pada pertemuan kedua merupakan tahap para siswa diberikan perlakuan atau disebut tahap kegiatan, dan pertemuan terakhir merupakan tahap pengakhiran dan penutup.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang artinya intervensi yang dilakukan efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil data yang diperoleh setelah pengujian menggunakan uji Paired T Test. Siswa yang sebelumnya tidak dapat berkomunikasi secara efektif, ragu untuk mengungkapkan keinginan, dan tidak menghargai kemampuan diri, menjadi lebih terbuka dan komunikatif serta mulai merubah kebiasaan buruk mereka.

Penelitian ini diperkuat dengan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya, salah satunya milik Sitti Nurkiya dan Sulkifly dengan jurnal yang berjudul "Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa".⁶³ Menurut penelitian, metode restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, sehingga strategi konseling ini mungkin berdampak baik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pada MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Kemudian di penelitian lain yang berjudul "Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan

⁶³ Sitti Nurkia dan Sulkifly, "Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa"

Kepercayaan Diri Siswa” karya Mastur, DYP. Sugiharto, dan Sukiman⁶⁴, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pelaksanaan intervensi yang berarti teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Bae Kudus. Selanjutnya ada penelitian dari Muhammad Aan Rias Muqthy Akhsan dengan jurnal yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar”⁶⁵, didapatkan hasil bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri di SMA Negeri 2 Pare-Pare.

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas” yang ditulis oleh Adriyan Darusman⁶⁶ memiliki hasil penelitian bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X di SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas.

2. Perspektif Keislaman

Permasalahan tentang percaya diri telah dituangkan di dalam Al-Qur’an pada surat Ali-Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

⁶⁴ Mastur, DYP. Sugiharto, dan Sukiman, “Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 1, No. 2, 2012

⁶⁵ Muhammad Aan Rias Muqthy Akhsan, “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar”, 2021

⁶⁶ Adriyan Darusman, “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas”, *Jurnal Pandalungan*, Vol. 1, No. 1, 2023

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”⁶⁷

Dalam ayat ini dikisahkan perjuangan manusia pada masa Perang Uhud dan Perang Badar. Mereka diperintahkan untuk berjalan di atas bumi untuk mempelajari kesusahan manusia yang mendustakan dan melanggar ketetapan-ketetapan Allah. Menurut pandangan Mufassir M. Quraish Shihab dalam kitab tafsir Al Misbah, meskipun nantinya akan adanya kekalahan dalam perang Uhud, akan ada kebahagiaan di perang Badar. Mereka dilarang untuk bersedih atau merasa lemah, serta harus menguatkan mental mereka. Dijelaskan juga pada kitab Al-Maraghi, bahwa apabila kita memiliki keimanan yang besar, maka akan meyakini bahwa akan ada akibat baik karena melakukan sunnatullah serta berbagai alasan lainnya yang mengantarkan kita pada keberhasilan dan kemenangan. Artinya, apapun ketetapan yang diberikan oleh Allah SWT, harus kita hadapi meskipun kita melewatinya dengan bersusah payah serta harus disyukuri.⁶⁸

Ayat ini mengingatkan kita agar selalu berserah diri kepada Allah SWT dan selalu bersyukur agar dapat hidup dengan seimbang, karena Allah semata-mata memberikan kekurangan bukan karena agar terlihat tidak sempurna dan lemah, melainkan memberikan pengajaran dan pelajaran agar manusia dapat selalu bersyukur dengan segala kelebihan dan kekurangan yang diberikan Allah SWT.⁶⁹

⁶⁷ Al-Qur'an, Surah Ali Imran ayat 139

⁶⁸ Nuriyah Vika Andini dan Nurul Suharti, “Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Perspektif QS. Ali-Imran Ayat 139”, *At-Tafsir: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, Vol. 3, No. 2, 2022, hal. 12

⁶⁹ Nuriyah Vika Andini dan Nurul Suharti, “Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Perspektif QS. Ali-Imran Ayat 139”, hal. 15

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif islami dengan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Zainuddin Waru. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample T Test didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,004 yang di mana berada di bawah nilai taraf signifikansi 0,05. Artinya terdapat perbedaan sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.
2. Berdasarkan pengukuran skor N-Gain, didapatkan nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,3 yang apabila dilihat berdasarkan nilai normalitas gain maka rata-rata tersebut masuk dalam kategori sedang yaitu pada selang nilai $0,30 \leq n < 0,70$. Sehingga diketahui bahwa restrukturisasi kognitif islami dengan konseling kelompok memiliki tingkat keefektifan kategori sedang.

B. Saran

Kepada para siswa diharapkan untuk selalu melatih berbicara di depan orang lain meskipun itu hanya beberapa orang agar kepercayaan diri tetap meningkat secara bertahap. Selain itu, bisa dikurangi frekuensi melihat cermin dan menambah kegiatan aktif di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah agar meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan menambah waktu yang lebih produktif.

Saran yang dapat diberikan kepada pembaca ataupun peneliti baru hendaknya mencari penelitian terdahulu dan kajian-kajian lain yang relevan sehingga penelitian selanjutnya lebih sempurna. Permasalahan yang dialami para siswa saat ini banyak mengenai kepercayaan diri, maka dari

itu perlu untuk segera diatasi agar dapat menjadi manusia yang lebih unggul.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sangat menyadari betapa tidak sempurnanya tulisan ini. Terdapat beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti diantaranya keterbatasan waktu dikarenakan banyaknya kegiatan yang dilakukan di lokasi penelitian, serta tingkat kevalidan angket yang masih bisa disempurnakan lagi. Terlepas dari itu semua, peneliti telah melakukan penelitian meskipun dengan adanya keterbatasan. Di masa mendatang, peneliti berharap agar penelitian ini dapat disempurnakan agar menjadi acuan yang lebih reliabel.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ida dan Retno Lukitaningsih, 2014, “Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri I Jogorogo Ngawi”, *Jurnal BK*, Vol. 4, No. 3
- Agustina, Lina, Abdul Saman, dan Putra Jaya, 2022, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Kognitif Terhadap Cara Mengatasi Kecemasan di SMP Marie Joseph Jakarta”, *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol. 4, No. 1
- Akhsan, Muhammad Aan Rias Muqthy, 2021, “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar”
- Aliem, Nurul, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Awalya, 2020, “Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique to Improve Self-Efficacy and Assertiveness of Student Who Experienced Advanced Study Anxiety” *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 9, Num. 2
- Al-Qur’an, Surah Ali-Imran ayat 139
- Al-Qur’an, Surah Az-Zariyat Ayat 20-21
- Amanullah, Akhmad Syah Roni, 2019, “Pendekatan Kognitif Konseling Perilaku”, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 3, No. 1
- Andini, Nuriyah Vika dan Nurul Suharti, 2022, “Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Perspektif QS. Ali-Imran Ayat 139”, *At-Tafsir: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, Vol. 3, No. 2
- Asiyah, Ahmad Walid, Raden Gamal Tamrin Kusumah, September 2019, “Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA”, *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 9, No. 3
- Bekleyen, 2011, “Can I Teach English to Children? Turkish

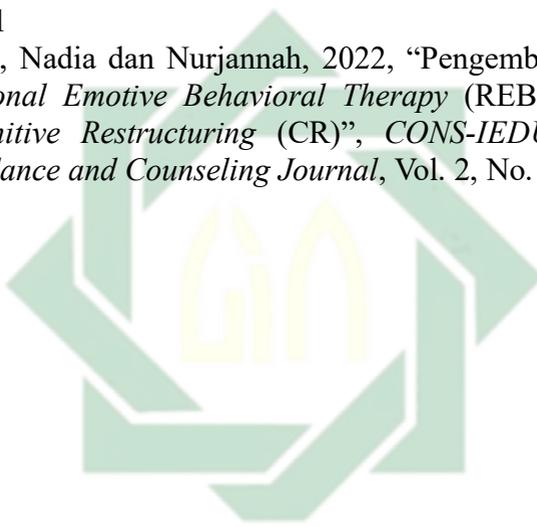
- Preservice Teacher Candidates and Very Young Learners”, *Journal of Early Childhood Teacher Education*, Vol. 32, Num. 3
- Chandra, Evi Kartika, Mungin Eddy Wibowo, dan Sunawan Sunawan, 2019, “Cognitive Behaviour Group with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students’ Self Confidence”, *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2, No. 1
- Darusman, Adriyan, 2023, “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas”, *Jurnal Pandalungan*, Vol. 1, No. 1
- Dewi, Augustin Chandra, *Hasil wawancara dengan guru BK di SMP Zainuddin*, pada tanggal 12 Oktober 2022
- Dewi, Augustin Chandra, *Hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas VIII SMP Zainuddin*, pada tanggal 12 Oktober 2022
- Erhardt, Drew, et al., 2022, “Digitized Thought Records: A Practitioner-focused Review Of Cognitive Restructuring Apps”, *The Cognitive Behaviour Therapist*, Vol. 15, Num. 39
- Fahmi, Nasrina Nur dan Slamet, 2016, “Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman”, *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1
- HadeethEnc, (<https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/4555>, diakses online pada tanggal 12 Januari 2022 pukul 23.43)
- Hardiyanto, Arfian Fatchul dan Maghfirotul Lathifah, 2020, “Konseling Kelompok *Restructuring Cognitive* Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA”, *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2
- Hasibuan, Rosya Linda dan Rr. Lita Hadiati Wulandari, 2015, “Efektivitas Rational emotive Behavioral Theraphy (REBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa

- SMP Korban Bullying”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No. 2
- Ilham, Lailul dan Ach. Farid, 2019, “Teori Klasik dan Kontemporer: Dari *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* Hingga *Cognitive Restructuring (CR)*”, *MISYKAT: Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Hadist. Syari’ah dan Tarbiyah*, Vol. 4, No. 2
- Ireel, Anggia Maretta, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin, 2018, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 2
- Janna, Nilda Miftahul dan Herianto, 2021, “Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS”
- Khoirona, Atika dan Mohamad Thohir, 2021, “Escalating Student’s Self Confidence through Islamic Art Therapy with Doodle Art in UIN Sunan Ampel”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 12, No. 1
- Larsen, Keri D., Sabita Shrestha, Katie Jones, 2019, “Effective of Cognitive Restructuring Techniques on Physical Activity in Older Adults”, *Journal of Public Health Issues and Practices*, Vol. 3, No. 141
- Lolang, Enos, 2014, “Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif”, *Jurnal KIP*, Vol. 3, No. 3
- Lubis, Dr. Namora Lumongga dan Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. (Jakarta: Kencana)
- Mamlu’ah, Aya, 2019, “Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139”, *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan kajian Keislaman*, Vol. 1, No. 1
- Mastur, DYP. Sugiharto, dan Sukiman, 2012, “Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 1, No. 2
- Mustofa, Ahmad dan Yusuf Arisandi, 2021, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur’an”, *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*,

Vol. 1, No. 1

- Nadila, Eva Yulpa, Taufik, dan Sulfian Syarif, 2021, “Analisis Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan”, *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Vol. 1, No. 2
- Nurkia, Sitti dan Sulkifly, 2020, “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”, *Jambura Guidance dan Counseling Journal*, Vol. 1, No. 1
- Permana, Rizka Hadian, 2022, “Penurunan Derajat Stress Pasien Kanker Tulang Stadium Lanjut dengan Restrukturisasi Kognitif Menggunakan Media Al-Qur’an”, *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, Vol. 21, No. 1
- Rahmaningrum, Asri, Mungin Eddy Wibowo, and Sugiyo 2020, “The Effectiveness of ounseling With Cognitive Restructuring Technique to Improve the Coping Stress of Cancer Patients”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 9, No. 3
- Ramadhoni, Sri Rahmah, 2018, “Islamic Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 2
- Salsabila, Fairus dan Nurus Sa’adah, 2022, “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan”, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 8, No. 1
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada)
- Tanjung, Zulfriadi dan Sinta Huri Amelia, 2017, “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2, No. 2

- Tari, Dewa Ayu Eka Purba Dharma, dkk., 2020, “Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar”, *Indonesian Journal of Educational Development*, Vol. 1, No. 3
- Ulfa, Rafika, “Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan”, *Al-Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 1, No. 1
- Widyastuti, Nadia dan Nurjannah, 2022, “Pengembangan dari *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)*”, *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2, No. 2



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A