

EFEKTIVITAS METODE RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMA NEGERI 1 GUNUNGSITOLI

Vivid Anggreni Telaumbanua¹, Hosianna R. Damanik², Elizama Zebua³, Justin F. Lase⁴
^{1, 2, 3}Universitas Nias, Jl. Pancasila No 10, Gunung Sitoli, Sumatera Utara, Indonesia
Email: telaumbanuavidanggreni@gmail.com

Article History

Received: 12-03-2024

Revision: 19-03-2024

Accepted: 22-03-2024

Published: 24-03-2024

Abstract. Self-confidence is one aspect of personality that is important in a person. Without self-confidence, it will cause many problems in a person. Self-confidence is the most valuable attribute in a person in community life, therefore the author is interested in discussing the problem with the title Effectiveness of Cognitive Restructuring Methods on Adolescent Self-Confidence at SMA Negeri 1 Gunungsitoli. The purpose of the study was to determine whether the Cognitive Restructuring Method is Effective for Self-Confidence in Adolescents at SMA Negeri 1 Gunungsitoli. The research design used was a quasy experiment. The research sample was class XI-MIPA 3 students as an Experimental Class with a total of 31 people and class XI-IPS 2 as a Control Class with a total of 31 students. The results showed that the results of the final test (post-test) that had been carried out, obtained a percentage of confidence in the Experimental Class which was 87.20% with good criteria. Furthermore, the percentage of student confidence in the Control Class was 54.84% with the criteria of Less. In accordance with the data of the final test results (post-test) described above, it can be concluded that confidence in the Experimental Class has increased well compared to confidence in the Control Class which is still relatively sufficient.

Keywords: Cognitive Restructuring, Self-Confidence

Abstrak. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, oleh sebab itu penulis tertarik membahas permasalahan dengan judul Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah Metode Restrukturisasi Kognitif Efektif Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment*. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI-MIPA 3 sebagai Kelas Eksperimen dengan jumlah 31 orang dan kelas XI-IPS 2 sebagai Kelas Kontrol dengan jumlah siswa 31 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik. Selanjutnya persentase kepercayaan diri siswa di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong cukup.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri

How to Cite: Telaumbanua, V. A., Damanik, H. R., Zebua, E., & Lase, J. F. (2024). Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (2), 1573-1582. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i2.923>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dalam setiap aspek diri baik secara fisik maupun mental. Perubahan fisik akan terlihat dengan setiap bertambahnya usia begitu pula perubahan mental yang terus berkembang disesuaikan dengan pembelajaran yang telah dilakukan saat dimasa terdahulu, sekarang, hingga masa nanti. Seorang remaja merupakan calon pemimpin dimasa depan, dengan begitu diperlukan perkembangan karakter yang dapat menunjang kepesatan perkembangan yang ada disekitar dengan tidak melupakan nilai nilai moral yang harus dipegang teguh sebagai upaya penyelarasan antara karakter yang dibutuhkan dengan kearifan local yang ada. Karakter yang dimaksud harus bisa tercermin dalam kehidupan sehari hari dan meliputi hal-hal yang dapat membangun potensi diri pada setiap remaja. Tidak hanya pada diri akan terjadi perubahan bahkan dunia juga berkembang dengan pesat. Misalnya pada perkembangan teknologi saat ini yang disebut era revolusi industry 4.0 yang akhirnya memberikan tantangan kepada setiap aspek kehidupan yang ada dimasyarakat.

Kepercayaan diri setiap individu terbentuk dan berkembang sebagai hasil belajar/pembelajaran dan interaksi dengan orang lain. Perkembangan ini tidak berjalan sama antara individu yang satu dengan lainnya. Beberapa individu mengalami perkembangan normal dan membentuk kepercayaan diri tinggi, beberapa individu lain mengalami hambatan dan membentuk kepercayaan diri rendah. Peserta didik dengan kepercayaan tinggi akan lebih mudah meraih keberhasilan, baik keberhasilan akademik, sosial, maupun karir. Secara sosial mereka akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain, mencari teman dan berteman, dan berorganisasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini sejalan dengan Surya (dalam Rais, 2022) yang menyatakan bahwa “kepercayaan diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku”.

Rini (dalam Nurkia Sitti & Sulkifly, 2020) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Sejalan dengan pernyataan tersebut kepercayaan diri artinya sebuah evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat ketidakpastian supaya dirinya bisa meraih kesuksesan dan keberhasilan dan tidak bergantung pada pihak-pihak lain” (Sabarrudin et al., 2022).

Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana individu merasa yakin memiliki kompetensi, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri adalah kunci segala keberhasilan. Individu yang kurang kepercayaan diri cenderung kurang berhasil, sebab mereka kurang berani untuk bertindak dan bahkan menarik diri. Demikian pula individu yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki konsep negatif. Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah adalah gugup ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasinya rendah, tidak percaya pada kemampuannya sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, suka menyendiri.

Kepercayaan diri identik dengan perkembangan fase remaja. Fase remaja tentunya memiliki banyak permasalahan yang dialaminya diantaranya yaitu memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini membuat siswa menjadi tidak kreatif dan mengalami kesulitan dalam belajar sehingga berimbas ke hasil belajar yang rendah. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Gunungsitoli yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap guru BK maka di peroleh data bahwa masih ada beberapa siswa yang menunjukkan kepercayaan diri rendah, hal ini dapat dilihat saat pelaksanaan proses belajar mengajar dimana masih ada siswa yang ragu-ragu menjawab pertanyaan saat ditanya karena takut salah, siswa juga malu untuk bertanya mengenai materi yang belum dimengerti dan masih ada siswa yang suka menyendiri didalam kelas.

Permasalahan yang telah dijabarkan di atas tentunya harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh, bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu sarana dalam membantu mengentaskan permasalahan peserta didik diantaranya masalah kepercayaan diri siswa. Guru BK memiliki peranan penting dalam membantu mengentaskan masalah dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

Rendahnya kepercayaan diri siswa dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan suatu pendekatan konseling kognitif yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu pendekatan dengan teknik yang berusaha melibatkan aktifitas kognitif untuk melahirkan perilaku yang diharapkan (Nurkia & Sulkiyly, 2020). Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengenal pikiran-pikiran positif dan negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan Kognitif dengan

teknik Restrukturisasi Kognitif menjelaskan bahwa individu yang akan bertindak sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya, bila individu ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perlakuan.

METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gunungsitoli dengan jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa “penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan”. Penelitian ini akan menggunakan sekelompok subjek dari suatu populasi yang telah ditentukan dan subjek tersebut dikelompokkan secara random menjadi dua kelas. Kelas yang pertama sebagai kelas eksperimen dan kelas yang kedua sebagai kelas kontrol. Pada kelas eksperimen akan diterapkan teknik Restrukturisasi Kognitif sedangkan dikelas kontrol hanya menerapkan teknik ceramah (konvensional). Pada kedua kelas ini terlebih dahulu akan diberikan tes awal (*pre-test*) dan setelah ada perlakuan maka selanjutnya akan diberikan tes akhir (*post-test*).

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment*. Desain ini digunakan karena penelitian ini melibatkan 2 (dua) kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Adapun desain penelitian sesuai dalam Sugiyono (2019:104) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Desain penelitian

Kelompok (Group)	Tes Awal (Pre-test)	Perlakuan (Treatment)	Tes Akhir (Post-test)
Kelas Eksperimen	T1 (e)	X (e)	T2 (e)
Kelas Kontrol	T1 (k)	X (k)	T2 (k)

Keterangan:

- T1 (e) : Tes awal (*pre-test*) pada kelas eksperimen
- T1 (k) : Tes awal (*pre-test*) pada kelas kontrol
- X (e) : Perlakuan (*treatment*) pada kelas eksperimen
- X (k) : Perlakuan (*treatment*) pada kelas kontrol
- T2 (e) : Tes akhir (*post-test*) pada kelas eksperimen
- T2 (k) : Tes akhir (*post-test*) pada kelas kontrol

Variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada faktor yang diukur atau dipilih oleh seorang peneliti dalam mengetahui

hubungan antara fenomena yang diamati. Variabel independen pada pelaksanaan penelitian ini adalah teknik Restrukturisasi Kognitif. Variabel penelitian ini disebut dependen karena bergantung pada variabel independen. Dalam penelitian eksperimen ilmiah, tidak dapat memiliki variabel dependen tanpa adanya variabel independen. Variabel dependen pada pelaksanaan penelitian ini adalah kepercayaan diri.

Populasi penelitian yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gunungsitoli Tahun Pelajaran 2023/2024. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *Nonprobability sampling* dengan teknik *Purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018:136) *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi saat akan dipilih sebagai sampel. Sedangkan teknik *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penentuan sampel penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling*, maka yang diambil sebagai sampel penelitian adalah kelas XI-MIPA 3 sebagai kelas eksperimen dan kelas IX-IPS 2 sebagai kelas kontrol.

Untuk memperoleh data dalam pelaksanaan penelitian ini maka instrumen penelitian yang digunakan adalah tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri. Penggunaan tes pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Tes disusun menggunakan pertanyaan dengan mengembangkan indikator instrumen kepercayaan diri, sehingga responden dapat memilih alternatif jawaban sesuai dengan kemampuan diri siswa. Tes kepercayaan diri siswa menggunakan model skala Guttman dengan pilihan jawaban “Ya” skor 1 dan pilihan jawaban “Tidak” skor 0. Data dari setiap item hasil tes kepercayaan diri siswa dideskripsikan dalam persentase melalui rumus berikut ini.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

Tabel 2. interpretasi hasil tes kepercayaan diri siswa

Persentase	Kriteria
90% - 100%	Sangat Baik
70% - 89%	Baik
60% - 69%	Cukup
50% - 59%	Kurang
0,0% - 49%	Sangat Kurang

Sugiyono (2019:163)

HASIL

Hasil Uji Validitas Instrumen

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya sebuah instrumen penelitian, sehingga melalui uji validitas dapat diketahui apakah sebuah instrumen tersebut dapat digunakan atau tidak. Uji validitas tes dilakukan berdasarkan perolehan skor pada tes yang telah dijawab siswa. Jumlah butir tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa adalah 30 butir. Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas dimulai dari item nomor 1 sampai item nomor 30 dinyatakan Valid, sehingga instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut ini data hasil penghitungan uji validitas.

Tabel 3. Hasil uji validitas tes kepercayaan diri

Butir Angket	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
Butir 1	0,559	0,367	Valid
Butir 2	0,451	0,367	Valid
Butir 3	0,458	0,367	Valid
Butir 4	0,658	0,367	Valid
Butir 5	0,384	0,367	Valid
Butir 6	0,391	0,367	Valid
Butir 7	0,401	0,367	Valid
Butir 8	0,412	0,367	Valid
Butir 9	0,386	0,367	Valid
Butir 10	0,393	0,367	Valid
Butir 11	0,403	0,367	Valid
Butir 12	0,394	0,367	Valid
Butir 13	0,567	0,367	Valid
Butir 14	0,590	0,367	Valid
Butir 15	0,429	0,367	Valid
Butir 16	0,402	0,367	Valid
Butir 17	0,475	0,367	Valid
Butir 18	0,441	0,367	Valid
Butir 19	0,510	0,367	Valid
Butir 20	0,394	0,367	Valid
Butir 21	0,396	0,367	Valid
Butir 22	0,463	0,367	Valid
Butir 23	0,549	0,367	Valid
Butir 24	0,570	0,367	Valid
Butir 25	0,553	0,367	Valid

Butir 26	0,416	0,367	Valid
Butir 27	0,544	0,367	Valid
Butir 28	0,464	0,367	Valid
Butir 29	0,401	0,367	Valid
Butir 30	0,460	0,367	Valid

Hasil Uji Reliabilitas Tes Kepercayaan Diri

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah hasil instrumen penelitian dapat dipercaya dan dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai r_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) = $N-1$ artinya $30-1=29$ pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai $r_{\text{tabel}} = 0,367$. Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu $0,873 > 0,70$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil Pengolahan Data Penelitian

Hasil Tes Awal (Pre-Test) Kepercayaan Diri

Sebelum memulai tindakan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan pemberian tes awal (*pre-test*) dalam bentuk tes kepercayaan diri kepada siswa. Hasil tes awal (*pre-test*) tersebut diolah dengan menghitung persentase hasil tes. Berikut ini data hasil pelaksanaan tes awal (*pre-test*).

Tabel 4. Hasil tes awal (*pre-test*) kepercayaan diri

Kelompok (<i>Group</i>)	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	57,74%	Kurang
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	54,84%	Kurang

Berdasarkan hasil tes awal (*pre-test*) yang telah dilaksanakan, persentase tes kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 57,74% dengan kriteria Kurang, dan persentase tes kepercayaan diri di kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data hasil tes awal (*pre-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri masih tergolong kurang, sehingga setelah diketahui tingkat persentase kepercayaan diri maka selanjutnya akan dilaksanakan tindakan penelitian.

Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kepercayaan Diri

Setelah dilaksanakan tindakan penelitian, selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) dalam bentuk tes kepercayaan diri. Hasil tes akhir (*post-test*) tersebut diolah dengan menghitung persentase hasil tes. Berikut ini data hasil pelaksanaan tes akhir (*post-test*).

Tabel 5. Hasil tes akhir (*post-test*) kepercayaan diri

Kelompok (<i>Group</i>)	Persentase	Kriteria
Kelas Eksperimen (Kelas XI MIPA 3)	87,20%	Baik
Kelas Kontrol (Kelas XI IPS 2)	54,84%	Kurang

Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, persentase tes kepercayaan diri di Kelas eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik, dan persentase tes kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong kurang.

Perbedaan hasil tes akhir (*post-test*) antara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol karena adanya perbedaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti yaitu di Kelas Eksperimen diterapkan teknik restrukturisasi kognitif sedangkan di Kelas Kontrol hanya menerapkan teknik ceramah atau konvensional. Melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen menuntut untuk mampu dan berani mengutarakan pendapat sendiri sehingga dengan cara tersebut bisa meningkatkan kepercayaan diri.

DISKUSI

Kepercayaan Diri Sebelum Adanya Tindakan

Tingkat kepercayaan diri di Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol sebelum dilaksanakan tindakan penelitian masih tergolong kurang. Pada hasil tes awal (*pre-test*) diperoleh persentase tes kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 57,74% dengan kriteria Kurang. Selanjutnya persentase tes kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data tersebut artinya hampir seluruh siswa masih belum memiliki kepercayaan diri untuk tampil di depan umum. Berdasarkan hasil pengamatan saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung siswa kurang terlibat aktif untuk bertanya kepada guru. Ketika siswa ditunjuk menjawab sebuah pertanyaan, siswa tersebut merasa malu dan grogi saat ingin

berbicara/menyampaikan jawabannya. Kemudian jika siswa dipersilahkan menulis jawaban didepan papan tulis, siswa tersebut merasa takut dan malu jika jawabannya salah. Saat siswa dipanggil kedepan kelas, siswa tersebut merasa cemas dan takut untuk menjawab pertanyaan dari guru dan siswa jarang menyampaikan pendapat saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung.

Kepercayaan Diri Setelah Adanya Tindakan

Setelah dilaksanakan tindakan penelitian, selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) dalam bentuk tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri. Hasil tes akhir (*post-test*) tersebut diolah dengan menghitung persentase hasil angket. Berikut ini data hasil pelaksanaan tes akhir (*post-test*). Berdasarkan hasil tes akhir (*post-test*) yang telah dilaksanakan, diperoleh persentase kepercayaan diri di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik. Selanjutnya persentase kepercayaan diri siswa di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang. Sesuai dengan data hasil tes akhir (*post-test*) yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada Kelas Eksperimen mengalami peningkatan yang baik dibandingkan dengan kepercayaan diri di Kelas Kontrol yang masih tergolong cukup.

Perbedaan hasil tes akhir (*post-test*) antara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol karena adanya perbedaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti yaitu di Kelas Eksperimen diterapkan teknik restrukturisasi kognitif sedangkan di Kelas Kontrol hanya menerapkan teknik ceramah atau konvensional. Melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen menuntut untuk mampu dan berani mengungkapkan pendapat sehingga dengan cara tersebut bisa meningkatkan kepercayaan diri. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam pembelajaran memungkinkan siswa untuk dapat melatih keterampilan berbicara, siswa aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas, dan berani untuk mengemukakan pendapat. Sehingga dengan demikian, siswa menjadi lebih percaya diri, baik dalam proses pembelajaran ataupun dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang menuntut harus terampil berbicara. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini akan dapat membantu memberikan sebuah pengalaman yang menarik bagi siswa sehingga siswa mampu untuk menceritakan sebuah pengalamannya atau mampu menceritakan sesuatu yang telah dia dengarkan dalam rangka peningkatan kepercayaan diri

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka yang menjadi kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian ini bahwa hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh

nilai r_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) = $N - 1$ artinya $30 - 1 = 29$ pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai $r_{tabel} = 0,367$. Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu $0,873 > 0,70$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Tingkat persentase kepercayaan diri melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik dan tingkat persentase kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang.

REFERENSI

- Darusman Adriyan, 2023. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas*. Volume 1 Nomor 1 Januari 2023.
- Ghufron Nur M. & S. Risnawita Rini, 2010. *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gemmarahima & Saputra Nanda Eka Wahyu, 2021. *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa*. Prosiding Seminar Nasional. Yogyakarta
- Habibah Nur Savira & Dewi Puspita Anggraheni, 2019. *Citra Diri Guna Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Prosiding Seminar Nasional. Surabaya.
- Hulukati Wenny, 2016. *Pengembangan Diri Siswa*. Gorontalo: Ideas Publishing
- Kurniawati Septi, 2018. *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri*. Skripsi. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang
- Napitupulu Dewi Sari Beta, dkk. 2019. *Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) dengan Hasil Belajar Matematika*. ISSN: 2716-0157
- Rais Ridwan Muhammad, 2022. *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*. Vol. 12, No. 1, Januari-Juni 2022. ISSN 2686-2859 (online). ISSN 2088-8341 (cetak). Doi: 10.30829/alirsyad. v12i1.11935
- Sulkifly & Nurkia Sitty, 2020. *Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Volume 1 Nomor 1 (Mei-Oktober 2020). ISSN Online 2722-1628.
- Sabarudi et al. 2022. *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan*. Volume 4 Nomor 4 Tahun 2022. E-ISSN: 2685-936X. P-ISSN: 2685-9351.
- Susanti Hari Romia, Permatasari Devi, 2018. *Penggunaan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Prosiding Seminar Nasional. Volume 2 Tahun 2018. Malan