

THE EFFECT OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO IMPROVE SELF ESTEEM STUDENTS THROUGH GROUP GUIDANCE AT SMP NEGERI 21 PEKANBARU

Efi Susanti¹⁾ Rosmawati²⁾ Tri Umari,³⁾

Email: susantiefi290@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, triumari2@gmail.com

Phone Number: 082285082990

*Guidance and Counseling
Study Program Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstrack: *This study aims to determine the differences in student self esteem before and after Cognitive Restructuring technique was applied through group guidance and to determine the effect of Cognitive Restructuring techniques to improve student self esteem through group guidance. The study was conducted at Pekanbaru State 21 Middle School against 7 subjects with a purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The instrument of data collection used is the scale of self-esteem measurement. The results showed that there were differences in self-esteem of students before and after being given the Cognitive Restructuring technique with a significance value of $0.018 < 0.05$. In addition, based on the Spearman rank test, it is known that there is a significant influence between Cognitive Restructuring techniques to improve students' self esteem with a significance value of $0.033 < 0.05$. The effect of Cognitive Restructuring techniques to improve student self esteem is 63% while 37% is influenced by other factors that come from within and from the student's environment. From the results obtained, it is recommended that educational institutions should continue to carry out activities that are able to improve student self esteem in the teaching and learning process to encourage more positive self-development, physical, social, family, and moral-ethics.*

Key Words : *Cognitive Restructuring Technique, Self Esteem,, Group Guidance*

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 21 PEKANBARU

Efi Susanti¹⁾ Rosmawati²⁾ Tri Umari,³⁾

Email: susantiefi290@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, triumari2@gmail.com
Nomor HP: 082285082990

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui bimbingan kelompok. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 21 Pekanbaru terhadap 7 subjek dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengukuran *self esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan uji rank spearman diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa dengan nilai signifikansi $0,033 < 0,05$. Pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa adalah 63% sedangkan 37% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka direkomendasikan kepada institusi pendidikan hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan *self esteem* siswa pada proses belajar mengajar untuk mendorong pengembangan diri, fisik, sosial, keluarga, dan moral-etik yang lebih positif.

Kata Kunci: Teknik *Cognitive Restructuring*, *Self Esteem*, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan timbulnya perubahan fisik dan psikis, keinginan bebas dari kekuasaan, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri, pembentukan kelompok sebaya dan sebagainya, sehingga pada masa remaja merupakan masa yang paling menentukan terjadinya perkembangan *self esteem*. Pada masa ini juga seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga menentukan apakah ia akan memiliki *self esteem* yang positif atau negatif. Salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah mulai mencari identitas dirinya (Agoes Dariyo, 2011).

Kebutuhan harga diri pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan harga diri terkandung harga diri dan penghargaan dari orang lain. Harga diri meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan. Sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi kedudukan, kemasyhuran dan nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, penerimaan, martabat dan penghargaan menurut (Maslow 1975).

Konsep diri tidak sama dengan harga diri. Citra atau gambaran yang anak miliki tentang dirinya adalah konsep dirinya. Ini adalah bagaimana mereka memandang dirinya sendiri. Nilai yang mereka taruh pada citra diri ini adalah ukuran harga dirinya. Oleh karena itu, harga diri adalah indikasi dari seberapa besar anak menghargai dirinya.

Masalah *self esteem* pada remaja dapat mempengaruhi perkembangannya. Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar dapat mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental.

Individu dengan *self esteem* yang rendah adalah individu yang hilang kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri ini mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan diri. Mereka juga tidak memiliki keyakinan diri dan merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan. Individu dengan harga diri yang rendah adalah individu yang pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang dia terima dari lingkungan.

Self esteem rendah dapat berkembang menjadi masalah dan juga *self esteem* rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan remaja, dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya (John W Santrock: 2002). Oleh sebab itu masalah ini harus mendapatkan penanganan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* membantu konseli dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli dengan meminta konseli untuk memodelkan pikiran negatifnya, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkan pikiran-pikiran positif dengan cara latihan memverbalisasikan, dimana ketika konseli memverbalisasikan pernyataan positif maka diharapkan dapat mengurangi beberapa perasaan kaku dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda, sehingga pola pikir dari *self esteem* itu sendiri akan berubah dari pola pikir yang negatif menjadi positif sehingga terbentuklah perilaku yang diinginkan.

Teknik *cognitive restructuring* ini tidak diberlakukan pada semua siswa namun difokuskan pada siswa-siswa yang mengalami *self esteem* rendah, yang dalam pelaksanaannya akan dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok. Penggunaan teknik

cognitive restructuring ini dimaksudkan agar menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, dan mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif sehingga *self esteem* dapat meningkat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Galih Jalu Dwi Nugroho (2014) dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dari 6 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Hasil penelitian menunjukkan teknik ini maksimal untuk menurunkan rendah diri.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Dwi Bhakti M. Fatih Indiri (2017) bahwa hasil dari penelitian teknik ini dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Studi ini dapat dijadikan pedoman guru BK dalam mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik *spirituality cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem*.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self esteem* yang dimiliki siswa-siswa di sekolah masih rendah, sehingga menjadikan mereka kurang mampu menghargai diri sendiri. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui bagaimana gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok di SMP Negeri 21 Pekanbaru. (2) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui di SMP Negeri 21 Pekanbaru. (3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui bimbingan kelompok di SMP Negeri 21 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 21 Pekanbaru yang berlokasi di Jl. Soekarno Hatta Nomor 639 Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Prov. Riau. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling* dari 41 orang populasi. Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan skala pengukuran. Data diperoleh dari instrumen *self esteem* yang disebar oleh peneliti dan di isi oleh responden. Data di analisis secara deskriptif dan statistik menggunakan uji *wilcoxon* dan *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Skor *Self Esteem* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	>174	-	-	-	-
2	Tinggi	141-173	-	-	2	29%
3	Sedang	108-140	-	-	5	71%
	Rendah	75-107	7	100%	-	-
	Sangat Rendah	<74	-	-	-	-

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat *self esteem* siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah yaitu 100% sebanyak 7 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 71% sebanyak 5 orang dan kategori tinggi 29% sebanyak 2 orang. Ini menunjukkan adanya perubahan oleh hampir seluruh subjek yang mengalami perubahan *self esteem* siswa.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa dapat di lihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan Pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk meningkatkan *self esteem*.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan *Cognitive Restructuring* pertemuan pertama dengan tema *self esteem* dengan indikator pencapaian adalah mudah menerima tanggung jawab, pada tahap pertama ini konselor melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan *Cognitive Restructuring* ada pembukaan, inti, penutup, dan evaluasi.

Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif.

Peningkatan pelaksanaan *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan ketiga dan keempat, karena pada pertemuan ketiga ini membahas tentang mampu menghadapi kegagalan dan mampu menghargai diri sendiri, serta membahas tentang aktif dalam diskusi dan percaya diri. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negatif ke pikiran yang positif. Hal ini terlihat dari setiap kali PK meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif disetiap pertemuan.

Untuk mengetahui perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji *wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabekl 1.2

Tabel 2 Perbedaan *Self Esteem* Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*

Test Statistics ^a	
posttest – pretest	
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,018) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 24 tabel 3

Tabel 3 Hasil Uji *rank spearman*

Correlations			pretest	posttest
Spearman's rho	pretest	Correlation	1,000	,793*
		Sig. (2-tailed)	.	,033
	N	7	7	
	posttest	Correlation	,793*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,033	.
	N	7	7	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data Olahan Peneliti 2019

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,793. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} (r_s)^2 &= (0,793)^2 \times 100\% \\ &= 0,628 \times 100\% \\ S &= 63\% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap *self esteem* siswa adalah 63% sedangkan 37% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Pada teknik *cognitive restructuring* yaitu membantu anggota kelompok belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif, dimana setiap pertemuannya pemimpin kelompok mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli dengan meminta anggota kelompok untuk memodelkan pikiran negatifnya, kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran-pikiran positif dengan cara latihan memverbalisasikan, dimana ketika anggota kelompok memverbalisasikan pernyataan positif maka diharapkan dapat mengurangi beberapa perasaan kaku anggota kelompok dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda, sehingga pola pikir dari *self esteem* itu sendiri akan berubah dari pola pikir yang negatif menjadi positif sehingga terbentuklah perilaku yang diinginkan.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa *self esteem* siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* berada pada katagori rendah. Sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring self esteem* siswa mengalami peningkatan yaitu 2 orang katagori tinggi, dan 5 orang katagori sedang. Peningkatan ini dapat dilihat dalam komponen *self esteem* yaitu dalam segi komponen mudah menerima tanggung jawab dimana anggota kelompok merasa bahwa tugas sekolah merupakan tanggung jawab sebagai siswa, pada segi bangga kepada kemajuan dirinya yaitu sudah mulai memiliki kebanggaan terhadap setiap kemajuan yang diperoleh, sudah mulai mengembangkan kemampuan dalam diri, pada segi bertindak mandiri terdapat perubahan yaitu tidak bergantung dengan orang lain, mampu mengerjakan tugas sekolah, mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, dari segi mampu menghadapi kegagalan yaitu tidak putus asa ketika hasil tidak sesuai dengan keinginan, sedangkan segi mampu menghargai diri sendiri sudah tidak marah lagi ketika dikritik oleh teman, mampu menerima kekurangan dalam diri, dari segi aktif dalam diskusi sudah mulai mampu mengungkapkan pendapat, segi percaya diri sudah mampu mengembangkan bakat yang dimiliki, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak malu-malu untuk berbicara di depan kelas, dan dalam segi disenangi banyak orang sudah mampu memahami orang lain.

Dalam pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok tidak mengalami kendala yang berarti baik pada siswa maupun pemimpin kelompok. Petunjuk atau intruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok cukup dapat dipahami oleh anggota kelompok. Hanya saja alokasi waktu yang diberikan dari pihak sekolah kurang cukup. Sehingga ketujuh siswa yang menjadi subyek penelitian ini bisa berhasil dalam meningkatkan *self esteem*.

Pada teknik *cognitive restructuring* ini awalnya mengidentifikasi pikiran konseli, kemudian pengenalan dan praktik pikiran-pikiran negatif konseli dimana meminta anggota kelompok mempraktikkan pikiran positif dengan memverbalisasikan, selanjutnya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mempraktikkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke pikiran-pikiran positif. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Habsy (2017) tentang Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMK dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri siswa SMK.

Pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *self esteem* siswa. Namun dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar siswa. Saat *self esteem* siswa tersebut bertambah tinggi, maka penilaian terhadap diri akan positif. Hal ini diperkuat oleh Indiri (2019) tentang keefektifan konseling kelompok teknik *spirituality cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa bahwa hasil dari penelitian teknik ini dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Studi ini dapat dijadikan pedoman guru BK dalam mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik *spirituality cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa kesimpulan yang dapat peneliti ambil antara lain:

1. *Self esteem* siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori rendah. Sedangkan *self esteem* siswa setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Terdapat perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok.
3. Teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui bimbingan kelompok.

Rekomendasi

1. Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 21 Pekanbaru memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMP Negeri 21 Pekanbaru serta memberikan jam tambahan dikarenakan jam BK kurang.
2. Kepada guru BK diharapkan lebih meningkatkan bimbingan dan layanan dalam bimbingan dan konseling sehingga minat siswa untuk mengikuti bimbingan akan semakin aktif dalam menjalankan program yang telah ditentukan serta bekerja sama dengan personil sekolah lainnya sehingga seluruh kegiatan bimbingan dan konseling yang akan dilaksanakan berjalan dengan lancar.
3. Kepada siswa untuk lebih terbuka kepada guru terhadap permasalahan yang dialami serta mengikuti kegiatan bimbingan konseling yang telah diprogramkan guru pembimbing sehingga bisa berpengaruh positif terhadap dirinya.

4. Bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengenal *self esteem* dan dapat menerapkan layanan-layanan lainnya agar mendapatkan pengaruh yang besar untuk peningkatan *self esteem* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agoes Dariyo. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung. PT Refika Aditama.

Bakhrudin Habsy, All. 2017. *Model Konseling Kelompok Kognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK*. Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan Vol 31 (1) (diakses tanggal 24 Oktober 2018)

Dwi Bhakti M. Fatih Indiri. *Kefektifan Konseling Kelompok Teknik Spirituality Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Psikopedagogia. Vol 5 (2) (diakses tanggal 5 Januari 2019)

Maslow, A.H. 1975. *Motivation And Personality*. New York . Harper And Row Publishers.

Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah Achmad Chusairi & Juda Damanik. Edisi le-1. Jakarta: PT Erlangga.