
Penerapan *Restructuring* Kognitif Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Kalipuro

Heriberthus Wicaksono¹, Fajar Wahyu Prasetyo², Novika Sintia Nuriyah³
Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Banyuwangi, Indonesia^{1,2,3}
novikanuriyah41303@gmail.com³

Abstract

This study aims to develop a counseling model and increase self-esteem through group counseling for class VII students of SMPN 3 Kalipuro. The research design used was a one group pretest posttest design. The population in this study were class VII students, totaling 42 students. The sample of this research was obtained by 9 students who were selected in purposive sampling. The instrument used is the self-esteem questionnaire. This study proposes one hypothesis, namely "There is the Application of Cognitive Restructuring with Group Counseling to Improve the Self Esteem of Grade VII Students at SMPN 3 Kalipuro". The results of r count > r table (17.146 > 2.306) which means Ha is accepted and H0 is rejected.

Keywords: *Cognitive Restructuring, Group Counseling, Self Esteem*

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengembangkan model konseling dan meningkatkan *self esteem* melalui konseling kelompok siswa kelas VII SMPN 3 Kalipuro. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 42 siswa. Sampel penelitian ini diperoleh sebanyak 9 siswa yang terpilih dalam *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner *self esteem*. Penelitian mengajukan satu hipotesis yaitu "Terdapat Penerapan *Restructuring* Kognitif dengan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa kelas VII di SMPN 3 Kalipuro". Hasil r hitung > r tabel (17,146 > 2,306) yang berarti Ha diterima dan H0 ditolak.

Kata Kunci: *Restructuring* Kognitif, Konseling Kelompok, *Self Esteem*



I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional. Pada masa remaja terjadi perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis yang terjadi adalah meliputi perubahan eksternal dan perubahan internal. Perubahan eksternal meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seksual sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi perubahan sistem endokrin (hormonal) berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh (Wiranatha & Supriyadi, 2015).

Perkembangan masa remaja (*puberty*) masa di mana kerangka atau pematangan fisik tubuh, seperti proporsi tubuh berat dan tinggi badan berubah, serta pematangan aktivitas seksual yang terjadi dengan cepat, terutama pada awal pubertas. Namun, pubertas bukanlah peristiwa satu kali yang dan tiba-tiba. Pubertas ialah bagian dari proses yang bertahap (Diananda, 2018).

Permasalahan dalam penampilan sosial dan akademik siswa yang memiliki *self esteem* rendah ditunjukkan dengan siswa yang tidak mudah beradaptasi atau merasa tidak nyaman di lingkungan baru karena takut akan teman baru tidak menerimanya. Masalah akademik ditandai dengan ketidakpercayaan mengungkapkan pendapat. Siswa berpikir diasingkan temannya, merasa tidak berharga, dan menghindari situasi stres seperti pada saat waktu mata pelajaran tertentu siswa sering izin keluar kelas (Salam, 2020).

Apabila siswa mengalami *self esteem* yang tinggi sehingga ia dapat memahami keadaannya, maupun menerima diri dengan lebih positif, bertindak secara mandiri, bertanggungjawab, menghadapi tantangan baru dengan penuh antusias, merasa bangga akan pencapaian. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi pada masa remaja adalah masa identitas diri ketika siswa ingin mengatasi tanpa bantuan orang tua. Karena itu, peneliti menerapkan treatment terkait perubahan dari segi caranya, mengatasi permasalahan mengenai *self esteem*, peneliti memakai teknik *restructuring* kognitif sebagai tindakan pencegahan dalam mengatasi *self esteem*.

Teknik *restructuring* kognitif diterapkan dengan mempertimbangkan fakta bahwa para siswa biasanya memiliki pikiran negatif, seperti merasa tidak pintar, berpenampilan



tidak menarik, atau semacamnya. Teknik *restructuring* kognitif cocok untuk digunakan pada orang yang memiliki *self esteem* rendah karena masalah situasional. Masalah situasional siswa di sekolah ini mengacu pada evaluasi diri negatif yang mencerminkan *self esteem* rendah (Harum, 2022).

Berdasarkan definisi di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah dengan pertimbangan apakah penerapan teknik *restructuring* kognitif efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Penelitian dilakukan di SMPN 3 Kalipuro dengan menggunakan teknik *restructuring* kognitif. Peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam serta mengangkat judul “Penerapan Teknik *Restructuring Kognitif* dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VII di SMPN 3 Kalipuro”.

II. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Khairat & Adiyanti (2015) *restructuring kognitif* lahir dari terapi kognitif dalam konseling yang menekankan pada kekuatan berpikir yang positif dan logis sebagai solusi dari permasalahan siswa. *Restructuring kognitif* sering digunakan dengan orang yang pikirannya ter polarisasi, menandakan kekuatan dan kecemasan pada situasi tertentu, dan menanggapi berlebihan terhadap masalah kehidupan dengan menggunakan langkah ekstrem.

Teknik *restructuring kognitif* membantu klien menelaah secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah berbasis kognitif dengan mengganti pemikiran dan interpretasi negatif dengan pemikiran dan interpretasi positif. *Restructuring kognitif* adalah menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran ke dalam pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu menciptakan respons emosional yang lebih baik dengan menjadikan kebiasaan menjadi tidak terlalu biasa. Strategi *restructuring kognitif* didasarkan pada dua asumsi: 1). Pemikiran Irasional dan pencarian pengetahuan mengarah pada perilaku merusak diri sendiri (perilaku sadar yang berdampak negatif pada diri sendiri). 2). Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan keyakinan dan pemahaman pribadi (Nainggolan, 2019).

Teknik ini mendorong individu untuk memeriksa masalah mereka secara mandiri dan mengumpulkan bukti untuk menguji keyakinan atau persepsi. Menurut Sharf (2015; Apriatama & Romiaty, 2022) menyarankan bahwa kesalahan kognitif dapat terjadi pada keyakinan individu. Kesalahan kognitif disebabkan oleh orang yang menerima informasi



yang tidak sepenuhnya mereka terima. Menurut pendapat Erford (2016; Lestari, 2018) menjelaskan pikiran Irasional dapat menyebabkan tindakan negatif dan keyakinan individu dapat diubah dengan memberikan informasi yang meningkatkan perspektif mereka. Karena itu, dengan restrukturisasi kognitif dapat secara mencegah dan penyembuhan pikiran atau keyakinan negatif yang mengarah pada perilaku mal adaptif dan tekanan psikologis pada individu.

Pendapat Nursalim (2013; Salam, 2020) *restructuring kognitif* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda dengan mengubah pemikiran fundamental yang salah dan menggantinya dengan pemikiran rasional, realistis dan positif. Pemikiran yang salah memanasifestasikan dirinya dalam identifikasi diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif menunjukkan pemikiran, pandangan, dan keyakinan irasional. Tujuan *restructuring* kognitif yaitu mencoba mengubah pikiran atau berbicara dengan diri sendiri. Terapi *restructuring* kognitif konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif dan perilaku yang menyebabkan gangguan fisik dan emosional.

Cormier (Nainggolan, 2019) meliputi tahapan prosedur teknik *restructuring* kognitif dalam enam bagian sebagai berikut:

1. Rasional: Dengan tujuan dan tinjauan singkat tentang prosedur rasional, konseli harus memperkuat keyakinan bahwa pengesahan diri dapat mempengaruhi perilaku dan bahwa pernyataan diri yang negatif atau pikiran menyalahkan diri sendiri khususnya dapat menyebabkan stres emosional. Pembeneran rasional dapat mencakup penjelasan tentang tujuan, penjelasan singkat tentang prosedur berikut, dan diskusi tentang konsep diri positif dan negatif.
2. Identifikasi pemikiran konseli dalam situasi bermasalah setelah konseli menerima argumen yang disampaikan, langkah selanjutnya melakukan analisa pemikiran konseli dalam situasi yang melibatkan tekanan atau menciptakan situasi yang menimbulkan kecemasan. Langkah ini dapat mencakup tiga kegiatan berikut:
 - 1) Saat menjelaskan pemikiran konseli dalam situasi bermasalah dalam wawancara, konselor bertanya kepada klien tentang situasi yang menyebabkan dia tertekan dan hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama dan setelah situasi tersebut.
 - 2) Jika klien mengidentifikasi pikiran negatif yang mengganggu saat mencontohkan hubungan antara peristiwa dan emosi, konseli harus menunjukkan bahwa pikiran



tersebut terkait dengan situasi saat ini dan perasaan yang kemudian dialami, dan konselor meminta klien untuk merekam berhubungan tersebut dengan jelas. Jika konseli masih belum mengenali pemikirannya, konselor mencontohkan hubungan menggunakan situasi konseli atau situasi yang diambil dari kehidupan konselor.

- 3) Dengan menggunakan informasi yang diberikan konseli, konselor dan konseli memastikan pemikiran yang positif. Konselor juga meminta klien membedakan dua pernyataan diri dan mencari tahu satu pemikiran negatif dan positif. Persepsi mencakup tujuan untuk menentukan pemikiran yang diungkapkan oleh penyelia mencakup pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut memberikan informasi tentang tekanan yang dialami konseli dalam situasi tersebut. Ketika sebagian pemikiran positif teridentifikasi, penyelia mengetahui bahwa ada peluang buat berubah pikiran. Kegagalan mengungkapkan pikiran positif merupakan tanda bahwa pelatih membutuhkan perhatian khusus. Konselor dapat memberi tahu cara mengubah pikiran negatif dengan menunjukkan cara menunjukkan bagaimana pemikiran yang merusak diri dengan cara yang lebih konstruktif.
3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) pada fase ini, fokus dari mengubah pemikiran konseli yang ingin merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang merusak diri). Pemikiran yang lebih konstruktif disebut pemikiran yang menanggulangi (*coping thought*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*) atau instruksi diri yang menanggulangi (*coping self instruction*). Pengenalan dan pelatihan CS penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur restructuring kognitif yang dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain:
 - 1) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS. Konselor harus menjelaskan tentang maksud CS. Dalam pernyataan ini, konselor dapat memberikan contoh CS agar konseli membedakan antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri sendiri.
 - 2) Pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli memikirkan CS. Konselor juga harus mendorong konseli untuk memilih CS yang paling logis.
 - 3) Konseli mempraktikkan CS. Berdasarkan CS yang ditentukan, konselor kemudian meminta konseli mempraktikkan. Ini penting, karena banyak konseli yang tidak bisa menggunakan CS. Latihan semacam itu dapat mengurangi sebagian perasaan kaku konseli dan memperkuat keyakinan bahwa ia membuat pernyataan diri.
4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT). Jika konseli mengenali



pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke CS. Proses ini memiliki dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan latihan peralihan pikiran konseli.

5. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif, bagian terakhir dari *restructuring* kognitif adalah mengajar konseli untuk memberikan validasi bagi dirinya sendiri setiap keberhasilan yang mereka capai dengan memodelkan konseli mempraktikkan evaluasi diri yang positif. Tujuan dari pernyataan untuk membantu konseli menghargai setiap pencapaian, memfasilitasi tindakan konseli. Konselor dapat menjelaskan tujuan dan memberikan contoh diri yang positif dan meminta konseli untuk mempraktikkannya.
6. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Meskipun tugas rumah merupakan bagian penting dari setiap tahapan prosedur *restructuring* kognitif, pada akhirnya konseli mampu untuk menggunakan *restructuring* kognitif kapan pun diperlukan dalam situasi yang penuh tekanan. Tugas dari tugas rumah ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada siswa mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi nyata. Jika penggunaan CR tidak mengurangi tekanan atau kecemasan klien, konselor dan konseli harus menyatakan kembali masalah dan tujuan terapi.

Gazda & Lubis (2011; Salam, 2020) menjelaskan pengertian konseling kelompok yaitu, Konseling kelompok adalah in terpersonal yang berfokus pada pikiran dan perilaku sadar. Proses tersebut mencakup kualitas terapeutik seperti ekspresi pikiran dan perasaan bebas, orientasi pada realitas, pengungkapan perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.

Melalui dinamika kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok ini, setiap anggota dilatih untuk mengembangkan keterampilan sosial seperti: komunikasi yang efektif, sikap tenggang rasa, toleransi, mengutamakan musyawarah dan demokrasi, memiliki rasa tanggung jawab sosial dan memiliki kemandirian yang kuat.

Tosun (2015; Harum, 2022) menyatakan bahwa *self esteem* ialah evaluasi individu dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, dan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dengan kata lain, *self esteem* adalah penilaian pribadi terhadap nilai-nilai yang diungkapkan dalam sikap dan ekspresi *self esteem* seseorang. *Self esteem* menjadi acuan harga diri seseorang, berdasarkan kemampuan dan berperilaku. *Self esteem* menggambarkan sejauh mana seseorang menganggap dirinya mampu, berani, layak dan kompeten.



Self esteem diartikan sebagai sikap, komponen evaluasi diri, dan evaluasi afektif terdiri dari nilai berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu sebagai hasil dari kesadaran yang kompeten dan umpan balik eksternal. Remaja cenderung memiliki *self esteem* yang bersifat umum, yang berarti bahwa mereka percaya sebagai individu yang baik, atau pribadi yang tidak mampu atau individu yang tidak berharga (Khairat & Adiyanti, 2015).

Faktor yang mempengaruhi perkembangan *self esteem* adalah hubungan dengan orang lain, terutama *significant others* seperti orang tua, saudara kandung, dan teman dekat. *Self esteem* terbentuk secara sosial, dan di antara struktur sosial yang ada keluarga menjadi struktur sosial penting, di situlah terjadi interaksi antar anggota keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan terdekat, baik dan didukung secara fisik maupun sosial.

Perilaku seseorang di dalam keluarga dapat memengaruhi perilaku anggota keluarga yang lainnya. Keluarga seseorang dapat membuat mereka merasa dicintai, diinginkan, diterima, dan dihargai, yang pada gilirannya membantu mereka untuk lebih dapat menghargai diri sendiri. Situasi keluarga yang tidak bahagia tidak dapat menghasilkan pribadi yang memiliki harga diri yang positif. Kebahagiaan suatu keluarga sangat dipengaruhi oleh adanya hubungan yang harmonis antar keluarga, dan antara orang tua dengan anak maupun hubungan antara anak dengan saudara (Salam, 2020).

III. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimen one group pretest posttest*. Menurut Sugiono (2015; Salam, 2020) kuantitatif ialah penelitian yang berlandas pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat *self esteem* siswa dapat meningkat.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMPN 3 Kalipuro tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah siswa 42. Teknik pengambilan sampel untuk menentukan dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*. Selain mempertimbangkan ukuran sampel, jumlah ideal anggota dalam penelitian eksperimen dalam bentuk kelompok seperti konseling kelompok juga perlu diperhatikan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik kuesioner. Metode kuesioner yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden



untuk dijawab. Skala yang diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran *self esteem* sedang siswa, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik *restructuring* kognitif.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada penelitian sebelum dan sesudah pemberian *treatment* ketika penelitian di SMPN 3 Kalipuro pada bulan Maret 2019. Populasi penelitian ini siswa kelas VII. Penelitian ini menggunakan 9 sampel yang tergolong kategori *self esteem* sedang berdasarkan metode *purposive sampling*. Kemudian melakukan 6 kali tatap muka setiap kelompok, setiap kelompok diberikan kuesioner untuk skor *posttest*.

Tabel 1. Hasil Skala Kelompok Eksperimen

Interval	<i>Academic Burnout</i>	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	79-96	1	1%	-	-
Tinggi	61-78	32	32%	9	9%
Sedang	43-60	9	9%	-	-
Rendah	24-42	-	-	-	-
Jumlah		42	42%	9	9%

Sumber: Data Perolehan Peneliti

Data di atas memaparkan tentang gambaran umum *self esteem* siswa di SMPN 3 Kalipuro saat *pretest* terdapat 1 siswa dengan kategori sangat tinggi, 32 siswa dengan kategori tinggi, 9 siswa dengan kategori sedang, dan 0 siswa dengan kategori rendah.

Peneliti melakukan eksperimen yang bertempat di SMPN 3 Kalipuro yang berfokus pada kelas VII dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 9 siswa yang terpilih dalam *purposive sampling*. Adapun permasalahan yang diteliti ini yaitu *self esteem* sedang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini *one group pretest-posttest design*.

Sesuai dengan tujuan penelitian untuk menguji dan menganalisis penerapan *restructuring* kognitif dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Maka pengumpulan data yang sudah dilakukan meliputi tes awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum melaksanakan *treatment* pada tanggal 21 Maret 2023. Setelah itu dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok teknik *restructuring kognitif* pada sampel penelitian yang dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Tes terakhir (*posttest*) dilakukan setelah *treatment* selesai pada tanggal 3 Juni 2023. Konseling kelompok dengan teknik



restructuring kognitif dipandang mampu meningkatkan *self esteem* siswa melalui belajar perilaku yang diinginkan dan dikehendaki untuk bisa mengembangkan dan meningkatkan *self esteem* siswa.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, hipotesis pada penelitian ini “terdapat penerapan *restructuring kognitif* dengan metode konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 3 Kalipuro”, yang berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, hipotesis ini diterima. Peningkatan *self esteem* pada siswa tergolong sedang terlihat dari hasil yang diperoleh setelah pemberian *posttest*.

Penelitian ini dapat berhasil salah satunya menerapkan tahapan-tahapan teknik *restructuring kognitif* sesuai dengan pendapat Cormier (Nainggolan, 2019) ada enam bagian yaitu: 1) Rasional, tujuan singkat prosedur rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional; 2) identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya melakukan suatu analisa tentang pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau menimbulkan kecemasan; 3) pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif; 4) pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping statement* alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement*; 5) pengenalan dan penguatan positif berisikan kegiatan mengajar konseli dengan cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya, dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif; 6) evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut, tugas rumah yang dimaksud untuk memberikan kesempatan kepada konseli saat mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* dalam situasi yang sebenarnya.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *restructuring kognitif* dijalankan sesuai tahap-tahap yang dikemukakan oleh Arifin (2015; Salam, 2020) sebagai berikut:



1. Tahap pertama yaitu tahap pembentukan. Anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahapan ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok. Oleh karena itu pemimpin kelompok perlu memusatkan perhatian pada hal berikut, penjelasan tentang tujuan kegiatan, penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota, penumbuhan sikap saling percaya dan saling menerima, pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.
2. Tahap kedua yaitu tahap peralihan. Pada hakikatnya yaitu jembatan antar tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Tahap peralihan bahwa seluruh anggota telah memahami tujuan dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok dan siap untuk mengikuti aktivitas selanjutnya.
3. Tahap ketiga yaitu tahap kegiatan. Kegiatan kelompok pada tahap ini bergantung pada hasil dua tahap sebelumnya. Tahap inti dari konseling kelompok, peran pemimpin kelompok hanya mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok.

Penelitian ini menyatakan bahwa diperoleh $t_{hitung} = -17,146$ dengan $df = 8$ pada taraf signifikan 5% maka didapatkan $t_{tabel} = 2,306$ dari hasil hubungan antara *pretest* dengan *posttest*. Berdasarkan hal tersebut yang menyatakan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka H_0 **ditolak** dan H_a **diterima**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “penerapan *restructuring kognitif* dengan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VII di SMPN 3 Kalipuro”. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *restructuring kognitif* dapat meningkatkan *self esteem* siswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang penerapan *restructuring kognitif* untuk meningkatkan *self esteem* siswa, tingkat *self esteem* siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen pada kategori sedang, tingkat *self esteem* siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan pada kategori tinggi, pelaksanaan *restructuring kognitif* dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang dengan tujuh tahap yaitu rasional, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, dan evaluasi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diajukan saran sebagai sebagai konselor dapat menggunakan teknik *restructuring kognitif* sebagai teknik layanan untuk meningkatkan



self pada siswa. Bagi Sekolah diharapkan menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMPN 3 Kalipuro.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Apriatama, D., Romiaty, Idha, S. A., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri. *Konseling kelompok; restrukturisasi kognitif; harga diri.*, 6, 6282-6283.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik.* (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. *Konseling Kognitif Perilaku, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Harga Diri*, 296-297.
- Diananda, A. (2018, Januari). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Fase remaja, Teman sebaya, Konformitas*, 1, 118-119.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016, Desember). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMKN 1 Depok Sleman. *Konseling Kelompok, Percaya diri.*, hal. 71-72.
- Harum, A. (2022, Oktober). Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Kombinasi Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi. *self esteem, visualisasi, modifikasi perilaku*, 5, 2-3.
- Hartuti, M. (2017). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung. Dalam M. Hartuti, *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung* (hal. 65-178). Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Herlina, U. (2015, Juni). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. *Teknik Role Playing, dan Konseling Kelompok*, 2.
- Kasmawati, & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok dalam meningkatkan Self Esteem siswa. *Self-esteem, layanan bimbingan, konseling kelompok*, 1, 39-40.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. (2015, September). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *prestasi akademik, remaja awal, self-esteem, subjective well-being*, 1, 183.
- Lestari, R. D. (2018). Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian emester pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan. Dalam R. D. Lestari, *Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian emester pada siswa kelas XI*



di *MAN 3 Medan* (hal. 20). Medan: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

- Lisnanti, A. U., & Christiana, E. (2020). Teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan percaya diri korban Perundungan Verbal siswa sekolah dasar. *cognitive restructuring, percaya diri, perundungan verbal.*, 448-449.
- Nainggolan, S. N. (2019). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019. Dalam S. N. Nainggolan, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2018/2019* (hal. 8-9). Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016, September). Teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan Self Efficacy belajar siswa. *Cognitive Restructuring, SelfEfficacy*, 3, 78.
- Noviyanti, A. (2022). Self Esteem Remaja yang mengalami Body Shaming di Desa Sido Urip, Kec. Arga Makmur, Kab. Bengkulu Utara. Dalam A. Noviyanti, *Self Esteem Remaja yang mengalami Body Shaming di Desa Sido Urip, Kec. Arga Makmur, Kab. Bengkulu Utara*. Bengkulu: Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno.
- Nurkia, S., & Sulkifly. (2020, Mei-Oktober). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Konseling ,Restrukturisasi, Kepercayaan Diri*, 1, 15.
- Salam, N. H. (2020). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan self esteem pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar. Dalam N. H. Salam, *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa di SMN 3 Makassar* (hal. 23). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Siadari, C. (2018, July Tuesday). Pengertian Kuesioner Menurut Para Ahli. *Pengertian Kuesioner Menurut Para Ahli*.
- Thabroni, G. (2021, Februari Selasa). Populasi dan Sampel Penelitian Teknik Sampling dan Langkah. *Metode penelitian*.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Widiarti, P. W. (2017, Juni). KONSEP DIRI (SELF CONCEPT) DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PENDAMPINGAN PADA SISWA SMP SE KOTA YOGYAKARTA. *Self Concept, Interpersonal Communication, Counseling*, 47, 136.
- Wiranatha , F. D., & Supriyadi. (2015). HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PELAJAR PUTERI DI KOTA DENPASAR. *citra tubuh, kepercayaan diri, remaja pelajar puteri*, 2, 39.

