



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* DAN *SELF
ESTEEM* SISWA KELAS X IPA DI SMAN 1 DARUSHOLAH
BANYUWANGI**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan
gelar Magister Pendidikan

**Oleh
NILUH PUTU SETIANDA
NIM 0105515024**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2017**



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* DAN *SELF
ESTEEM* PADA SISWA**

ARTIKEL TESIS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan**

Oleh

NILUH PUTU SETIANDA

0105515024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2017**

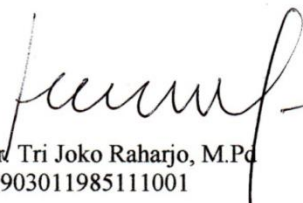
PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* dan *Self Esteem* Siswa Kelas X IPA SMAN 1 Darusolah Banyuwangi” karya:


Nama : Niluh Putu Setianda
NIM : 0105515024
Program Studi : Bimbingan Konseling (S2)

Telah dipertahankan dalam Ujian Tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 12 Oktober 2017


Ketua


Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd.
NIP 195903011985111001


Semarang, Oktober 2017
Sekertaris


Dr. Awalya, M.Pd., Kons
NIP 196011011987102001

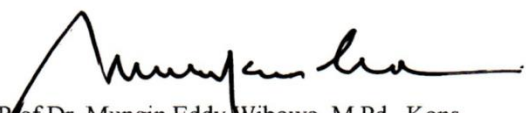
Penguji I


Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP 196301211987031001

Penguji II


Prof. Dr. Muhammad Jafar, M.Si., Kons
NIP 195809121985031006

Penguji III


Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons
NIP 195211201977031002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* dan *Self Esteem* Siswa Kelas X IPA di SMAN 1 Darusolah Banyuwangi Tahun Pelajaran 2016/2017” karya,

Nama : Niluh Putu Setianda


NIM : 0105515024

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Tesis.

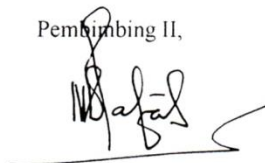
Semarang, September 2017

Pembimbing I,



Prof. Dr. Mungih Eddy Wibowo, M.Pd., Kons
NIP. 195211201977031002

Pembimbing II,



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons
NIP. 195809121985031006

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Oktober 2017

Yang membuat pernyataan



Niluh Putu Setianda

0105515024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Hidup ini seperti sepeda, agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak”

(Niluh Putu Setianda)

Persembahan :

Almamater Prodi Bimbingan dan Konseling
Program Pascasarjana Universitas Negeri
Semarang

ABSTRAK

Setianda, Niluh Putu. 2017. "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Dan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas X IPA Di SMAN 1 Darusolah Banyuwangi". *Tesis*. Program Studi Bimbingan Konseling. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Pembimbing II Dr Muhammad Jafar, M.Psi, Kons.

Kata Kunci: konseling kelompok, *cognitive restructuring*, *self efficacy*, *self esteem*

Self efficacy dan *self esteem* merupakan salah satu faktor pendukung yang harus dikembangkan oleh seorang siswa agar pencapaian prestasinya optimal. *Self efficacy* dapat membentuk sikap percaya diri siswa untuk mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. *Self efficacy* adalah hal penting bagi setiap individu terutama bagi seorang siswa untuk menghadapi suatu masalah yang dihadapi. Sikap percaya diri siswa dapat terbentuk juga oleh harga diri atau yang biasa disebut dengan *self esteem* yang tinggi. *Self esteem* dapat didefinisikan sebagai penilaian (*judgement*) pribadi tentang *worthiness* (faedah/ kegunaan/ kepantasan) yang diekspresikan dalam bentuk sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Rendahnya *self efficacy* dan *self esteem* individu tentunya akan berdampak negatif dalam setiap aspek kehidupannya. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* akan membantu merekonstruksi kognitif menjadi lebih positif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen menggunakan rancangan *repeated measure* dengan desain *pretest and multiple posttest design*. Sampel penelitian adalah 14 orang yang dipilih secara *purposive* dari 181 orang siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Darusolah Banyuwangi yang memiliki *Self efficacy* dan *self esteem* rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berdampak pada *self efficacy* ($F=47.465$; $p<0,05$) dan *self esteem* ($F=46.024$; $p<0,05$) pada siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Darusolah Banyuwangi.

Hasil temuan dari dua kelompok yang diteliti, kelompok *self efficacy* lebih efektif ditingkatkan melalui *cognitive restructuring* dibandingkan kelompok *self esteem*, hal ini terlihat pada perbedaan signifikan pada hasil *pretest*, *posttest 1* dan *posttest 2* pada dua kelompok. Dari dua perbandingan keefektifan berdasarkan hasil nilai *test of within-subjects effects* maka dapat disimpulkan bahwa bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* dibandingkan untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Darusolah Banyuwangi. Hasil uji keefektifan melalui analisis pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* menunjukkan bahwa intervensi ini cukup dapat diandalkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya umpan balik dan kesan yang positif dari anggota kelompok mengenai keseluruhan *treatment* layanan konseling kelompok yang telah diadakan.

ABSTRACT

Setianda, Niluh Putu. 2017. "Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring Techniques To Improve Self Efficacy And Self Esteem In X Grade Science Class Students In SMAN 1 Darusolah Banyuwangi". Thesis. Guidance and Counseling, Postgraduate Program of Universitas Negeri Semarang. Advisors I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Advisors II Dr Muhammad Jafar, M.Psi, Kons.

Keywords: group counseling, cognitive restructuring, self efficacy, self esteem

Self efficacy and self esteem is one of the supporting factors that must be developed by a student in order to achieve optimal achievement. Self efficacy can form students' self confidence to be able to actualize themselves in accordance with the ability possessed. Self efficacy is important for every individual especially for a student to face a problem faced. Student self confidence can also be formed by self esteem or commonly referred to as high self esteem. Self esteem can be defined as a personal judgment about worthiness (expediency) that is expressed in the form of an individual's attitude toward himself or herself. Self esteem is seen as one of the important aspects in the formation of one's personality. The low self efficacy and self esteem of individuals will certainly have a negative impact in every aspect of their life. Group counseling with cognitive restructuring techniques will help reconstruct the cognitive to be more positive in order for the individual to develop optimally. The purpose of this study was to test the effectiveness of group counseling services with cognitive restructuring to improve self efficacy and self esteem of students.

The research method used is experiment using repetead measure design with pretest and multiple posttest design. The sample of this research is 14 people

chosen purposively from 181 students of X grade of science class SMA Negeri 1 Darusholah Banyuwangi who have Self efficacy and low self esteem. The results showed that group counseling with cognitive restructuring technique had an impact on self efficacy ($F = 47.465$; $p < 0,05$) and self esteem ($F = 46,024$; $p < 0,05$) in SMA Negeri 1 Darusholah Banyuwangi students.

The findings from the two groups studied, the self efficacy group was more effectively improved through cognitive restructuring than the self esteem group, as seen in the significant differences in pretest, posttest 1 and posttest 2 results in the two groups. From two comparison of effectiveness based on result of test of within-subjects effects, it can be concluded that group counseling with cognitive restructuring technique is more effective to improve self efficacy than to improve self esteem of X grade science class students of SMA Negeri 1 Darusholah Banyuwangi. The results of the effectiveness test through analysis of group counseling with cognitive restructuring techniques show that this intervention is quite reliable. This is evidenced by the positive feedback and good impression from group members on the overall treatment of group counseling.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* Untuk Meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* pada siswa kelas X IPA di SMAN 1 Darussholah Banyuwangi”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan ini didapat berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kepada para pembimbing: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons dan Prof. Dr. Muhammad Jafar, M.Psi., Kons yang telah memberikan masukan yang sangat berharga untuk penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor UNNES yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di PPs UNNES
2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si, Direktur Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penyusunan tesis.

3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Dr Awalya, M.Pd., Kons, Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis
5. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana UNNES yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.

Peneliti menyadari, bahwa dalam penulisan tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, Oktober 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Cakupan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis.....	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR,DAN HIPOTESIS PENELITIAN.

2.1 Kajian Pustaka	13
2.2 Kerangka Teoritis	21

2.2.1	<i>Self Efficacy</i>	21
2.2.1.1	Pengertian <i>Self Efficacy</i>	21
2.2.1.2	Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	23
2.2.1.3	Dimensi <i>Self Efficacy</i>	24
2.2.1.4	Sumber-Sumber Terbentuknya <i>Self Efficacy</i>	26
2.2.1.5	Tahap Perkembangan <i>Self Efficacy</i>	30
2.2.1.6	Proses Terjadinya <i>Self Efficacy</i>	31
2.2.1.7	Indikator <i>Self Efficacy</i>	33
2.2.1.8	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	34
2.2.2.	<i>Self Esteem</i>	36
2.2.2.1	Pengertian <i>Self Esteem</i>	36
2.2.2.2	Karakteristik Individu Dengan <i>Self Esteem</i> Tinggi Dan Rendah	37
2.2.2.3	Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	38
2.2.2.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	40
2.2.2.5	Intervensi Terhadap <i>Self Esteem</i>	43
2.2.2.6	Cara Membangun <i>Self Esteem</i>	45
2.2.3	Tinjauan Tentang Konseling Kelompok.....	49
2.2.3.1	Konsep Dasar Konseling Kelompok	49
2.2.3.2	Tujuan Konseling Kelompok	51
2.2.3.3	Peran Pemimpin Kelompok	52
2.2.3.4	Peran Anggota Kelompok	54
2.2.3.5	Dinamika Kelompok	56
2.2.3.6	Tahap-Tahap Dalam Konseling Kelompok.....	58
2.2.3.7	Kelebihan&Keterbatasan Konseling Kelompok	70
2.2.4	Tinjauan Tentang Teknik <i>Cognitif Restructuring</i>	73
2.2.4.1	Konsep Dasar Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	73
2.2.4.2	Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	77
2.2.4.3	Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	78
2.2.4.4	Manfaat Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	83
2.2.4.5	Kelebihan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	85

2.3 Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> dan <i>Self Esteem</i>	88
2.4 Kerangka Berpikir	90
2.5 Hipotesis Penelitian	95

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	96
3.2 Lokasi Penelitian.....	101
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	101
3.4 Variabel Penelitian.....	103
3.5 Teknik Dan Instrumen.....	104
3.5.1 Instrumen Pengumpulan Data	105
3.5.1.1 Kuesioner <i>Self efficacy</i>	106
3.5.1.2 Kuesioner <i>Self esteem</i>	107
3.5.1.3 Uji Validitas.....	109
3.5.1.4 Uji Reliabilitas.....	112
3.5.2 Teknik Analisis Data.....	113
3.5.2.1 Analisis Data Deskriptif	114
3.5.2.2 Uji Asumsi.....	114
3.5.2.2.1 Uji Normalitas	114
3.5.2.2.2 Uji <i>Sphrecity</i>	115
3.5.2.2.3 Uji Hipotesis	115

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	118
4.1.1 Deskripsi Data.....	118
4.1.1.1 <i>Self efficacy</i> Dan <i>self esteem</i> Pada Siswa.....	118
4.1.1.2 Hasi Internesi Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	120

4.1.1.3	Hasi Internesi Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	134
4.1.1.4	Data Skor <i>Pretest, Postest</i> Dan Sampel Penelitian.....	147
4.1.2	Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> dan <i>Self Esteem</i>	155
4.1.2.1	Uji Asumsi.....	156
4.1.2.2	Uji Hipotesis.....	158
4.2	Pembahasan.....	163
4.2.1	<i>Self Efficacy</i> Siswa	163
4.2.2	<i>Self Esteem</i> Siswa	165
4.2.3	Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	167
4.2.4	Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	170
4.2.5	Tingkat Perbedaan Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> dan <i>Self Esteem</i>	173
4.3	Keterbatasan Penelitian	175
BAB V PENUTUP		
5.1	Simpulan.....	176
5.3	Saran.....	177
DAFTAR PUSTAKA		179
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Rincian Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik CR Untuk Meningkatkan <i>self efficacy</i> Dan <i>self esteem</i>	98
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	102
Tabel 3.3 Katagori Data.....	103
Tabel 3.4 Katagori Hasil Skor.....	103
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Kuesioner <i>self efficacy</i>	106
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Kuesioner <i>self esteem</i>	108
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Butir kuesioner <i>self efficacy</i>	110
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Butir Kuesioner <i>self esteem</i>	111
Tabel 3.9 Klasifikasi Nilai Reliabilitas Butir Soal.....	112
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas <i>self efficacy</i>	113
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas <i>self esteem</i>	113
Tabel 4.1 Hasil Analisis Skala <i>self efficacy</i> Siswa.....	118
Tabel 4.2 Hasil Analisis Skala <i>self esteem</i> Siswa.....	119
Tabel 4.3 Hasil Pretest, Postest1 Dan Postest2 Kuesioner <i>self efficacy</i>	148
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Skala <i>self efficacy</i> Perindikator.....	151
Tabel 4.5 Hasil Pretest, Postest1 Dan Postest2 Kuesioner <i>self esteem</i>	152
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Skala <i>self esteem</i> Perindikator.....	155
Tabel 4.7 Normalitas Data <i>self efficacy</i> Dan <i>self esteem</i>	156
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>mauchly's test of sphrecity</i> <i>self efficacy</i> Dan <i>self esteem</i>	157
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Repeated measures self efficacy</i>	158
Tabel 4.10 Hasil <i>post hoc test self efficacy</i>	158

Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Repeated measures self esteem</i>	159
Tabel 4.12 Hasil <i>post hoc test self esteem</i>	159
Tabel 4.13 Hasil <i>compore means independent sample test</i>	163

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	94
Gambar 3.1 <i>Pretest and Mutiple Postest Design</i>	97
Gambar 4.1 Grafik Hasil Pretest, Postest1 Dan Posttest2 <i>self efficacy</i>	148
Gambar 4.2 Grafik Hasil Pretest, Postest1 dan Posttest2 <i>self esteem</i>	152
Gambar 4.3 Grafik Visualisasi Normalitas <i>self efficacy</i>	156
Gambar 4.4 Grafik Visualisasi Normalitas <i>self esteem</i>	157
Gambar 4.5 Visualisasi <i>Repeated Measures self efficacy</i>	161
Gambar 4.6 Visualisasi <i>Repeated Measures self esteem</i>	161
Gambar 4.7 Perbandingan Rata-Rata Hasil <i>Pretest, Postest1 Dan Posttest2 self efficacy</i> dan <i>self esteem</i>	162

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing.....	186
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Pascasarjana UNNES.....	187
Lampiran 3 Surat Keterangan Dari SMAN 1 Darusolah Banyuwangi.....	188
Lampiran 4 Surat Pengantar Validator Ahli dari PPS UNNES	189
Lampiran 5 Hasil Validator Ahli	191
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala	195
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala	199
Lampiran 8 Skala <i>Self Efficacy</i>	201
Lampiran 9 Skala <i>Self Esteem</i>	205
Lampiran 10 Prosedur Eksperimen	209
Lampiran 11 RPL Konseling Kelompok	221
Lampiran 12 Daftar Hadir Siswa.....	251
Lampiran 13 Formulir Kesiediaan (Inform Consent).....	253
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik.....	254
Lampiran 15 Foto Dokumentasi	297

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sebagai salah satu pilar pembangunan suatu negara. Perkembangan jaman yang semakin modern terutama pada era globalisasi seperti sekarang ini menuntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan prasyarat mutlak untuk mencapai tujuan pembangunan dan merupakan suatu proses terintegrasi dengan proses peningkatan kualitas sumber daya manusia. Penyelenggaraan pendidikan pada semua jenjang dan jenis pendidikan harus ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Undang-Undang RI No. 20 pasal 3 tahun 2003 bahwa tujuan Pendidikan Nasional yaitu “mencerdaskan kehidupan bangsa dan negara dan mengembangkan manusia seutuhnya dengan menciptakan manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berprilaku baik, berbudi pekerti luhur, memiliki keterampilan dan pengetahuan serta memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi di masyarakat, berbangsa dan bernegara”. Pembentukan karakter melalui pengembangan diri individu merupakan salah satu tujuan pendidikan nasional.

Pengembangan diri individu dalam pendidikan menjadi suatu alternatif mempersiapkan individu menghadapi persaingan global yang menuntut adanya penguasaan terhadap kemampuan tertentu. Sejalan dengan itu, pendidikan sesuai dengan kemajuan peradaban dan lajunya perkembangan ilmu pengetahuan teknologi, sehingga lulusannya mampu bersaing di era globalisasi. Hal ini secara

tidak langsung mensyaratkan individu terutama seorang siswa untuk lebih mengembangkan kemampuannya, agar pencapaian dalam berprestasi dapat optimal.

Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu persoalan yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah keyakinan diri yang rendah dan kurangnya memiliki harga diri yang tinggi. Oleh sebab itu siswa memiliki tantangan dalam hidupnya terutama dalam situasi baru, dan siswa harus bisa menghadapi dan melewati tantangan tersebut untuk dapat terus bertahan hidup, dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Agar dapat melewati tantangan tersebut dengan mudah, serta dapat menghasilkan hasil yang positif dari tantangan tersebut setiap siswa harus memiliki keyakinan yang positif. Keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil (*outcomes*) yang positif ini di kenal dengan sebutan *self efficacy*.

Banyak kemampuan yang harus dikembangkan oleh seorang siswa agar pencapaian prestasinya optimal. Salah satunya adalah dengan mengembangkan *self efficacy*. Menurut Bandura (1997:7) : "*Self efficacy (also known as social cognitive theory or social learning theory) is a person's belief that she is capable of performing a particular task successfully*". Artinya efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu menjadi berhasil. Sejalan dengan pendapat tersebut kembali Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* dapat dipengaruhi dari lingkungan tempat tinggal, seperti keluarga, teman sebaya dan sekolah. Senada dengan Bandura, Myers (2005:33) menjelaskan bahwa siswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang

lebih gigih dan tidak cemas serta tidak mengalami tekanan dalam suatu hal. *Self efficacy* dapat membentuk sikap percaya diri siswa untuk mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. *Self efficacy* adalah hal penting bagi setiap individu terutama bagi seorang siswa untuk menghadapi suatu masalah yang dihadapi. Hal ini diperkuat dengan bukti bahwa *self efficacy* sangat mempengaruhi kehidupan kita. *Self efficacy* juga sangat mempengaruhi kepercayaan diri, sedangkan kepercayaan diri adalah satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia, yang terbentuk melalui proses belajar dalam interaksinya dengan lingkungan. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki manusia.

Dalam kaitannya dengan hubungan antara *self efficacy* dan prestasi belajar siswa, ada penelitian yang dilakukan Febriani Handayani & Desi Nurwidawati (2013), hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi belajar siswa akselerasi. Semakin tinggi *self efficacy* siswa maka siswa mampu menyelesaikan dengan taraf kesulitan tugas serta yakin atas usaha mereka pada berbagai situasi, begitupun sebaliknya, semakin rendah *self efficacy*nya akan diikuti dengan rendahnya prestasi belajar. Siswa akselerasi dengan *self efficacy* yang tinggi akan yakin dapat meningkatkan prestasi belajar yang diinginkan.

Sikap percaya diri siswa dapat terbentuk juga oleh harga diri atau yang biasa disebut dengan *self esteem* yang tinggi. Menurut Coopersmith (1967: 19) “*self esteem* dapat didefinisikan sebagai penilaian (*judgment*) pribadi tentang *worthiness* (faedah/ kegunaan/ kepantasan) yang diekspresikan dalam bentuk sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri”. Harga diri dipandang

sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Sedangkan Menurut Sayekti, (2015:40) “dua hal yang berperan dalam pembentukan harga diri, adalah *reflected appraisals* dan *social comparisons*”. menambahkan mereka yang memiliki harga diri rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan, dan harga diri yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang. Selanjutnya, Brown (2006:21) mengemukakan :“*Self-esteem is also used to refer to self-evaluative emotion reactions to valenced events. This is what people mean when they talk about experiences that “threaten self-esteem” or “boost self-esteem”*. Artinya konsep *self esteem* juga digunakan untuk merujuk kepada reaksi emosi diri terhadap peristiwa yang berkaitan dengan emosi yang muncul tentang pengalaman yang mengancam harga dirinya atau meningkatkan harga dirinya”.

Secara faktual, *self efficacy* dan *self esteem* merupakan sikap moral seseorang yang tidak secara otomatis ada pada dirinya sejak ia lahir, melainkan dibentuk oleh lingkungannya melalui pola asuh serta perlakuan orang tua, guru, serta masyarakat. Sebaliknya, seorang siswa yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Di samping itu siswa dengan harga diri yang negatif cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya. Lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya

tidak bahagia. Oleh karena itu *self esteem* sangat penting bagi perkembangan siswa. Apabila siswa yang mengalami *self efficacy* dan *self esteem* rendah dibiarkan saja maka siswa tersebut akan mengalami kegagalan dan mudah menyerah ketika menghadapi suatu rintangan dalam menggapai cita-citanya.

Upaya untuk mengatasi masalah *self efficacy* dan *self esteem* rendah siswa maka upaya yang dilakukan dengan memberikan layanan konseling kelompok. Dengan konseling kelompok memberikan siswa lebih mendapatkan kesempatan mengetahui eksistensi diri menjadi lebih baik melalui pengalaman interaksi dalam kegiatan konseling kelompok. Hal ini sejalan dengan pendapat Uygulama, Kuram, (2009:70) “seseorang individu bisa mengembangkan kesadaran/kekuatan yang masih tersembunyi, minat, kemampuan dan kebutuhan”. Layanan konseling kelompok diarahkan untuk membantu siswa dalam upaya mengatasi masalah yang sedang dialami dengan cara membentuk suatu kelompok dan menimbulkan dinamika kelompok agar siswa dapat bekerjasama secara kelompok untuk memberikan kontribusi positif bagi peningkatan perilaku sosial siswa untuk diarahkan menjadi lebih positif dan dapat meningkatkan keyakinan diri dan harga diri siswa.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Maura Lynn Rouse (2010), yakni bahwa praktek konseling kelompok secara efektif dapat membangun *self esteem* remaja perempuan yang kesulitan dalam masalah percaya diri, depresi tingkat tinggi, kecemasan, rasa ingin bunuh diri, tindakan kriminal dan penyalahgunaan narkoba.

Dari hasil berbagai penelitian terkait yang mendukung penelitian ini, peneliti memandang perlu menggunakan konseling kelompok dengan sebuah

teknik agar dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* pada siswa, dengan tujuan agar dapat memperoleh hasil yang diinginkan. Teknik yang akan digunakan adalah teknik *cognitive restructuring*. teknik *cognitive restructuring* dianggap dapat membantu siswa untuk belajar mempertahankan fokus pada tugas, mencegah dan mengurangi gejala kecemasan pada siswa. Karena teknik *cognitive restructuring* membantu siswa mengidentifikasi, menantang dan mengubah kecemasan pada pola pemikiran dan keyakinan yang tidak rasional dan bisa menghancurkan diri mereka. Ellis (1976) berpendapat bahwa untuk dapat mengubah seseorang dari keyakinan irrasional adalah dengan menantang pikiran itu sendiri. Ellis percaya bahwa seseorang harus berlatih cara berfikir secara rasional, cara ini akan memungkinkan orang untuk hidup lebih efektif. Rendahnya rasa efikasi diri pada siswa sekolah adalah masalah yang sering diabaikan oleh para guru, tetapi jika keadaan tersebut terus diabaikan, hal ini akan dapat berdampak negatif bagi siswa yaitu hasil belajar yang kurang optimal. Efikasi diri mempengaruhi siswa dalam memilih kegiatannya. Pemberian strategi *cognitive restructuring (CR)* dirasa cocok untuk membenahi keyakinan irrasional siswa sebagai dasar dalam meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* siswa.

Fenomena tersebut, diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh J.O.Faloye, Ph.D (2016) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara akademik *self efficacy* dari peserta yang mendapat perlakuan dengan teknik *Cognitive Restructuring* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Asonaba Kofi Addison, Theresa Antwi & Kwabla Avonokadzi (2014), mengatakan bahwa bahwa penggunaan teknik *cognitive restructuring* secara signifikan dapat meningkatkan

self esteem siswa yang rendah dan mampu meningkatkan prestasi akademik mahasiswa di Dambai daerah Ghana”.

Hasil penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan temuan peneliti pada saat melakukan studi pendahuluan di lapangan baik melalui observasi maupun wawancara dengan Guru BK dan Kepala Sekolah SMAN 1 Darusholah Banyuwangi, teridentifikasi siswa yang mengalami keyakinan diri yang rendah, diantaranya: 1) Minimnya siswa dapat menyelesaikan tugas dengan baik sesuai kemampuan yang dimiliki. 2) Kurangnya percaya diri bahwa dia bisa memahami mata pelajaran yang belum di pahami dan Mampu mengerjakan tugas sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan. 3) Kurangnya Rasa Percaya diri bahwa dia mampu yakin bisa bersaing dengan teman-temannya yang lebih pandai. Sedangkan yang termasuk kurangnya memiliki harga diri yang tinggi, diantaranya: 1) Merendahkan bakat yang dia miliki, 2) Merasa tak ada seorangpun yang menghargai dirinya, 3) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri, bersikap defensif dan mudah frustrasi.

Data yang diperoleh diperkuat informasi bahwa layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di SMAN 1 Darusholah Banyuwangi masih mengalami kendala dan hambatan dalam mengontrol kelompok seperti guru pembimbing sudah melaksanakan konseling kelompok yang sudah direncanakan dalam program bimbingan dan konseling (RPBK), namun pelaksanaan riilnya seringkali tidak sesuai dengan rencana. Pelaksanaannya masih bersifat insidental, yaitu dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan atau ketika ada siswa yang memang masalahnya perlu diselesaikan dengan konseling kelompok. Model konseling kelompok yang dilakukan masih konvensional, artinya belum mengacu pada

prosedur operasional standar pelaksanaan konseling kelompok dan belum menerapkan teknik-teknik serta pendekatan konseling yang ada. Penanganan masalah siswa termasuk masalah *self efficacy* dan *self esteem* juga sudah pernah ditangani dengan konseling kelompok, hanya penanganan belum menggunakan teknik dan pendekatan konseling yang ada sehingga hasilnya belum maksimal seperti yang diharapkan. Tenaga guru pembimbing juga belum memenuhi kapasitas sesuai dengan aturan yang menyatakan bahwa rasio satu guru pembimbing/konselor sekolah membimbing siswa sejumlah seratus lima puluh siswa. Sedangkan jumlah siswa SMAN 1 Darusolah Banyuwangi sejumlah 800 siswa, dan hanya memiliki tiga guru pendamping/konselor.

Berdasarkan pembahasan dan fenomena yang ada, maka peneliti ingin mengadakan penelitian eksperimen dengan judul : “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitif Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* dan *Self Esteem* Pada Siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusolah Banyuwangi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam penelitian ini diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Banyaknya siswa yang memiliki *self efficacy* rendah dalam mengaktualisasikan dirinya sehingga siswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.
- 1.2.2 Banyaknya siswa memiliki *self Esteem* yang rendah dan cenderung merendahkan dirinya sendiri, ragu-ragu dalam mengungkapkan opini,

kurang mampu menghadapi tantangan, kurang bertanggung jawab, dan cenderung memiliki konflik sosial.

- 1.2.3 Berdasarkan hasil observasi dilapangan menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* belum pernah dilakukan.
- 1.2.4 Pelaksanaan konseling kelompok masih banyak kendala dan hambatan. Misalnya tidak tersedianya waktu dalam pelaksanaan program BK, guru BK belum mampu memantau setiap anggota kelompok yang dibagi dalam konseling kelompok.
- 1.2.5 Layanan konseling kelompok yang dilakukan disekolah oleh guru BK belum sepenuhnya efektif memanfaatkan dan menggunakan teknik-teknik konseling kelompok yang ada.
- 1.2.6 Tenaga guru pembimbing/konselor disekolah belum memenuhi kapasitas yang dibutuhkan siswa, jumlah siswa di SMAN 1 Darusholah Banyuwangi sejumlah 800 siswa sedangkan hanya memiliki 3 guru pendamping/konselor.

1.3 Cakupan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi dalam hal:

- 1.3.1 Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* pada siswa .
- 1.3.2 Siswa kelas X IPA di SMAN 1 Darusholah Banyuwangi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan cakupan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Sejah mana tingkat *self efficacy* siswa kelas X IPA di SMAN 1 Darusholah Banyuwangi ?

1.4.2 Sejah mana tingkat *self esteem* siswa kelas X IPA di SMAN 1 Darusholah Banyuwangi ?

1.4.3 Sejah mana tingkat efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusholah Banyuwangi ?

1.4.4 Sejah mana tingkat efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusholah Banyuwangi ?

1.4.5 Bagaimana tingkat perbedaan efektifitas peningkatan antara *self efficacy* dan *self esteem* siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris tentang:

1.5.1 Tingkat efektifitas siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusholah Banyuwangi yang memiliki *self efficacy* yang rendah.

1.5.2 Tingkat efektifitas siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusholah Banyuwangi yang memiliki *self esteem* yang rendah.

- 1.5.3 Tingkat efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusolah Banyuwangi .
- 1.5.4 Tingkat efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X IPA SMAN 1 Darusolah Banyuwangi.
- 1.5.5 Tingkat perbedaan efektifitas peningkatan signifikan antara *self efficacy* dan *self esteem* siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia pendidikan bidang bimbingan dan konseling tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* pada siswa SMA di sekolah.

1.6.2 Manfaat Praksis

1.6.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan, melaksanakan dan mengaplikasikan konseling kelompok di sekolah dengan menggunakan

teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* pada siswa di sekolah.

1.6.2.2 Bagi Sekolah

Sebagai bahan acuan dan sekolah bisa memfasilitasi kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sehingga dapat membantu meningkatkan *self Efficacy* dan *self esteem* siswa di sekolah.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan agar dapat melakukan penelitian selanjutnya serta dapat menambah wawasan khususnya mengenai teknik *cognitive restructuring* dalam membantu siswa meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem* di sekolah, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi hasil penelitian ini.