



**PENGARUH TEKNIK COGNITIF BEHAVIOR THERAPY TERHADAP
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN 4
TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

**ANESHA GUSTIVA AKMAL
13 108 011**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI
BATUSANGKAR
2018 M/ 1439 H**

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING PENDEKATAN COGNITIF BEHAVIOR THERAPY SETTING KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN 4 TANAH DATAR

Oleh: ANESHA GUSTIVA AKMAL

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dan membuktikan keberhasilan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* yang dilakukan terhadap siswa yang memiliki *kepercayaan diri* rendah yang diharapkan efektif dalam meningkatkan *kepercayaan diri* tersebut.

Jenis penelitian ini Eksperimen dengan menggunakan kelompok *pre-eksperimental* dengan rancangan *One Grup Pretest Posttest desain*, dengan sampel sebanyak 24 orang yang diperoleh melalui teknik sampel *random sampling*. Peneliti menggunakan *Skala Likert* untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* terhadap peningkatan *kepercayaan diri siswa*. Analisis data yang digunakan adalah uji-t, hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *cognitif behavior therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *kepercayaan diri siswa*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor hasil *posttest* mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* tersebut. Artinya $t_0 > t_t$ sehingga H_a menyatakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* efektif meningkatkan *kepercayaan diri siswa* secara signifikan diterima. Jadi hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* berpengaruh signifikan bagi peningkatan *kepercayaan diri siswa*. Selanjutnya merekomendasikan guru BK melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* untuk dapat meningkatkan *kepercayaan diri siswa*.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama ANESHA GUSTIVA AKMAL NIM: 13 108 011, dengan judul “Pengaruh Konseling Pendekatan Cognitif Behavior Therapy Setting Kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 4 Tanah Datar” memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Batusangkar, Agustus 2018

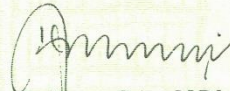
Pembimbing I



Dra. Desmita, M.Si.
NIP. 1968 12291998032001

Batusangkar,

Pembimbing II


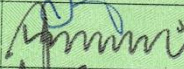

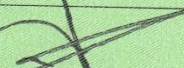


Dr. Irman, S.Ag., M.Pd.
NIP.19710201 200604 1 016

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

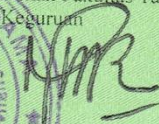
Skripsi atas nama Anesha Gustiva Akmal, NIM: 13 108 011, judul: **Pengaruh Konseling Pendekatan Cognitif Behavior Therapy Setting Kelompok terhadap peningkatan Kepercayaan diri siswa kelas X MAN 4 Tanah Datar**, telah diuji dalam ujian *munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 27 Agustus 2018.

Demikianlah Persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanggal Pengesahan
1	Dra. Desmita, M.Si/ 19681229 199803 2 001	Ketua Sidang/ Pembimbing I	
2	Dr. Irman, S. Ag., M. Pd/ 19710201 200604 1 016	Pembimbing II/ Penguji IV	
3	Dr. Masril, M. Pd., kons NIP. 19620610 1993 1 002	Penguji I	
4	Dasril, S. Ag., M. Pd NIP. 19750201 200501 1 007	Penguji II	

Batusangkar, Agustus 2018
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan




Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anesha Gustiva Akmal

Nim : 13 108 011

Tempat/tanggal lahir : Padang Panjang, 29 Agustus 1994

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "PENGARUH KONSELING PENDEKATAN COGNITIF BEHAVIOR THERAPY SETTING KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN4 TANAH DATAR"

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar,

Saya yang menyatakan



Anesha Gustiva Akmal
13 108 011

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sebagai sarana utama dalam pergerakan pembangunan bangsa. Melalui pendidikan ini kualitas sumber daya manusia dapat dikembangkan dengan baik sehingga bisa sebagai sarana pembaharuan baik dalam pemikiran, perencanaan, penggerakan, pendukung dan pelaksanaan pembangunan bangsa. Kondisi ini menuntut generasi muda agar cerdas, terampil dan berkepribadian yang baik. Kecakapan dan kemandirian generasi muda dapat dilatih sejak dini dengan berbagai pembelajaran.

Kepercayaan diri adalah suatu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tanpa adanya kepercayaan diri yang tertanam dalam diri seseorang akan menimbulkan banyak masalah dalam kehidupannya. Lauster dalam (Ghufron dan Risnawita, 2011:34) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah "salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan pada diri seseorang untuk dapat menyelesaikan suatu masalah dalam kondisi sebaik mungkin dan tanpa bisa dipengaruhi oleh orang lain.

Aspek-aspek individu yang memiliki kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

1. Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mampu secara sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya

2. Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik kedepannya.
3. Objektif adalah orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya.
4. Bertanggung jawab adalah kesediaan orang menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan Realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pikiran yang dapat diterima.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa aspek aspek tentang kepercayaan diri adalah yakin dengan kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu pekerjaan, individu yang memiliki kepercayaan diri yang bagus akan selalu bersungguh sungguh, agar apa yang dilakukannya bisa memperoleh hasil yang baik. Orang yang percaya diri akan mampu mempertanggung jawabkan segala sesuatu yang ia kerjakan dan mampu menerima segala resiko dalam setiap keputusan yang ia ambil. Selain itu orang yang memiliki rasa percaya diri akan selalu berfikir realistis dan rasional dalam menyikapi suatu permasalahan yang sedang terjadi.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu tidak akan muncul dengan sendirinya melainkan dengan adanya latihan dan pembiasaan dari diri individu sehingga terbentuklah sikap dan rasa percaya diri. Hal yang menjadi aspek dari kepercayaan diri akan dapat terlihat pada diri individu yang memiliki kepercayaan diri, baik itu dari cara pandang, cara individu dalam menyelesaikan masalah maupun cara individu bersikap dan bergaul dengan orang lain.

Dalam buku Desmita, 2009:185 jika siswa tidak bisa menemukan kepercayaan diri mereka di sekolah, ini akan merugikan dirinya sendiri. Seperti, siswa tidak bisa mengetahui di mana kelebihan dan kekurangannya dalam belajar, hal ini juga akan menghambat siswa untuk bisa berprestasi di sekolahnya. Selanjutnya, jika siswa tidak percaya diri, siswa juga akan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekolahnya.

Di sekolah, percaya diri siswa harus ada, hal ini berguna agar siswa mampu mengeluarkan kemampuannya tanpa ada rasa takut, cemas maupun malu. Jika siswa sudah percaya diri maka siswa akan lebih mudah untuk mengetahui kemampuan dan kelemahannya. Bagi siswa yang percaya diri, mereka akan menerima kekurangannya dan berupaya untuk mengatasi kelemahannya melalui kelebihan yang dimilikinya.

Rendahnya rasa percaya diri bagi siswa akan mempengaruhi hasil belajar serta prestasi belajar siswa. Selanjutnya rendahnya rasa kepercayaan diri pada siswa dapat merugikan siswa tersebut dan akan berdampak kepada hubungan sosialisasinya. Siswa yang kepercayaan dirinya rendah akan sulit untuk memiliki banyak teman, salah satu keuntungan mempunyai banyak teman yakni dapat membantu kita mengetahui informasi maupun hal baru yang belum kita ketahui, dapat bertukar pikiran dan pengalaman. Rendahnya rasa kepercayaan diri juga akan berdampak pada pengembangan bakat dan kemampuan siswa. Siswa yang kepercayaan dirinya rendah akan sulit untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya, hal ini juga salah satu faktor yang menghambat siswa untuk bisa berprestasi di sekolah. Salah satu cara meningkatkan rasa percaya diri siswa yakni menggunakan salah satu layanan BK yakni dengan pendekatan *cognitif behavior therapy*.

Pendekatan *cognitif behavior therapy* memiliki penekanan bagaimana individu bisa menghilangkan distorsi dalam berpikir, pengubahan skema kognitif sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Hal ini menjadi alternatif tindakan yang cocok untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bentuk bimbingan kelompok. Menurut Jones Pendekatan konseling CBT yaitu “wawancara awal, analisis fungsional dan analisis kognitif” (2011: 574). Berdasarkan pendapat tersebut diharapkan melalui proses terapi ini mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Proses terapi ini penulis pilih dikarenakan masalah yang penulisi teliti yaitu masalah kepercayaan diri siswa.

Jadidaripendekatantersebutakantergambarskemakognitifsiswa yang tidakpercayadiri.Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *CBT* merupakan salah satu pendekatan yang mampu dengan cepat membantu mengentaskan permasalahan serta mengembangkan kemampuan individu dengan langkah mengubah cara berfikir individu yang salah.

Berdasarkan wawancara yang telah penulis lakukan dengan guru BK di MAN 4 Tanah Datar yaitu Ibu Lili Lovani ,S.Pd.I menjelaskan bahwa:

Penyebabsiswamemilikikepercayaan diri yang kurang, wawasan dari guru bk tersebutpenulismendapatkan informasi bahwa banyaksiswa yang kepercayaan dirinya rendah, seperti siswa kurang mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik, dan juga banyak siswa tidak optimis dalam ujian, banyak siswa tidak objektif , dan juga masih ditemukan siswa yang tidak bertanggung jawab seperti tidak mengerjakan tugas , dan banyak yang laki-laki yang tidak piket dalam kelas, dan masih ditemukan siswa berbicara tidak sesuai dengan kenyataan atau tidak masuk akal. yang kurangpercayadiribergauldalam satukelompok siswa dikarenakan etikabersahabatdantindak/prilakusiswabanyak yang tidaksesuaidenganperilakubeberapasiswa yang lain.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dipahami bahwa masih banyak ditemukan siswa yang kemampuan dirinya masih rendah, tidak optimis, tidak objektif dan tidak bertanggung jawab baik tugas maupun tanggung jawab lainnya, dan masih ditemukan siswa yang tidak berpikir rasional. Hal ini juga terlihat dari hasil wawancara beberapa orang siswa :

Banyak teman-teman saya yang kurang percayadiri, selanjutnyadari guru Bk tersebutpenulismendapatkaninformasi yang lebihbahwasanyabanyaksiswa yang kemampuan dirinya rendah, seperti siswa kurang mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik,banyak siswa tidak optimis dalam ujian, banyak siswa tidak objektif,masih ditemukan siswa yang tidak bertanggung jawab seperti tidak mengerjakan tugas , banyak yang laki-laki yang tidak piket dalam kelas,dan masih ditemukan siswa berbicara tidak sesuai dengan kenyataan atau tidak masuk akal. yang kurangpercayadiribergauldalam satukelompoksiswa di karenakan etikabersahabatdantindak/prilakusiswabanyak yang tidaksesuaidenganperilakubeberapasiswa.

Permasalahan dari hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri siswa masih rendah, masih banyak teman-teman yang tidak bertanggung jawab seperti menghilangkan barang yang dipinjamnya masih ditemukan teman-teman berbicara yang tidak rasional dan tidak sesuai kenyataan.

Dari fenomena di atas, penulis menjadi tertarik dan ingin meneliti tentang **“Pengaruh Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Setting Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh *CBT* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar
2. Dampak kepercayaan diri rendah terhadap siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar
3. Peningkatan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* di MAN 4 Tanah Datar

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi penelitian ini pada **“Pengaruh Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting Kelompok* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar”**.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian yang penulis lakukan adalah **“Adakah terdapat Pengaruh Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting Kelompok* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di MAN 4 Tanah Datar?”**.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Konseling Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 4 Tanah datar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah untuk memperoleh ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling. Manfaat penelitian selanjutnya adalah supaya siswa bisa meningkatkan kepercayaan dirinya.

Adapun luaran penelitian ini yakni sebagai salah satu persyaratan akademis demi menyelesaikan studi strata satu dan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di IAIN Batusangkar.

G. Defenisi Operasional

Pendekatan *cognitif behavior therapy* memiliki penekanan bagaimana individu bisa menghilangkan distorsi dalam berpikir, pengubahan skema kognitif sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Hal ini menjadi alternatif tindakan yang cocok untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan CBT. Menurut Jones pendekatan konseling CBT yaitu “wawancara awal, analisis fungsional dan analisis kognitif” (2011: 574). Berdasarkan pendapat tersebut diharapkan melalui proses terapi ini mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Proses terapi ini penulis pilih dikarenakan masalah yang penulisi teliti yaitu masalah kepercayaan diri siswa. Jadi dari teknik tersebut akan tergambar skema kognitif siswa yang tidak percaya diri.

Kepercayaan Diri menurut Ghufron dan Risnawita (2011:35). adalah “keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Yang

penulis maksud dengan kepercayaan diri di antaranya kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Defenisi operasional yang penulis jabarkan diatas, maksudnya adalah melihat adakah Pengaruh Konseling Pendekatan Cognitif Behavior Therapy Setting Kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar.

BAB II

LANDASAN TEORI

1. Kepercayaan diri

a. Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah suatu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tanpa adanya kepercayaan diri yang tertanam dalam diri seseorang akan menimbulkan banyak masalah dalam kehidupannya. Lauster dalam (Ghufron dan Risnawita, 2011:34) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah "salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan pada diri seseorang untuk dapat menyelesaikan suatu masalah dalam kondisi sebaik mungkin dan tanpa bisa dipengaruhi oleh orang lain.

Senada dengan pendapat di atas, Anthony dalam (Ghufron dan Risnawita, 2011:34) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah "sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan memiliki kemampuan serta mencapai sesuatu yang diinginkannya".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang ada dalam diri seseorang yang memiliki keyakinan akan kemampuan dan kemandirian dalam mencapai sesuatu yang diinginkan, kemampuan yang dimaksud berupa kemandirian belajar seperti masih ada ketergantungan kepada teman dalam menghadapi masalah belajar, kurang mengetahui cara belajar yang efektif, dan sering menyontek hasil pekerjaan teman.

Menurut (Fatimah, 2006:149) kepercayaan diri adalah "sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap

lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa,kepercayaan diri merupakan sikap dari seorang individu yang berusaha memampukan dirinya dalam mengembangkan nilai-nilai positif yang ada pada dirinya yang nantinya ia gunakan untuk kepentingan dirinya sendiri dan juga lingkungan serta situasi yang dihadapinya. Artinya, bagaimana ia bisa meyakinkan dirinya tentang sesuatu bahwa hal yang ia lakukan itu bernilai baik, yang dikenal dengan istilah *Positive thinking*.

Penilaian positif terhadap diri sendiri merupakan salah satu bentuk dari kepercayaan diri seseorang. Orang yang percaya diri adalah orang yang meyakini bahwa ia adalah orang yang memiliki keinginan dan yakin ia mampu melakukan karena sikap-sikap dan tindakan-tindakan untuk mewujudkan cita-citanya. Kepercayaan diri tidak akan muncul dengan sendirinya. Melainkan dengan adanya latihan serta pengalaman seseorang yang mampu memberikan pelajaran bagi dirinya sendiri.

Dari beberapa defenisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu akan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seorang serta sikap individu tersebut dalam mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri, lingkungan serta situasi yang dihadapinya baik itu dalam menyalurkan segala sesuatu yang diketahuinya seperti mengeluarkan ide, merespon, atau memberikan umpan baik sehingga individu dapat mengekspresikan dirinya secara optimal dengan dibekali rasa percaya diri tersebut.

b. Ciri-ciri Kepercayaan diri

Rasa kepercayaan diri erat sekali kaitannya dengan harga diri (self esteem) atau seberapa tinggi seseorang menghargai dirinya sendiri, cara seseorang menerima dan meyakini keadaan dirinya akan mempengaruhi perilaku individu tersebut.Ciri atau karakteristik invidu yang mempunyai rasa percaya diri menurut (Fatimah, 2006:149-150) adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.

- 2) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menajadi diri sendiri.
- 4) Punya pengendalian yang baik (tidak mody dan emosinya stabil)
- 5) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
- 7) Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang percaya dengan kemampuan yang ia miliki, meskipun kemampuan yang ia miliki tidak mampu menyamai kemampuan orang lain, namun dengann adanya rasa percaya diri individu akan mampu menerima dirinya dan tidak membutuhkan pujian ataupun pengakuan dari orang lain. Individu yang memiliki rasa percaya diri juga akan berani menerima penolakan dari orang lain dan mampu menjadikan semangat dalam diri individu, sehingga sikap yang dimunculkan dalam interaksi sehari-hari dengan lingkungannya bukannya sikap yang dimanipulasi.

Selain itu orang yang memiliki rasa percaya diri yang bagus ia mampu mengendalikan emosinya, ia bisa memandang positif setiap umpan balik yang diberikan oleh orang lain. Serta bisa memandang keberhasilan dan kegagalan itu tergantung usahanya sendiri sehingga tidak mudah menyerah dan bergantung kepada orang lain. Untuk itu dalam setiap keinginan dan harapannya tersebut akan diukur sesuai dengan kemampuannya sendiri dan ketika harapan itu tidak terwujud maka ia akan mampu melihat sisi positif dari dirinya dan situasi yang terjadi. Thursan Hakim dalam (Fadli, 2009:33) ciri-ciri orang yang percaya diri adalah:

- 1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai

- 3) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup
- 7) Memiliki tingkat pendidikan
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya misalnya keterampilan berbahasa asing
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- 10) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan menghadapi berbagai cobaan hidup
- 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu baik itu dalam menyampaikan pendapat dan berkomunikasi dalam berbagai situasi karena individu tersebut bisa menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi tersebut serta memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik.

Selain itu, ciri-ciri orang yang percaya diri dapat dilihat dari kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, dengan kecerdasannya tersebut, ia memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah serta memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan menghadapi berbagai cobaan hidup.

Senada dengan kutipan di atas (Ghufron dan Risnawati, 2011:35)“individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan

terlihat lebih tenang, tidak merasa takut dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat dilihat mengapa kepercayaan diri sangat penting, baik ketika tampil di depan umum, dalam menyampaikan pendapat, agar individu tersebut mampu bersikap tenang tanpa ada rasa takut.

Lauster dalam (Tommy, 2007:67) ciri dari percaya diri yaitu, “tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak membutuhkan dukungan dari orang lain yang berlebihan, bersifat optimis, dan gembira”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri, tidak hanya mementingkan dirinya sendiri melainkan juga mementingkan orang lain. Ia tidak memperlihatkan sikap keakuannya kepada orang lain melainkan berusaha agar orang lain merasa senang dengan kehadirannya. Selain itu individu yang memiliki rasa percaya diri memiliki rasa toleransi yang tinggi terhadap lingkungannya sehingga ia mengerti dengan keadaan lingkungan sekitar dan ketika ia merasa mampu maka ia tidak akan bergantung kepada orang lain serta selalu optimis dengan usaha yang dilakukannya. (Fatimah, 2006:150) juga mengemukakan ciri ciri individu yang kurang percaya diri di antaranya adalah

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
2. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran dan penerimaan terhadap penolakan
3. Sulit menerima realita diri atau terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak,memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus atau karena undervalue diri sendiri
7. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu
8. Mempunyai external locus of control atau mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan penerimaan serta bantuan orang lain.

Psikologi perkembangan mudah putus asa dan sangat membutuhkan bahwa bergantung pada orang lain dalam setiap apa yang dilakukannya.

c. Aspek aspek kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek disekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan dan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Menurut Lauster (dalam Ghufon dan Risnawati, 2011:36) aspek-aspek individu yang memiliki kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

6. Keyakinan kemampuan diri
Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mampu secara sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
7. Optimis
Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya dan kemampuannya.
8. Objektif
Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
9. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab adalah kesediaan orang menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
10. Rasional dan realistis
Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa aspek aspek tentang kepercayaan diri adalah yakin dengan kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu pekerjaan, individu yang memiliki kepercayaan diri yang bagus akan selalu bersungguh sungguh, agar apa yang dilakukannya bisa memperoleh hasil yang baik. Orang yang percaya diri akan mampu mempertanggung jawabkan segala sesuatu yang ia kerjakan dan mampu

menerima segala resiko dalam setiap keputusan yang ia ambil. Selain itu orang yang memiliki rasa percaya diri akan selalu berfikir realistis dan rasional dalam menyikapi suatu permasalahan yang sedang terjadi.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu tidak akan muncul dengan sendirinya melainkan dengan adanya latihan dan pembiasaan dari diri individu sehingga terbentuklah sikap dan rasa percaya diri. Hal yang menjadi aspek dari kepercayaan diri akan dapat terlihat pada diri individu yang memiliki kepercayaan diri, baik itu dari cara pandang, cara individu dalam menyelesaikan masalah maupun cara individu bersikap dan bergaul dengan orang lain.

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan aspek – aspek kepercayaan diri secara rinci yaitu:

1. Kemampuan diri

Kemampuan sering disebut dengan istilah *ability*. Menurut Robbins dan Judge (2008:57) kemampuan (*ability*) berarti kapasitas atau kesanggupan seorang individu untuk melaksanakan dan menyelesaikan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Kemampuan adalah suatu penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang.

Dennis dan Patrick (1996:40) menjelaskan kemampuan adalah sesuatu yang dimiliki oleh individu yang memungkinkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dari apa yang ada dalam dirinya. Hal ini dimaksudkan untuk menjelaskan mengapa seseorang bisa melakukan sesuatu yang menunjukkan ia dapat melakukannya, dengan untuk menjelaskan apa yang orang miliki yang memungkinkan dia untuk melakukan sesuatu.

Kemampuan didefinisikan Kruger, Smit, dan Roux (1996:21) sebagai kapasitas yang dimiliki individu untuk memperoleh keterampilan tertentu yang diperlukan untuk melakukan kegiatan yang spesifik. kemampuan merupakan faktor keturunan atau karakteristik dari seseorang yang memungkinkan dia untuk menampilkan atau mempelajari perilaku atau kinerja dari tipe pekerjaan tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa kemampuan diri adalah karakteristik dalam diri individu yang menunjukkan kapasitas atau kesanggupan individu memperoleh keterampilan tertentu yang diperlukan untuk melaksanakan dan menyelesaikan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Kemampuan diri dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran. Individu yang memiliki bakat dan kecerdasan intrinsik serta berminat atau memiliki keinginan untuk mengembangkan karakteristik yang ada dalam dirinya tersebut akan memperoleh keterampilan dan kemampuan sesuai dengan standar kompetensi yang dibutuhkan oleh siswa.

Aspek – aspek kemampuan diri :

Kemampuan keseluruhan seseorang individu pada dasarnya terdiri atas dua kelompok faktor kemampuan tersebut menurut Robbins dan Judge (2008:57) antara lain :

a. Kemampuan intelektual

Kemampuan intelektual merupakan kemampuan yang dibutuhkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas mental seperti berfikir, menalar, dan memecahkan masalah. Sebagian besar individu menempatkan kecerdasan, dan untuk alasan yang tepat, pada nilai yang tinggi. Individu yang memiliki kemampuan intelektual tinggi biasanya mendapatkan banyak uang dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Selain itu juga memungkinkan individu cerdas untuk menjadi pemimpin dalam suatu kelompok.

b. Kemampuan fisik

Kemampuan fisik merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk melaksanakan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Kemampuan fisik tertentu memakna penting bagi keberhasilan siswa tersebut.

2. Optimis

Optimis adalah salah satu faktor dalam psikologi yang terbukti dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Optimis sangat berhubungan dengan hasil-hasil yang positif yang diinginkan seseorang seperti memiliki moral yang bagus, prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul (Chang, L dan McBride 1996).

Menurut Goleman dalam Ghufron dan Rini (2010:34) melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh kedalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila mendapat kesulitan. Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas , stres, hubungan sosial, dan fungsi sosial yang baik.

Menurut seligman (2008:45) Optimisme memiliki beberapa manfaat antara lain : memberikan daya tahan terhadap depresi, menghasilkan kinerja yang lebih tinggi, baik itu ditempat kerja, sekolah, dibidang olah raga, dan kesehatan fisik.

3. Bertanggung Jawab

Siswa yang dikatakan matang emosinya ialah siswa yang sudah memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap dirinya sendiri dimana dia berani mengambil keputusan atau melakukan tindakan dan berani menanggung resiko yang akan dihadapi, individu yang matang mampu tegak sendiri dan tidak menggantungkan hidupnya pada orang lain. Tanggung jawab memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang. Berkenaan dengan hal tersebut Sujanto menjelaskan bahwa mulai mendapat tanggung jawab merupakan sikap yang

menunjukkan bahwa seseorang itu sudah masuk tahap dewasa. Ia telah mengerti tentang norma dan sadar diri untuk selalu menggunakan hal-hal yang bersifat positif (1996:267)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tanggung jawab melambangkan bahwa individu sudah mencapai dewasa, sehingga ia mampu mempertimbangkan sikap dan perilakunya secara bijak.

Individu yang bertanggung jawab akan berfikir sebelum bertindak, apakah perbuatannya akan berdampak positif atau negatif.

(1). Ciri-ciri Tanggung Jawab

Menurut Adiwiyoto seorang siswa memiliki ciri-ciri bertanggung jawab dapat ditunjukkan melalui beberapa hal, yakni sebagai berikut :

- (a). Melakukan tugas rutin tanpa harus diberi tahu
Mengerjakan tugas rutin yang dilaksanakan oleh siswa atas keinginan sendiri merupakan salah satu bentuk perilaku bertanggung jawab yang dimiliki oleh siswa. Dengan membuat tugas dari keinginan sendiri menggambarkan bahwa perilaku siswa menunjukkan rasa tanggung jawab yang tulus.
- (b). Dapat menjelaskan apa yang dilakukannya.
Pekerjaan yang dilaksanakan dengan mampu mencapai target merupakan bentuk pekerjaan yang tidak sia-sia. Artinya siswa memiliki tujuan dari apa yang dikerjakan.
- (c). Tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan.
Kegagalan atau hasil pekerjaan yang belum mencapai tujuan dengan maksimal mampu dipertanggung jawabkan oleh siswa tanpa mencari celah atau mencari kekurangan orang lain.
- (d). Mampu menentukan pilihan dari beberapa alternatif.
Bentuk perilaku tanggung jawab siswa dapat ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam menentukan pilihannya dengan mempertimbangkan alternatif dirasa tepat
- (e). Bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompok.
Dalam kegiatan kelompok siswa yang memiliki perilaku tanggung jawab akan lebih percaya diri dengan kreativitas yang dimiliki dalam kegiatan kelompok.

(f). Punya beberapa saran atau minat yang ia tekuni.

Perilaku tanggung jawab siswa dapat dilihat melalui bentuk saran dan minat dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Siswa dengan perilaku tanggung jawab yang lebih besar akan mampu mengetahui hak dan kewajiban dalam berbangsa dan bernegara(2001:89).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tanggung jawab merupakan sesuatu yang penting yang harus dimiliki oleh seseorang. Karena adanya tanggung jawab dalam diri seseorang akan mempengaruhi seperti apa tingkah laku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Tanggung jawab juga mempengaruhi seseorang untuk mampu mengemban suatu tugas yang dibebankan padanya. Selain itu tanggung jawab juga sebagai sebuah indikator kematangan emosi seseorang dalam rentang usia perkembangannya.

(2). Faktor-faktor yang mempengaruhi tanggung jawab

Ada beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi rendahnya tanggung jawab siswa. Akar penyebab rendahnya tanggung jawab siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Adiwiyono terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya tanggung jawab siswa antara lain :

- a. Lingkungan sekitarnya
- b. Orang Tua
- c. Diri siswa itu sendiri (2001:89)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kurangnya tanggung jawab siswa dari faktor lingkungan yang kurang baik dalam merangsang pertumbuhan tanggung jawab siswa serta orang tua juga berperan dalam menunjang sikap tanggung jawab sebagai seorang anak terhadap orang tua dan selanjutnya akan dilakukan oleh siswa itu sendiri sebagai orang yang berperan dalam melaksanakan tanggung jawabnya baik sebagai anak maupun sebagai siswa.

4. Realitas dan Rasional

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang diinginkan, kebutuhan tersebut terpenuhi. Namun demikian jika apa yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang tersebut akan frustrasi, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpenuhi.

Ciri-ciri konseling realitas menurut Corey (2007:265) antara lain :

- a. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental, ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologi. Ia mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab.
- b. Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang, pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting. Konseling realitas juga tidak bertanggung jawab pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, konseling menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- c. Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau, karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat diubah maka yang dapat dirubah adalah saat sekarang dan masa lampau.
- d. Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok

kepentingannya pada diri sendiri seseorang dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Konseling ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktif.

- e. Konseling realitas tidak menekankan transferensi seseorang tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Seseorang hanya memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konseling untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
 - f. Konseling realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, konseling realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana tingkah laku konseli sekarang hingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya.
5. Objektif merupakan orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu modal yang harus dimiliki oleh seorang individu dalam mencapai keinginan atau cita-citanya, dengan adanya kepercayaan diri siswa akan mampu mengalahkan rasa takutnya untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkannya, kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Ghufron dan Risnawita, 2011:37) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu:

1. Konsep diri
Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2. Harga diri
Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.
3. Pengalaman
Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.
4. Pendidikan
Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa, banyak faktor yang melatar belakangi adanya rasa percaya diri seperti, konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Konsep diri dan harga diri akan diperoleh oleh individu dari pergaulan serta kehidupan yang dijalani oleh individu, penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri merupakan salah satu komponen dari pembentuk kepercayaan diri. Pendidikan yang diperoleh seseorang dapat dipastikan pengalaman yang di dapatnya juga semakin banyak, sehingga kepercayaan diri akan muncul dengan pendidikan dan pengalaman yang telah diperoleh oleh individu.

A. Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy*

1. Pengertian pendekatan *cognitif behavior therapy*

Cognitifbehavior therapy merupakan proses berpikir dan diaplikasikan dengan tingkah laku atau perbuatan. Bentukrangkaian yang berupa stimulus dan respon sehingga dapat mengatur perilakunya sendiri dengan merubah pola pikirnya terhadap rangsangan atau stimulus yang diterima dan menemukan sendiri penguatan yang positif yang bertujuan untuk kebaikan diri sendiri. Berikut beck menjelaskan tentang pendekatan *CBT* :

Pendekatan *CBT* merupakan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa kognisi merupakan penentu utama mengenai

bagaimana kita berfikir dan berbuat. Beck menulis bahwa, “terapi kognitif terdiri dari semua pendekatan yang menjadikan kepedihan psikologis lebih bisa tertahankan melalui medium mengoreksi konsepsi keliru dan sinyal-sinyal dirinya sendiri”. Menurut Beck Rute yang paling langsung berubahnya kognisi dan perilaku yang tidak berfungsi adalah dengan memodifikasi jalan pikiran yang tidak tepat dan tidak berfungsi. (Corey, 1990:486)

Menurut *national association of cognitive behavioral therapists* (NACBT) “mengungkapkan bahwa definisi *cognitive behavioral therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berfikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan” (Rusmana, 2009:84). Berdasarkan kutipan diatas bahwasannya dalam berfikir hendaknya dapat merasakan dan melakukan tindakan yang benar untuk mencapai kehidupan lebih baik.

Menurut (Alhalim, 2017:15) *CBT (Cognitif Behavior Therapi)* adalah “pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi”. *CBT* ini membantu individu agar mampu mengubah kondisi dirinya agar individu tersebut mendapatkan kesejahteraan hidup. Menurut (Agustin, 2009:50-51) “*CBT* dapat dipandang sebagai pendekatan yang paling cepat menampakkan hasil. *CBT* bersifat terstruktur dan direktif, terapi *CBT* memiliki agenda khusus untuk setiap sesi pertemuan dengan menggunakan teknik atau konsep yang spesifik pula”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *CBT* merupakan salah satu teknik yang mampu dengan cepat membantu mengentaskan permasalahan serta mengembangkan kemampuan individu dengan langkah mengubah cara berfikir individu yang salah.

Cognitif behavior merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitif therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi *cognitif* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berfikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi

tingkah laku membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya.

Bagaimana seseorang menjelaskan suatu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya (pikiran dan gambaran visual), oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang, jika keyakinan berubah, simtom dan tingkah laku juga berubah. (Gladding, 2012:273).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami *cognitif behavior therapy (CBT)* merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. “proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam *CBT* antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan “aspek *behavior* dalam *CBT* yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berfikir jelas.” (Wahid, 2016:2)

2. Penyebab manusia bermasalah

Menurut Corey dalam Darimis yang memandang penyebab manusia bermasalah dalam pandangan *cognitif behavior therapy* yaitu :

Manusia bermasalah disebabkan oleh kombinasi biologis lingkungan, dan sosial berinteraksi dalam berbagai cara, sehingga jarang ada yang menyebabkan tunggal untuk gangguan psikologis. Kadang-kadang untuk anak usia dini dapat menyebabkan distorsi kognitif, kurangnya pengalaman atau pelatihan dapat menyebabkan tidak efektifnya cara berfikir, seperti menetapkan tujuan realistis atau membuat asumsi yang tidak akurat. (Darimis, 2014: 158).

Berdasarkan kutipan diatas penyebab yang bermasalah disebabkan kombinasi lingkungan dan sosial interaksi dalam berbagai cara. Keadaan individu dalam suatu lingkungan akan menyebabkan distorsi kognitif atau keyakinan dalam cara pandang yang salah menghadapi permasalahan yang dihadapi. Tujuan dari konseling *cognitif behavior therapy* yakni:

Mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi, konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dari dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya (Wahid, 2016, juni2).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami tujuan konseling kognitif behavior adalah mengubah pola pikir negative yang ada pada diri konseli. Kemudian dengan begitu proses konseli berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan yang mana menentang pikiran dan emosi yang salah dalam menghadapi suatu persoalan. Kemudian menurut joemarjoedi tujuan dari *cognitif behavior therapy* yaitu “mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat”. Berdasarkan kutipan diatas hendaknya hingga pada akhirnya dengan *cognitif behavior therapy* diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berfikir, merasa dan bertindak. Sedangkan menurut Wahid tujuan konseling *cognitif behavior therapy* adalah:

Suatu pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan *cognitif* yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat pada masa depan dibandingkan masa lalu. Aspek *cognitive* dalam *CBT* antara lain mengubah pikiran, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek *behavioral* dalam *cbt* yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan fikiran,

dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berfikir lebih jelas. (wahid suharmawan.2016,juni 3)

Berdasarkan kutipan diatas CBT menitikberatkan pada aspek kognitif yang cara pikiran, kepercayaan,sikap,asumsi,imajinasi maupun aspek behavior mencakup pada mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan , belajar mengubah perilaku,menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berfikir lebih jelas dalam menjalankan segala suatu tindakan.

3. Proses konseling

Melalui suatu proses hendaknya memperhatikan rencana atau tujuan yang hendak dicapai. Jika tujuan dari setiap sesi tercapai sebagian maka kemungkinan besar proses konseling tercapai sesuai yang diharapkan , menurut Darimis :

Proses kegiatan CBT terdiri dari beberapa sesi, sesi awal berhubungan dengan penilaian masalah, pengembangan hubungan kolaboratif, dan konseptualisasi kasus. Selama konseli konseli belajar tentang akurasi pikiran. Aspek penting dari cbt adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi pikiran otomatis dilakukan dengan penguasaan dan pekerjaan rumah pada sesi konseling. Untuk memudahkan klien dalam mencapai tujuan konseling. Terminasi pengakhiran konseling direncanakan. Konseli belajar mengembangkan wawasan dalam keyakinan mereka untuk bergerak menuju perubahan terutama pada masalah yang sulit atau kompleks.(Darimis, 2014: 192-193)

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwasanya proses cbt ada berapa sesi yang harus dilakukan agar tercapainya proses konseling dalam mengatasi permasalahan individu. *CBT* lebih berorientasi pada kognisi atau tingkah laku klien agar menghasilkan perubahan yang lebih baik. Menurut Kuehnel dan Liberman dalam Jhon mengungkapkan bahwa “kecendrungan dalam *Cognitive Behavior Therapy* adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang yang terstruktur langkah demi langkah”. Adapun program yang dimaksud oleh kuehnel dan liberman (Leod, 2006:157) tersebut adalah :

1. Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
2. Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
3. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai.
4. Penerapan teknik kognitif dan behavioral (perilaku)
5. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan perilaku sasaran.
6. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang di dapat.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dihadapi konseling kognitif behavior harus dapat menciptakan hubungan yang sangat dekat dan hangat terhadap konseli, membantu mencapai target perubahan konselor hendaknya membantu merubah pola pikir konseli dalam mencapai perubahan yang baru dalam diri individu.

4. Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy*

Pendekatan *cognitif behavior therapy* memiliki penekanan bagaimana individu bisa menghilangkan distorsi dalam berpikir, pengubahan skema kognitif sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Hal ini menjadi alternatif tindakan yang cocok untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bentuk bimbingan kelompok. Menurut Jones pendekatan konseling CBT yaitu “wawancara awal, analisis fungsional dan analisis kognitif” (2011: 574). Berdasarkan pendapat tersebut diharapkan melalui proses terapi ini mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Proses terapi ini penulis pilih dikarenakan masalah yang penulis teliti yaitu masalah kepercayaan diri siswa. Jadi dari teknik tersebut akan tergambar skema kognitif siswa yang tidak percaya diri.

Cognitif behavior therapy merupakan psikoterapi yang digunakan oleh konselor untuk membantu mengarahkan individu ke arah yang positif.

Teknik yang dapat digunakan oleh para ahli, menurut Leod dalam Muqodas dalam *cognitif therapy* :

- 1) Menetapkan keyakinan irasional
Membangkitkan kembali isu misalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbangan sesuatu yang menakutkan.
- 2) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *rolle play* dengan konselor.
- 3) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda disituasi riil.
- 4) Mengukur perasaan: misalnya dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
- 5) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negative dan mengubah menjadi positif.
- 6) Desensitisasi sistematis. Digantinyarespon takut dan cemas dengan respon relaksasi yang telah dipelajari. Konselor membawa klien melewati tingkatan hierarki situasi untuk melenyapkan rasa takut.
- 7) Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi
- 8) Penugasan pekerjaan rumah. Memperhatikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi
- 9) *In vivo xposure*. Memasuki situasi yang paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor, peran konselor adalah memotivasi klien menggunakan teknik kognitif-behavioral untuk mengatasi situasi tersebut.
- 10) *Covert conditioning*, teknik yang menekankan pada struktur kognitif yang terlihat melalui cara berfikir dan tingkah laku terhadap masalah yang dihadapi. (Rusmana,2009:84-85)

CBT telah dirintis pertama kali oleh Albert Ellis melalui pendekatan *rasional emotive behavior therapy(REBT)* dan Aaron T. Beck melalui pendekatan *cognitive therapy(CT)* sejak tahun 1963 khusus untuk pasien-pasien psikiatri dengan gangguan cemas dan atau depresi. Sesuai dengan aliran kognitif dan perilaku (behavior) ,*CBT* menganggap bahwa pola pemikiran terbentuk melalui rangkaian proses stimulus–kognisi-respon (SKR), yang saling berkaitan membentuk semacam jaringan dalam otak, proses kognitif merupakan faktor penentu bagi pikiran,perasaan, dan perbuatan/prilaku.

Semua kejadian yang dialami berlaku sebagai stimulus yang dapat dipersepsi secara positif (rasional) maupun negatif (irasional). Isi

pikiran yang positif akan mempengaruhi perasaan dan perilaku yang positif (normal), sedangkan isi pikiran yang negatif mengakibatkan gangguan emosi (perasaan). Selanjutnya menurut konsep dasar ini emosi atau perasaan akan mempengaruhi tingkah modifikasi fungsi pikiran, perasaan, baik secara positif atau negatif. Cara menekankan fungsi kognitif fungsi kognitif dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berkehendak, dan memutuskan kembali. Merubah status pikiran dan perasaan, diharapkan klien dapat merubah perilakunya dari negatif menjadi positif.(akbar zulkifli osman).

Semua kejadian yang dialami dapat berlaku sebagai activating event (A) dan akan dipersepsi dan diinterpretasi, selanjutnya kumpulan dari persepsi dan interpretasi tersebut akan membentuk suatu sistem keyakinan atau *beliefs* (B) yang akan mempengaruhi reaksi fisiologis (somatik) dan perilaku sebagai.

5. Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* Dalam Konseling Kelompok

Jacob dkk(2012: 35-37) menyatakan bahwa ada tiga tahap layanan konseling kelompok di antaranya:

a) *The beginning stage*

The beginning stage refers to the time period used for introductions and for discussion of such topics as the purpose of the group, what to expect, fears, group rules, comfort levels, and the content of the group. In this stage, members are checking out other members and their own level of comfort with sharing in the group. For some groups, such as certain task, education, and discussion groups whose topics or agendas have not been predetermined, this is the period when the members determine the focus of the group.

b) *The middle, or working, stage*

The middle, or working, stage is the stage of the group when the members focus on the purpose. In this stage, the members learn new material, thoroughly discuss various topics, complete tasks, or engage in personal sharing and therapeutic work. This stage is the core of the group process; it is the time when members benefit from being in a group.

c) *The closing stage, or ending stage*

The closing, or ending, stage is devoted to terminating the group. During this period, members share what they have

learned, how they have changed, and how they plan to use what they have learned.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada tiga tahap konseling kelompok di antaranya: *Pertama*, tahap awal, pada tahap ini lebih mengarah kepada pembicaraan mengenai tujuan dari kegiatan konseling kelompok, apa yang diharapkan, apa yang tidak boleh dan yang boleh dilakukan, dan isi dari kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* diantaranya adalah menjelaskan tentang konsep kepercayaan diri. *Kedua*, tahap pertengahan atau kegiatan, tahap ini merupakan tahapan yang paling penting dalam kegiatan kelompok, karena pada tahap ini anggota kelompok akan focus pada masalah yang dihadapi oleh individu dalam kelompok. Anggota kelompok mempelajari materi baru, dan mendiskusikan topik yang berbeda. *Ketiga*, tahap penutup atau tahap akhir, tahap ini merupakan tahap yang ditandai dengan berakhirnya kegiatan kelompok. Selama periode ini, anggota kelompok berbagi tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka berubah, dan bagaimana rencana mereka untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari.

Dalam teknik konseling kelompok “Cognitif Behavior therapy pada hakekatnya memusatkan pada bagaimana cara merekonstruksikan cara berfikir konseli secara positif dan menemukan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan perilaku yang bersifat maladaptif” (Erma:2014). Cognitive behavior therapy (CBT) berorientasi pada pemecahan masalah dengan terapi yang dipusatkan pada keadaan “disini dan sekarang” yang memandang individu sebagai pengambil keputusan penting tentang tujuan atau masalah yang akan dipecahkan dalam proses terapi. Dengan cara tersebut, konseli sebagai mitra kerja terapis dalam mengatasi masalahnya dan dengan pemahaman yang memadai tentang teknik yang digunakan untuk mengatasi masalahnya.

B. Keterkaitan variabel X dan Y

Berdasarkan judul penelitian pengaruh teknik *cognitif behavior therapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah artinya memiliki masalah dengan *cognitifnya* dan untuk mengatasi permasalahan *cognitif* siswa dapat diatasi dengan menggunakan terapi *cognitif*. Terapi *cognitive* yang bisa digunakan salah satunya yakni *cognitif behavior therapy*.

C. Penelitian yang Relevan

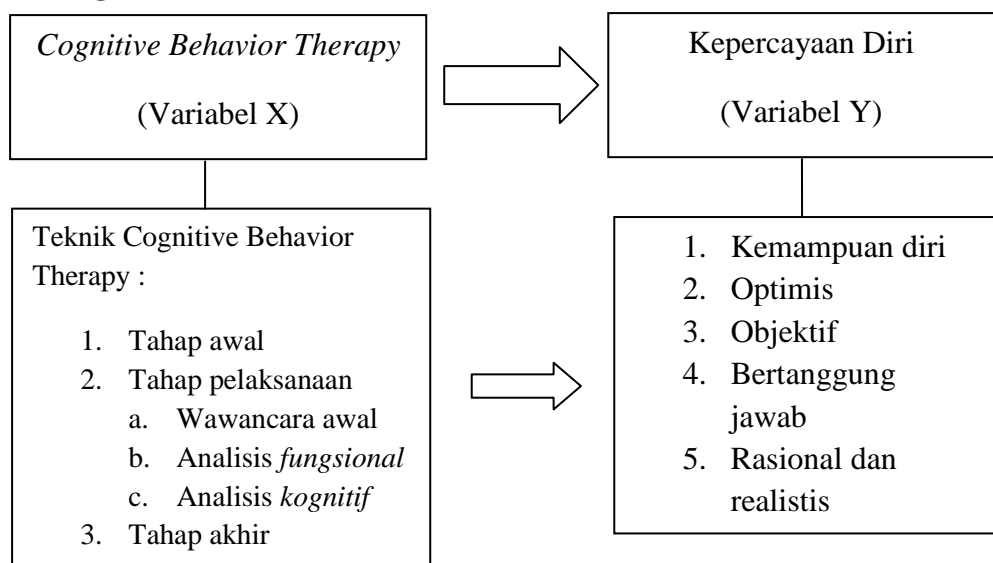
Adapun penelitian yang relevan dari Institute Agama Islam Negeri Batusangkar, dengan peneliti Netri Karnila dengan judul penelitian **“Efek Bimbingan Konseling Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Berkomunikasi Verbal Di SMA N 1 Sungayang”**. Hasil penelitiannya yakni terdapat perbedaan kepercayaan diri dalam berkomunikasi verbal antara siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan yang tidak mengikuti bimbingan kelompok dengan yang tidak mengikuti bimbingan kelompok.

Selanjutnya, adapun penelitian yang relevan dari luar IAIN Batusangkar, **pertama**, dengan nama peneliti Nunur Yuliana Dewi dengan judul penelitian **“Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X1 Sma Negeri 1 Sumber Rebang 2012”** dengan hasil penelitian kepercayaan diri terkait dalam pembelajaran Bahasa Indonesia sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok bahwa anggota yang mempunyai kepercayaan diri tinggi 81%, anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang 64%, sedang anggota yang mempunyai kepercayaan diri rendah 53%. Setelah mendapat layanan bimbingan kelompok kepercayaan diri siswa meningkat, anggota yang mempunyai kepercayaan diri tinggi prosentase kepercayaan diri bertambah 83% masuk dalam kategori prosentase tinggi, anggota yang mempunyai kepercayaan diri sedang prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah

74% masuk dalam kategori prosentase kepercayaan diri tinggi, dan anggota yang mempunyai kepercayaan diri rendah prosentase peningkatan kepercayaan diri bertambah 69% masuk dalam kategori prosentase kepercayaan diri tinggi.

Kedua, peneliti Eva Falentina dengan judul penelitian “**Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitif Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017**” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif di sekolah dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok pendekatan cognitive behavior therapy menggunakan uji wilcoxon, dari hasil analisis data post-test diperoleh Zhitung = -2,805 < Ztabel0,05 = 1,645, dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima.

D. Kerangka Berfikir



Keterangan:

= Menunjukkan adanya pengaruh

| = Bagian

penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh signifikan antara Cognitive Behavior Therapy dengan kepercayaan diri di MAN 4 Tanah Datar.

E. Hipotesis

Hipotesis (jawaban sementara) dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh konseling pendekatan *cognitif behavior therapy setting kelompok* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Hipotesisnya adalah:

H_0 : *Cognitif Behavior Therapy* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 4 Tanah Datar ($t_{hitung} \geq t_{tabel}$)

H_a : *Cognitif Behavior Therapy* tidak berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 4 Tanah Datar ($t_{hitung} \leq t_{tabel}$)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Hanafi mengemukakan penelitian eksperimen, yaitu: “Bentuk penelitian yang dilakukan melalui percobaan, maka hasilnya pun diharapkan merupakan akibat dari percobaan tersebut” (Hanafi, 2011: 166). Berdasarkan pendapat tersebut penelitian eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui kemurnian pengaruh X (*Cognitif Behavior Therapy*) untuk meningkatkan Y (Kepercayaan Diri). Menurut Sugiyono penelitian eksperimen adalah:

Suatu metode yang digunakan dalam penelitian untuk menguji hipotesis guna mengemukakan hubungan kualitas antara variabel-variabel lainnya. Mempelajari hubungan sebab akibat dalam penelitian eksperimen dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk diobservasi efek dari perlakuan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa dalam penelitian eksperimen untuk menguji hipotesis guna mengemukakan hubungan kualitas antara variabel-variabel lainnya. Maka dalam penelitian ini penulis menguji hipotesis antara *Cognitif Behavior Therapy* dan Tingkat Kepercayaan Diri siswa di MAN 4 Tanah Datar.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini tentang pengaruh Konseling Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* Setting Kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Selanjutnya waktu penelitian ini Juni – Agustus 2018 dengan tempat penelitian di MAN 4 Tanah Datar.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Suatu penelitian membutuhkan adanya suatu objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang sering disebut dengan objek penelitian. Oleh karena itu sebelum penelitian dilaksanakan maka penulis perlu untuk menetapkan terlebih dahulu objek penelitiannya yang disebut istilah populasi dan sampel.

Sugiyono berpendapat “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2010: 80). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, populasi merupakan keseluruhan dari apa yang diteliti. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang akan penulis teliti sebagai populasi adalah seluruh siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar yang terdiri dari kelas X MIA, X IPS dan X IPK dengan jumlah 64 siswa. Untuk selanjutnya populasi penelitian dapat dilihat pada dilihat pada tabel di bawah ini .

Tabel . 3.1
Sebagai Populasi Penelitian

NO	Kelas	Jumlah
1	X. MIA	24
	JUMLAH	24

(Sumber Guru BK MAN 4 Tanah Datar)

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti, dengan kata lain, sampel adalah sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga dapat diharapkan mewakili populasi. Menurut Hadi sampel adalah “sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian (Cholid dan Ahmadi, 2004: 107).

Adapun teknik mengambil sampel yang dipakai adalah dengan *purposive sampling* yaitu “teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.”(Sugiyono,2014:159). Jadi dapat dikatakan bahwa *purposive sampel* adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan yang diperlukan oleh penulis. Pertimbangan dalam penelitian ini karena siswa kelas X.MIA terdapat tingkat kepercayaan dirirendah, hasil data ini penulis dapatkan dari hasil olahan data *pretest* yang penulis lakukan, dari hasil tersebut terdapat 9 siswa yang rendah kepercayaan dirinya, maka penulis mengambil 9 orang siswa tersebut sebagai sampel.

Tabe 3. 2
Data Siswa yangMenjadiSampelPenelitian

No	KodeSisiwa	Skor	Kategori
1	SA	103	Rendah
2	SAG	102	Rendah
3	RA	100	Rendah
4	YPP	102	Rendah
5	SY	134	Rendah
6	RS	102	Rendah
7	HFS	101	Rendah
8	NW	103	Rendah
9	NRF	102	Rendah
Jumlah		9 Orang	

D. Desain Eksperimen

Adapun jenis eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono, *one group pretest-posttest design* adalah “desain yang menggunakan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment” (Sugiyono, 2007: 74) adapun model desain eksperimen sebagai berikut :

Tabel3. 3
Desain Eksperimen

R Group	Pretest	Treatmen	Posttest
Eksperimen (E)	O_1	X	O_2

Keterangan:

O_1 = Pengamatan atau pengukuran/variabel terkait(pra uji)

X = Tindakan/ perlakuan (variabel bebas)

O_2 = Hasil setelah pelatihan/teratment (pasca uji)

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa peneliti akan melakukan penelitian kepada suatu kelompok subjek (O). Kemudian (O_1)diberikan *pretes*, untuk mengukur tingkah laku altruistik sebelum diberikan teknik *Cognitif Behavior Therapy*. Setelah itu, diberikan *treatment* (X) kepada kelompok subjek. Kemudian diberikan *posttest* (O_2) untuk mengukur kepercayaan diri setelah diberikan *treatment* (X). Peneliti kemudian membandingkan O_1 dan O_2 untuk menentukan seberapa perbedaan yang timbul. Perbandingan ini dilakukan untuk melihat berpengaruh atau tidaknya *Congnitif Behavior Therapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri. secara umum langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen adalah:

- a. Melakukan *pretest*, yaitu memberikan tes berupa pertanyaan atau pernyataan tentang kepercayaan Diri sebelum diberikan *Cogniti Behavior Theraphy*. Tujuanya untuk mengetahui Kepercayaan Diri.

- b. Melakukan *treatment*, memberikan perlakuan yaitu *Cognitive Behavior Therapy* kepada kelompok eksperimen. Penulis memberikan 6 kali *treatment* dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Myric mengatakan bahwa “untuk penelitian eksperimen, seorang peneliti memberikan treatment minimal 6 kali pertemuan dengan durasi 45-50 menit”. Penelitian ini penulis hanya memberikan materi sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi 60-90 menit (Kasiram, 2010: 69).

Memberikan *posttest* setelah perlakuan diberikan, yaitu mengadakan tes dengan memberikan instrumen yang sama dengan tes awal terhadap kelompok subjek. Tujuannya untuk membandingkan rerata tes pertama dengan tes kedua, apakah ada peningkatan/perubahan skor atau tidak (Noor, 2011: 115). Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa untuk melakukan penelitian dengan model eksperimen ini, penulis merencanakan akan melaksanakana dengan langkah *pretest-treatment-posteest*, pelaksanaan *pretest* direncanakan dilakukan sebanyak satu kali, *treatment* sebanyak enam kali dan *posttest* satu kali. Bentuk-bentuk pemberian *Teknik Cognitive Behavior* yang direncanakan pada *treatment* sebanyak enam kali diberikan dalam bentuk, pemberian literatur bacaan berupa buku, memberikan video dan materi yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Pelaksanaan *treatment* setiap sesi pertemuan dilakukan kurang lebih 2 jam, dalam pelaksanaan *treatment* terdapat lima tahap kegiatan yaitu *motivasi*, *reading time*, *incubation*, *follow-up*, *evaluate*.

E. Pengembangan instrumen

1. Validitas dan Releabilitas Instrument

a) Validitas Instrumen

Kualitas suatu angket penelitian dapat dilihat dari beberapa segi di antaranya dengan melihat validitas suatu instrumen. Validitas instrumen didefenisikan dengan sejauh mana instrumen itu dapat merekam atau

mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam atau diukur. Validitas instrumen dapat dilihat melalui, (a) didasarkan pada isinya, (b) didasarkan pada kesesuaiannya dengan kriterianya, yaitu instrumen lain yang dimaksud untuk merekam hal yang sama.

1) Validitas Isi

Validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan/pertanyaan, berdasarkan pendapat profesional (professional judgment) para penelaah.

2) Validitas *Construct*

Kebanyakan dilakukan peneliti dengan cara analisis faktor. Hal tersebut karena mudahnya penggunaan jasa komputer.

(Suryabrata, 1995: 61)

b) Releabilitas Instrumen

Reliabilitas dapat diartikan bahwa “Suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik (Arikunto, 2008: 178) Menurut Sukardi “Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai releabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur” (Sukardi, 2010: 127). Jadi Skala Likert dikatakan reliabel apabila skala yang peneliti gunakan dapat dengan baik dan konsisten dalam mengumpulkan data tentang variabel yang akan diteliti. Untuk menguji releabilitas instrumen penulis akan menggunakan SPSS 21 agar data yang peneliti peroleh memiliki tingkat reliabel yang akurat. Menurut Hanafi reliabilitas :

Reliabilitas menunjuk pada tingkat dapat dipercaya. Reliabilitas ada dua macam, yaitu: reliabilitas eksternal (teknik paralel dan teknik ulang) dan reliabilitas internal (teknik belah dua/*split half method*), hasil akhirnya dapat dicari dengan rumus Spearman Brown, Flangan, Rulon, Kuder Richardson 20, Hoyt, Alpha Croanbach, Observasi dan Uji Pakar. Kriteria suatu

instrumen dikatakan reliabel dengan teknik ini, bila koefisien reliabilitas $\geq 0,6$ (Hanafi, 2015: 72).

Senada dengan pendapat di atas Reliabilitas menurut Arikunto “Reliabilitas menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik” (Arikunto, 2013: 178). Jadi instrument reliabilitas adalah instrument yang apabila digunakan beberapa kali hasilnya datanya akan tetap sama.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data (instrumen) yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah skala untuk mengukur tingkah laku, menurut Sugiyono “Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan akan menghasilkan data kuantitatif” (Sugiyono, 2010: 92). Berdasarkan kutipan tersebut maka dapat dipahami bahwa skala merupakan suatu instrumen dalam penelitian yang akan menghasilkan data kuantitatif. Terdapat beberapa macam skala yang dapat digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini penulis menggunakan skala sikap model Likert. Menurut Noor skala Likert adalah:

Teknik mengukur sikap di mana subjek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan. Dalam pembuatan skala likert, periset membuat beberapa pernyataan yang berhubungan dengan suatu isu atau objek, lalu subjek atau responden diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan (Noor, 2011: 128).

Berdasarkan pendapat di atas skala likert adalah salah satu alat ukur dalam penelitian yang mana variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak

untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan/pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif.

Tabel.3. 4
SkorSkalaLikertdenganAlternatifJawaban

AlternatifJawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	2	4
TidakPernah (TP)	1	5

Agar penulis memiliki pedoman dalam penulisan item, maka penulis telah merancang instrumen penelitian yaitu kisi-kisi instrumen. Menurut Arikunto “Kisi-kisi bermanfaat sebagai gambaran yang jelas, lengkap dan mempermudah penulis mengembangkan instrumen, karena kisi-kisi berfungsi sebagai pedoman dalam penulisan item” (Arikunto, 2010: 205)

Penyusunan item dalam Skala ini dikelompokkan menjadi item positif dan item negatif. Item positif adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara positif terhadap suatu pernyataan tertentu. Sedangkan item negatif adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara negatif terhadap suatu pernyataan tertentu. Setelah diberi skor maka langkah selanjutnya ialah membuat ketentuan kategori variabel kematangan emosi dan kategori kontrol diri di bawah ini:

a. Ketentuan kategori kepercayaan diri

Penelitian pada variabel kematangan emosi ini memiliki 5 rentang skor yakni 1-5 tingkat, yaitu: sangat matang, matang, sedang, kurang matang, tidak matang. Jumlah item Skala pernyataan, kriteria interval dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

1) Skor maksimum $5 \times 40 = 200$

Keterangan: Jumlah Skala keseluruhan 40 item dikalikan dengan nilai tertinggi yaitu 5, dan hasilnya yaitu 200

2) Skor minimum $1 \times 40 = 40$

Keterangan: jumlah Skala keseluruhan 40 item dikalikan dengan nilai terendah yaitu 1, dan hasilnya yaitu 40

3) Rentang skor ideal $200 - 40 = 160$

Keterangan: jumlah skor maksimum di kurangi dengan skor minimum dan hasilnya yaitu 160

4) Tingkatan kategori (sangat matang, matang, sedang, kurang matang, tidak matang)

5) Panjang kelas interval $160 : 5 = 32$

Keterangan: hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria dan hasilnya 32

Tabel 3. 5

Kategori Kepercayaan Diri

No	Rentang Skor	Kategori
1	168 – 200	Sangat Tinggi
2	136 – 167	Tinggi
3	104– 135	Sedang
4	72–103	Rendah
5	40 – 71	Sangat Rendah

G. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T dan sebelumnya melalui uji prasyarat homogenitas dan linearitas terlebih dahulu. Bentuk pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini oleh peneliti adalah metode *statistik*. Uji t ini digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan dari hipotesis nihil, apakah memang *kepercayaan diri siswa* meningkat setelah penerapan bimbingan kelompok.

Penggunaan *statistik* tergantung kepada jenis penelitian, pada penelitian ini peneliti menggunakan *pre eksperiment*, peneliti melakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (Anas Sudijono, 2005, p. 305). Teknik analisis data sangatlah penting digunakan dalam penelitian, menurut Arikunto (2006:309) “teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen, sehingga data yang diperoleh adalah data kuantitatif. Proses pengolahan data dengan metode statistik. Penelitian akan menggunakan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Data yang akan tersimpan ialah berupa *pretest* dan *posttest*.

Pengolahan data adalah kegiatan yang dilakukan setelah pengumpulan data sebagaimana menurut Bungin (2005:174) pengolahan data adalah “kegiatan lanjutan setelah pengumpulan data dilaksanakan. Pengolahan data tersebut secara umum dilaksanakan melalui tiga tahap yakni “memeriksa (*editing*), proses pemberian identitas (*coding*), dan proses pembeberan (*tabulating*).

Pertama, *editing* adalah kegiatan yang dilaksanakan setelah peneliti menyelesaikan penghimpunan di lapangan. Pemeriksaan data yang telah dihimpun perlu dilakukan karena data tersebut kadang kala belum memenuhi harapan peneliti, seperti data itu kurang atau terlewatkan atau tumpang tindih, berlebihan bahkan terlupakan. Kedua *coding*, pengkodean ialah data yang telah diperiksa tersebut diberi identitas sehingga memiliki arti tertentu saat dianalisis. Ketiga, *tabulating* atau proses pembeberan adalah memasukkan data pada table-tabel tertentu dan mengatur angka-angka serta menghitungnya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan uji “t” sebelum penulis mencari uji “t” kita menacari dulu perbedaan antara *pre- test* dengan *post test*.

$$D = X - Y$$

Ket:

D = perbedaan

X = variabel I

Y = variabel II

Langkah- langkah dalam perhitungannya:

1. Mencari D (*difference*=perbedaan) antara skor variabel I dan skor variabel II. Jika variabel I diberi lambing X dan skor variabel II diberi lambang Y, maka $D=X-Y$

2. Menjumlahkan D, sehingga diperoleh $\sum D$

Dalam Menjumlahkan D, tanda aljabar (yaitu tanda-tanda “plus” dan “minus”) harus diperhatikan, artinya tanda “plus” dan “minus” itu ikut serta diperhitungkan dalam penjumlahan

3. Mencari *mean* dari *difference*, dengan rumus $M_D = \frac{\sum D}{N}$
4. Mengkuadratkan D, setelah itu lalu dijumlahkan sehingga diperoleh $\sum D^2$
5. Mencari *deviasi standar* dari *difference* (SD_D), Dengan rumus :

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \frac{(\sum D)^2}{(N)}}$$

Ket : $\sum D^2$ diperoleh dari hasil perhitungan pada butir 2.d, sedangkan $\sum D$ diperoleh dari hasil perhitungan pada point b diatas.

6. Mencari *standard error* dari *mean of difference*, yaitu $SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$
7. Mencari t_o dengan menggunakan rumus :

$$t_o = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

8. Memberikan interpretasi terhadap “ t_o ” dengan prosedur kerja sebagai berikut :
 - a. Merumuskan terlebih dahulu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihilnya (H_o)
 - b. Menguji signifikansi t_o , dengan cara membandingkan besarnya t_o (“ t ” hasil observasi atau “ t ” hasil perhitungan) dengan t_t

(harga kritik “t” yang tercantum dalam table nilai “t”), dengan terlebih dahulu menetapkan degrees of freedomnya (df) atau derajat kebebasannya (db), yang diperoleh dengan rumus : df atau db = N-1

c. Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5 % ataupun pada taraf signifikansi 1 %. Dengan df = N-1 diperoleh harga kritik “t” pada t_{tabel}

d. Melakukan perbandingan antara t_o dengan t_t dengan patokan sebagai berikut :

1) Jika t_o lebih besar atau sama dengan t_t ($t_o \geq t_t$) maka hipotesis nihil ditolak, sebaliknya hipotesis alternatif diterima. Berarti antara skor *pretes* dan *posttes* yang sedang diselidiki perbedaannya, secara signifikan memang terdapat perbedaan.

2) Jika t_o lebih kecil dari pada t_t ($t_o < t_t$), maka hipotesis nihil diterima, sebaliknya hipotesis alternatif ditolak. Berarti perbedaan antara skor *pretes* dan *posttes* itu bukan perbedaan yang signifikan.

9. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh (t_o) dan besarnya t_{tabel} (t_t) maka dapat diketahui bahwa $t_o > t_t$ Adapun teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil rerata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t. seperti berikut:

a. Mencari rerata nilai tes awal (O_1), *pretest*

b. Mencari rerata nilai tes akhir (O_2), *posttest*

c. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_o = \frac{MD}{SEMD}$$

Keterangan:

T_o = harga t untuk sampel berkolerasi

$M_D = \text{Mean of Difference}$ (rata-rata dari perbedaan)

$SE_{MD} = \text{Standar Error of Mean of Difference}$ (standar eror dari rata-rata perbedaan)

$N =$ banyaknya subjek penelitian.

Selanjutnya harga t hitung dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel taraf signifikansi. Apabila t hitung (t_o) besar nilainya dari t_{tabel} (t_t), maka hipotesis nihil (H_o) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya adanya pengaruh metode bercerita dengan gambar terhadap perkembangan kognitif anak. Tapi apabila harga t hitung (t_o) kecil dari harga t_{tabel} (t_t) maka hipotesis nihil (H_o) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data pretest

Pada bab ini dikemukakan hasil penelitian tentang pengaruh Teknik *Cognitif Behavior Therapy* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 4 Tanah Datar

Tabel 4.1

Data *Pretest* Kepercayaan diri siswa MAN 4 Tanah Datar

No.	Responden	Skor	Kategori kepercayaan diri
1	SA	103	Rendah
2	SAG	102	Rendah
3	RA	100	Rendah
4	YPP	102	Rendah
5	SY	103	Rendah
6	RS	102	Rendah
7	HFS	101	Rendah
8	NW	103	Rendah
9	NRF	102	Rendah
	Jumlah	918	Rendah
	Rata-rata	102	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 9 orang sampel dengan jumlah skor 918 poin dengan nilai rata-rata 102 berada pada kategori rendah, maka tingkatan treatment berada pada kategori rendah.

Selanjutnya akan dijelaskan klasifikasi kepercayaan diri pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2
Interval *pretest* kepercayaan diri siswa kelas X MAN 4 Tanah Datar

No.	Interval	Kategori	<i>f</i>	%
1	168-200	Sangat tinggi	-	0%
2	136-167	Tinggi	-	0%
3	104-135	Sedang	-	0%
4	72-103	Rendah	9	100%
5	40-71	Sangat rendah	-	0%
	Jumlah		9	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa terdapat 9 orang dengan persentasi (100%) pada kategori rendah. Selanjutnya, peneliti ingin memaparkan dari aspek-aspek kepercayaan diri siswa:

1. Keyakinan kemampuan diri
2. Optimis
3. Objektif
4. bertanggung jawab
5. Rasional dan Realistis

Aspek-aspek di atas dapat dipahami bahwa penjelasan tersebut dapat dijadikan sebagai teori acuan untuk kepercayaan diri siswa. siswa sebagai individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu setiap siswa dituntut untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Pada penelitian ini peneliti memberikan gambaran pada setiap topik dalam bentuk teks yang dijadikan materi pada saat melaksanakan *treatment* karena sesuai dengan kebutuhan dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah sehingga memiliki kepercayaan diri yang lebih baik lagi pada siswa yang telah ditetapkan sebagai sampel.

1. Setelah semua kegiatan dilaksanakan, siswa diminta kembali untuk mengisi instrument kepercayaan diri untuk melihat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitif Behavior Therapy*, data tersebut dijadikan pembandingan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok.
2. Membandingkan nilai rata-rata kepercayaan diri sebelum dan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan analisis statistik uji beda (*t-test*) yang sebelumnya telah melalui uji prasyarat homogenitas dan linearitas terlebih dahulu.

B. Treatment Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa

Pelaksanaan *treatment* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan *cognitif behavior therapy* (CBT) dilaksanakan dalam 6 kali *treatment* dalam jangka waktu 3 minggu. Pelaksanaan *treatment* diharapkan berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 04 Tanah Datar.

1. Sesi Pertama (03 Agustus 2018)

Sebelum melakukan penelitian di lapangan, penulis tentu terlebih dahulu membutuhkan rancangan apa yang akan dilaksanakan di lapangan, sehingga pelaksanaan *treatment* berjalan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. *Treatment* pertama ini penulis memberi penjelasan mengenai rangkaian kegiatan (pendekatan CBT dan mengungkap kognisi yang salah dari siswa terhadap kemampuan diri. Sesi

pertama ini dihadiri oleh 10 orang anggota kelompok 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.00-09.45WIB bertempat di perpustakaan selama 45 menit. Teknis pelaksanaan dapat dilihat dari langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap permulaan

Treatment pertama ini, penulis mengawalinya dengan pembentukan kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok dan melakukan permainan pengenalan nama anggota kelompok. Selanjutnya penulis mulai menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok *cognitif behavior therapy* (CBT), tujuan dan asas-asas pelaksanaan kegiatan. Seperti ternarasi sebagai berikut:

Ko : Assalamu'alaikum. Www. Selamat pagi semuanya.
Bagaimana kabarnya?

Angg kelp : Pagi juga, Alhamdulillah sehat.

Ko : Terimakasih diucapkan kepada adik-adik semua karena telah bersedia berkumpul dan mengikuti kegiatan ini, sebelum kita mulai mari kita awali dengan membacakan *Basmalah*..

Angg : *Bismillahirrohmanirrahim...*

kelp/Ko

Ko : Semoga kegiatan kita berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir hendaknya, *amiin ya robbal Alamiin...*
Ok, kita langsung mulai saja. Apakah adik-adik mengetahui kegiatan kita hari ini dan apakah pernah mengikuti sebelumnya?

Angg kelp : Tidak, belum pernah

Ko : Baik, akan dijelaskan bahwa kegiatan kita ini bernamakan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Artinya dalam kelompok ini kita akan membahas suatu topik tentang kepercayaan diri yang masalahnya datang dari adik-adik semua yang kita lihat dari segi pemikiran yang mempengaruhi tingkah laku kita (*ko memberikan contoh*). Selanjutnya kita akan mencari solusi dari masalah tersebut secara bersama. sejauh ini ada yang ditanyakan atau belum paham?

Angg kelp : Tidak

Ko : Berarti semuanya paham? (*anggota menjawab "Iya"*). Ok, dilanjutkan bahwa dalam kegiatan kita ini nanti semua anggota kelompok diminta untuk berperan aktif dalam membahas masalah. Disilahkan untuk berpendapat dengan catatan satu-persatu. Tujuannya adalah terpecahkannya masalah yang kita bahas. Kegiatan ini berlangsung selama 5 kali pertemuan kedepan. Adapun asas-asasnya adalah asas kegiatan (*ko menjelaskan lebih rinci*). Apakah adik-adik ada yang ingin bertanya? Atau ada yang diragukan?

NTA : Masalah apa yang kita bahas?

Ko : Untuk masalah akan kita pilih satu dari masalah yang telah adik-adik ungkapkan nanti. (*Dilanjutkan dengan game perkenalan*)

1) Tahap Pelaksanaan

Setelah menjelaskan tentang kegiatan, selanjutnya mengungkap kognisi yang salah dari siswa terhadap kepercayaan

diri terhadap kemampuan diri, kepercayaan diri dalam belajar. Kepercayaan diri terhadap kemampuan diri terbagi atas berani menyampaikan pendapat didepan umum, mampu mengerjakan tugas sendiri dengan baik,.Kepercayaan diri dalam belajar terbagi atas mengikuti pembelajaran mengerjakan tugas dan kesiapan ujian.

Selanjutnya penulis menjelaskan bahwa permasalahan yang yang telah diungkapkan tersebut akan dibahas dalam beberapa pertemuan ke depan. Setelah semua disampaikan penulis mempersilahkan anggota kelompok untuk bertanya jika ada yang diragukan. Seperti ternarasi sebagai berikut:

Ko : Ok, apakah sudah bisa kita mulai? (*ko bertanya kepada beberapa orang siswa*)

Angg kelp : Bisa

Ko : Baikah, sekarang dipersilahkan adik-adik untuk menyebutkan masalahnya satu-persatu terkait dengan kepercayaan diri: terhadap bersikap positif terhadap diri sendiri, mampu bersungguh-sungguh terhadap apa yang dilakukan.dilihat dari segi pemikiran mempengaruhi tingkah laku seperti yang telah kakak jelaskan tadi.

MR : Untuk apa percaya diri? Kan tidak ada masalah kalau kita tidak percaya diri lagian kita masih bisa mengikuti kegiatan sekolah kok,

YPP : Iya, masih boleh belajar setelah tidak membuat tugas

MF : Tidak ada hukuman

FAY : Teman juga membuang sampah sembarangan, jadi ikut-ikutan

- RS : Teman banyak yang diam – diam saja
- FRK : Rugi, jika ada jam kosong tidak dimanfaatkan untuk bermain (*hampir semua anggota kelp*)
- Ko : Ok, jadi hampir semua pemikirannya sama ya, untuk itu nanti kita akan pilih masalah siapa yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya.

2) Tahap akhir

Tahap pengakhiran penulis menjelaskan bahwa kegiatan akan diakhiri. Selanjutnya mengevaluasi pemahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Membahas kegiatan lanjutan, ucapan terimakasih dan berdo'a.

- Ko : Baik, selanjutnya kegiatan ini akan diakhiri, terimakasih kepada adik-adik karena telah berpartisipasi, apakah ada semua paham? dan apa pesan dan kesan yang ingin adik-adik disampaikan?
- SAG : Paham, Secepatnya kita bahas
- AYA : Menyenangkan, belajar berpendapat?
- Ko : Ok, kapan pertemuan selanjutnya?
- MF : Bagaimana Sabtu, hari Sabtu ada kegiatan pengembangan diri, jadi bisa digunakan, sekitar jam 08.00.
- Ko : Apa semua sepakat?
- Angg kelp : Sepakat
- Ko : Ok, jadi kita akan membahas kegiatan lanjutan hari Sabtu, 06 Januari 2018 di tempat yang sama yaitu perpustakaan pukul 08.00 sampai selesai. Terimakasih

diucapkan dan terakhir kita akhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

2. Sesi ke Dua (04 Agustus 2018)

Treatment ke 2 ini dilaksanakan pukul 08.00-08.45 WIB di perpustakaan sesuai kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* kedua ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah CBT sebagai berikut:

a. Tahap Permulaan

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil absensi anggota kelompok. Kemudian mengungkap permasalahan anggota kelompok yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Sebelum penulis melanjutkan konseling CBT dengan pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan konsentrasi demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan dengan pemimpin kelompok.

Selanjutnya penulis memilih suatu permasalahan yang dialami peserta layanan seperti apa kognisi mempengaruhi mereka. Salah satu siswa berpendapat "mengapa saya harus yakin dengan kemampuan yang saya miliki, karena tidak ada masalah jika tidak yakin, walaupun tidak yakin dengan kemampuan, kan kita masih bias menyontek punya teman".

Penulis merangsang anggota kelompok untuk terlibat dengan permasalahan yang telah dikemukakan oleh kelompok dan meminta penjelaskansecara umum tentang keyakinan akan kemampuan, dan berpandangan baik terhadap apa yang dilakukan, seperti ternarasi sebagai berikut:

- Ko : Ok Assalamu'alaikum www. Selamat pagi kembali, apakah masih dalam keadaan sehat?
- Angg kelp : Alhamdulillah masih
- Ko : Terimakasih kepada adik-adik karena sesuai kesepakatan kemarin hari ini kita akan melanjutkan kegiatan konseling kelompok pendekatan CBT, apakah sebelum kita mulai ada yang ingin dipertanyakan?
- Angg kelp : Tidak
- Ko : Ok, sesuai kesepakatan kemarin, kira-kira masalah siapa yang akan kita bahas pada pertemuan kali ini (*ko membacakan masalah yang diungkap siswa*)
- YPP : Bagaimana yang diungkapkan RR, “mengapa saya harus yakin dengan kemampuan yang saya miliki, karena tidak ada masalah jika tidak yakin, walaupun tidak yakin dengan kemampuan, kan kita masih bias menyontek punya teman”.
- (*semua anggota menyepakati*) dan (*dilanjutkan ke game konsentrasi*)

b. Tahap Pelaksanaan

Langkah-langkah berupa teknik dalam CBT yaitu:

1) Wawancara awal

Penulis mencoba mengumpulkan informasi-informasi terkait dengan kognisi mereka yang salah. Selanjutnya mencoba menentang kognisi mereka yang menyampaikan tidak mematuhi peraturan tersebut karena kenapa saya harus yakin dengan kemampuan yang saya miliki, karena tidak ada masalah jika tidak yakin, walaupun tidak yakin dengan kemampuan, kan kita masih bias menyontek punya teman. Penulis menanggapi pernyataan

anggota kelompok dan meminta anggota kelompok yang lain untuk memberikan pendapatnya.

- Ko : Ok, RR bisa dicerikan seperti apa pemikiran mempengaruhi RR sehingga berfikir “mengapa saya harus yakin dengan kemampuan yang saya miliki, karena tidak ada masalah jika tidak yakin, walaupun tidak yakin dengan kemampuan, kan kita masih bias menyontek punya teman”.
- MR : Iy, saya berfikir kalau kita tidaak yakin, kan masih ada tempay kita untuk menyontek, misalnya tidak yakin bias membuat tugas dengan baik, kita bias menyopntek punya teman.
- Ko : Ok ada yang ingin berpendapat tentang hal ini? Apa yang terfikirkan? apa keuntungan dan kerugiannya?
(ko bersaha mengajak seluruh anggota kelompok untuk berpendapat)
- RA : Saya juga sering seperti itu, tapi menurut saya merugikan karena bisa dipanggil orang tua nanti.
- NH : Menurut saya merugikan, bisa dihukum.
- SAG : Iya merugikan, pemikirannya salah,
- Ko : Bagaimana RR? *(ko meminta pendapat lagi kepada RR dan terus melakukan penentangan terhadap kognisi yang salah tersebut bersama anggota kelompok)*

2) Analisis Fungsional

Teknik ini penulis meminta anggota kelompok untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang memusatkan pada kognisi mereka dan berapa sering hal tersebut terjadi.

Ko : Ok RR, apakah pemikiran yang seperti ini yang selalu Anda pikirkan? (*pertanyaan-pertanyaan yang memusat pada pemikiran yang salah*). Seberapa sering Anda berfikir seperti itu? (*mengajak anggota kelompok untuk memberikan pertanyaan*)

MR : Sering saya berfikir seperti itu. (*RR mencoba memaparkan yang menjadi pertanyaan ko dan anggota kelompok*)

3) Analisis Kognitif

Penulis mengidentifikasi pikiran-pikiran anggota kelompok kognisi mempengaruhi mereka. Selanjutnya mengidentifikasi sejauh mana mereka mampu mengontrol pikiran dan bayangan mereka. Sejauh mana masalah tersebut muncul kembali dan apa yang akan terjadi.

Ko : Ok, jadi dari apa yang telah disampaikan RR tadi kita telah mengenali titik pemikiran yang salah dari RR (*ko mengajak anggota kelompok untuk menjelaskan apa yang telah teridentifikasi dari masalah RR*). RR, sejauh mana Anda mampu mengontrol pemikiran tersebut dan apa yang Anda terbayang oleh Anda?

MR : Tidak terlalu sering saya bisa mengontrol pemikiran tersebut, itu tetap terfikirkan oleh saya, namun dari penjelasan dari teman-teman tadi saya sudah bisa berfikir kearah yang benar, mengingat banyak kerugian yang ditimbulkan. (*selanjutnya ko anggota kelompok atas pernyataan RR ini*)

c. Tahap Akhir

Penulis mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi.

- Ko : Ok, karena kita telah mendapatkan kesimpulan selanjutnya kegiatan ini akan diakhiri, terimakasih kepada adik-adik karna telah berpartisipasi, sebelum diakhiri RR dipersilahkan mengevaluasi lagi terkait masalahnya dan apa yang telah diperoleh, anggota kelompok juga? dan apa pesan dan kesan yang ingin disampaikan?
- MR : Iya, saya berfikir ternyata pemikiran tersebut hanya memberikakan dampak negatif, saya akan mengontrol pemikiran tersebut dan berfikir positif. *(diikuti anggota kelp)*
- SA : Kesannya menyenangkan, bisa membahas masalah secara bersama? *(diikuti anggota kelp lain menyampaikan pesan dan kesan)*
- Ko : Ok, kira-kira kapan pertemuan selanjunya?
- RM : Selasa jam 10.00 karena ada guru yang cuti,
- Ko : Baik, bagaimana menurut yang lain apa semua sepakat?
- Angg kelp : Sepakat
- Ko : Ok, jadi kita akan membahas kegiatan lanjutan hari Selasa, 09 Januari 2018 di tempat yang sama yaitu perpustakaan pukul 10.00 sampai selesai. Terimakasih

kakak ucapkan dan terakhir kita akhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillah*.

3. Sesi ke Tiga (06 Agustus 2018)

Treatment ke 3 ini penulis laksanakan pukul 10.00-10.45 WIB di perpustakaan sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* ke tiga mengungkap kognisi negatif siswa terkait dengan kepercayaan diri terhadap berpandangan terhadap permasalahan sesuai dengan kenyataan yang ada dan mampu menganalisis permasalahan bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri, dengan langkah-langkah CBT sebagai berikut:

a. Tahap Permulaan

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil absensi anggota kelompok. Sebelum penulis melanjutkan pembahasan selanjutnya penulis mengevaluasi kegiatan sebelumnya dengan melakukan pertanyaan terbuka. Kemudian menetapkan permasalahan anggota kelompok yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Sebelum penulis melanjutkan konseling CBT dengan , pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan yang menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan dengan pemimpin kelompok.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Wawancara Awal

Langkah CBT ini penulis kembali mengumpulkan informasi-informasi terkait dengan kognisi mereka yang salah. Penulis menanggapi pernyataan anggota kelompok dan meminta anggota kelompok yang lain untuk memberikan pendapatnya.

Penulis mencoba menentang absolut mereka yang menyampaikan teman-teman banyak juga yang berpandangan

terhadap permasalahan sesuai dengan kenyataan yang ada dan mampu menganalisis permasalahan bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri. Penulis menanggapi pernyataan anggota kelompok dan meminta anggota kelompok yang lain untuk memberikan pendapatnya.

Ko : Baikah NTA, coba dicerikan seperti apa pemikiran mempengaruhi NTA sehingga berfikir “teman banyak yang berpandangan terhadap permasalahan sesuai dengan kenyataan yang ada dan mampu menganalisis permasalahan bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri”

IH : Jadi, saya berfikir teman saja banyak yang seperti itu mengapa saya tidak, teman banyak yang mencoret-coret meja, jadi saya ikut.

Ko : Ok (*ko meminta bertanya kepada anggota kelp “apa yang salah dari pemikiran NTA)*

YPP : Itu tidak baik, kalau bisa tidak berteman sama orang seperti itu

SA : Saya sering juga berfikir begitu

NH : Tidak baik, kalau lingkungan kotor, tidak enak dilihat, (*diikuti pendapat anggota kelp yang lain)*

Ko : Ok, Bagaimana NTA? (*ko meminta pendapat lagi kepada NTA dan terus melakukan penentangan terhadap kognisi yang salah tersebut bersama anggota kelompok)*

2) Analisis Fungsional

Penulis meminta anggota kelompok untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang memusatkan pada kognisi mereka dan berapa sering hal tersebut terjadi. Teknik ini penulis juga meminta

siswa membayangkan bagaimana ketika melihat sampah yang berserakan, tanaman yang rusak dan berada di lingkungan yang kotor. Apakah teman yang salah menjadi panduan. Selanjutnya tidak berseragam lengkap karena masih bisa mengikuti pembelajaran.

Ko : Baik NTA, apakah pemikiran yang seperti ini yang selalu Anda pikirkan? (*pertanyaan-pertanyaan yang memusat pada pemikiran yang salah*). Seberapa sering Anda berfikiran seperti itu? (*mengajak anggota kelompok untuk memberikan pertanyaan*)

MR : Tidak teralu sering saya berfikiran seperti. Saya hanya melihat teman (*NTA mencoba memaparkan yang menjadi pertanyaan ko dan anggota kelompok*)

4) Analisis Kognitif

Penulis mengidentifikasi pikiran-pikiran anggota kelompok kognisi mempengaruhi mereka. Selanjutnya mengidentifikasi sejauh mana mereka mampu mengontrol pikiran dan bayangan mereka. Sejauh mana masalah tersebut muncul kembali dan apa yang akan terjadi.

Ko : Baiklah, jadi dari apa yang telah disampaikan NTA tadi kita telah mengenali titik pemikiran yang salahnya (*mengajak anggota kelompok untuk menjelaskan apa yang telah teridentifikasi dari masalah NTA*). NTA, sejauh mana Anda mampu mengontrol pemikiran tersebut dan apa yang Anda terbayang oleh Anda?

MR : Saya sudah bisa mengontrol pemikiran saya, karena yang saya pikirkan salah dan tingkah laku saya juga salah. (*selanjutnya komengajak anggota kelompok berpendapat atas pernyataan NTA*)

c. Tahap Akhir

Tahap ini hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi.

4. Sesi keempat (07 Agustus 2018)

Treatment ke 4 ini penulis laksanakan pukul 09.00-09.45 WIB di perpustakaan sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* ke empat ini membahas tentang kepercayaan diri Kepercayaan diri dalam belajar: mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas dan kesiapan ujian. (bisa mencontek dan boleh ujian walaupun tidak ada persiapan). dengan langkah-langkah CBT sebagai berikut:

a. Tahap Permulaan

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil absensi anggota kelompok. Dilanjutkan dengan mengevaluasi kegiatan sebelumnya dan menetapkan permasalahan anggota kelompok yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Hampir sama dengan kegiatan sebelumnya penulis melanjutkan konseling CBT dengan , pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan konsentrasi demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan dengan pemimpin kelompok.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Wawancara Awal

Langkah CBT ini penulis kembali mengumpulkan informasi-informasi terkait dengan kognisi mereka yang salah. Penulis menanggapi pernyataan anggota kelompok dan

meminta anggota kelompok yang lain untuk memberikan pendapatnya. Penulis menentang pikiran mereka bisa mencontek dan boleh ujian walaupun tidak ada persiapan. Anggota kelompok diminta untuk ikut berpartisipasi aktif dalam memberikan pendapat mereka terkait dengan kognisi negatif tersebut.

- Ko : Ok, NHC, coba cerikan seperti apa pemikiran Anda mempengaruhi tingkah laku Anda sehingga berfikir “bisa mencontek dan boleh ujian walaupun tidak ada persiapan.”
- YPP : Iya, saya berfikir tetap bisa mencontek dan boleh ujian walaupun tidak ada persiapan
- Ko : Ok (*ko bertanya kepada anggota kelp “apa yang salah dari pemikiran NHC sehingga menyebabkan tingkah laku yang salah*)
- AF : Bagaimana jika tidak boleh mencontek, apa yang terjadi?
- SAG : Iya, bahaimana jika tidak boleh mencontek, siapa yang rugi, bisa jadi tidak lulus
- MR : Benar tu, dan bagaimana jika tidak boleh ujian jika tidak ada persiapan
- Ko : Baik, Bagaimana NHC? (*ko meminta pendapat lagi kepada NHC dan terus melakukan penentangan terhadap kognisi yang salah tersebut bersama anggota kelompok*)

2) Analisis Fungsional

Penulis meminta anggota kelompok untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang memusatkan pada kognisi mereka dan berapa sering hal tersebut terjadi. Teknik ini penulis juga meminta

siswa membayangkan jika apa yang mereka lakukan tersebut malah merugikan.

Ko : Baik NHC, apakah pemikiran yang seperti ini yang selalu Anda pikirkan? (*pertanyaan-pertanyaan yang memusat pada pemikiran yang salah*). Seberapa sering Anda berfikiran seperti itu? (*mengajak anggota kelompok untuk memberikan pertanyaan*)

FAY : Iya, sering saya berfikiran seperti itu. (*NHC mencoba memaparkan yang menjadi pertanyaan ko dan anggota kelompok*)

3) Analisis Kognitif

Analisi kognitif penulis mengidentifikasi pikiran-pikiran anggota kelompok kognisi mempengaruhi mereka. Selanjutnya mengidentifikasi sejauh mana mereka mampu mengontrol pikiran dan bayangan mereka. Sejauh mana masalah tersebut muncul kembali dan apa yang akan terjadi.

Ko : Ok, jadi dari apa yang telah disampaikan NHC tadi kita telah mengenali titik pemikiran yang salahnya (*mengajak anggota kelompok untuk menjelaskan apa yang telah teridentifikasi dari masalah NHC*)

Ko : Baik NHC, sejauh mana Anda mampu mengontrol pemikiran tersebut dan apa yang Anda terbayang oleh Anda?

MR : Saya sudah bisa mengontrol pemikiran saya, karena yang saya pikirkan salah dan tingkah laku saya juga salah. (*selanjutnya komengajak anggota kelompok berpendapat atas pernyataan NHC*)

c. Tahap Akhir

Hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok

menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan sebelumnya.

5. Sesi ke Lima (08 Agustus 2018)

Treatment ke 5 ini penulis laksanakan pukul 09.00-09-45 WIB di perpustakaan sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* ke lima ini membahas tentang kepercayaan diri (rugi jika tidak memanfaatkan waktu kosong untuk bermain) dengan langkah-langkah CBT sebagai berikut:

a. Tahap Permulaan

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil absensi anggota kelompok. Kemudian menetapkan permasalahan anggota kelompok yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Sebelum penulis melanjutkan konseling CBT dengan pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan dengan pemimpin kelompok.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Wawancara Awal

Langkah CBT ini penulis kembali mengumpulkan informasi-informasi terkait dengan kognisi mereka yang salah. Penulis menanggapi pernyataan anggota kelompok dan meminta anggota kelompok yang lain untuk memberikan pendapatnya. Penulis menentang pikiran mereka yang menyatakan rugi jika tidak memanfaatkan waktu luang untuk bermain. Anggota kelompok diminta untuk ikut berpartisipasi aktif dalam memberikan pendapat mereka terkait dengan kognisi negatif tersebut.

- Ko : Ok RM, cerikan seperti apa pemikiran Anda mempengaruhi tingkahlaku Anda sehingga berfikir “rugi jika waktu kosong tidak dimanfaatkan untuk bermain”
- MR : Iya, saya berfikir rugi jika waktu kosong tidak dimanfaatkan untuk bermain, sehingga saya memanfaatkan waktu kosong tersebut untuk bermain.
- Ko : Ok (*ko bertanya kepada anggota kelp “apa yang salah dari pemikiran RM sehingga menyebabkan tingkah laku yang salah*). Baik, Bagaimana RM? (*ko meminta pendapat lagi kepada RM dan terus melakukan penentangan terhadap kognisi yang salah tersebut bersama anggota kelompok*)

2) Analisis Fungsional

Penulis meminta anggota kelompok untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang memusatkan pada kognisi mereka dan berapa sering hal tersebut terjadi.

- Ko : Baiklah RM, apakah pemikiran yang seperti ini yang selalu Anda pikirkan? (*pertanyaan-pertanyaan yang memusat pada pemikiran yang salah*). Seberapa sering Anda berfikiran seperti itu? (*mengajak anggota kelompok untuk memberikan pertanyaan*)
- RR : Iya, sering saya berfikiran seperti itu. (*RM mencoba memaparkan yang menjadi pertanyaan ko dan anggota kelompok*)

3) Analisis Kognitif

Analisis kognitif penulis mengidentifikasi pikiran-pikiran anggota kelompok kognisi mempengaruhi mereka. Selanjutnya mengidentifikasi sejauh mana mereka mampu mengontrol pikiran dan bayangan mereka. Sejauh mana masalah tersebut muncul kembali dan apa yang akan terjadi. Selanjutnya pada teknik ini penulis meminta anggota kelompok membayangkan bagaimana bertambah rugi tidak memanfaatkan waktu luang untuk hal yang bermanfaat.

Ko : Jadi dari apa yang telah disampaikan oleh RM tadi kita telah mengenali titik pemikiran yang salahnya sehingga menyebabkan tingkah laku yang menyimpang (*mengajak anggota kelompok untuk menjelaskan apa yang telah teridentifikasi dari masalah RM*). Baik RM, sejauh mana Anda mampu mengontrol pemikiran tersebut dan apa yang Anda terbayang oleh Anda?

AYA : Saya sudah mulai bisa mengontrol pemikiran saya, karena yang saya pikirkan salah dan tingkahlaku saya juga salah. (*selanjutnya komengajak anggota kelompok berpendapat atas pernyataan RM*)

c. Tahap Akhir

Penulis mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi.

6. Sesi ke Enam (09 agustus 2018)

Treatment ke 6 ini di laksanakan pukul 09.00-09.45 WIB di perpustakaan sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok

sebelumnya. *Treatment* ke 6 ini mengulas/membahas secara keseluruhan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya, dengan langkah-langkah CBT sebagai berikut:

a. Tahap Permulaan

Penulis mengawalinya dengan pembentukan kelompok seperti yang dilakukan sebelumnya tujuannya untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok dan dilanjutkan dengan permainan *game*.

Ko : Assalamu'alaikum. Www. Selamat pagi semuanya.
Apakah kabarnya baik dan tetap semangat?

Angg kelp : Pagi juga, Alhamdulillah sehat dan semangat.

Ko : Baik, Terimakasih diucapkan kembali kepada adik-adik semua karena sampai pertemuan terakhir ini masih semangat untuk mengikuti kegiatan ini, sebelum kita mulai mari bersama kita mengucapkan *Basmalah*..

Angg : *Bismillahirrohmanirrahim...*

kelp/Ko

Ko : Semoga kegiatan kita berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir hendaknya, *amiin ya robbal Alamiin...*
Baik, sesuai kesepakatan kita bahwa hari ini adalah pertemuan terakhir sebelum pembagian instrumen (*posttest*). Kegiatan kita hari ini yaitu mengulas keseluruhan masalah yang kita bahas sebelumnya (*dilanjutkan game konsentrasi*)

b. Tahap Pelaksanaan

Penulis *mereview* semua topik yang telah dibahas dalam konseling kelompok. Pertama kepercayaan diri terhadap peraturan sekolah, kepercayaan diri dalam belajar dan disiplin diri. Selanjutnya penulis meminta kepada masing-masing anggota untuk mengulang

materi yang dibahas selama konseling kelompok terkait kognisi negatif yang membuat mereka tidak disiplin. Penulis juga meminta masing-masing anggota kelompok mengemukakan pemikiran yang salah pada setiap pembahasan dan jalan penyelesaiannya. Selanjutnya mempertanyakan pada setiap anggota kelompok terkait dengan apa yang dirasakan atau perubahan apa yang telah dirasakan selama konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT.

Ko : Baik, sudah bisa kita mulai? (*ko bertanya kepada beberapa orang siswa*)

Angg kelp : Bisa

: *Ko bersama ki mengulas semua pembahasan selama treatment dengan cara meminta anggota kelompok untuk berpendapat dan menyampaikan pemikiran yang salah sehingga ada perilaku menyimpang secara bergantian serta pemikiran baru yang dihasilkan.*

c. Tahap Akhir

Penulis menjelaskan bahwa kegiatan akan diakhiri. Selanjutnya meminta pesan dan kesan dari setiap anggota. membahas kegiatan lanjutan untuk pengisian *posttest*, ucapan terimakasih dan berdo'a.

Ko : Baik, selanjutnya kegiatan ini akan diakhiri, terimakasih kepada adik-adik karena telah bersedia dan berpartisipasi selama proses *treatment* ini, dan apakah yang didapat selama proses kegiatan ini berlangsung? Serta apa pesan dan kesan yang ingin disampaikan?

NH : Bagus kegiatannya, ada *game* dan bisa memecahkan masalah dan bisa lebih mematuhi peraturan sekolah.

DVY : Menyenangkan, ada pengalaman biasanya jarang mengikuti kegiatan seperti ini, dan ada pemikiran yang baru (*semua anggota kelp menyampaikan pesan dan*

kesannya secara bergantian dan apa yang diperoleh setelah kegiatan serta memperkuat komitmennya)

Ko : Bagus, sekali lagi terimakasih diucapkan kepada semua adik-adik karena telah bersedia mengikuti kegiatan ini selama beberapa pertemuan, telah berpartisipasi dan semoga apa yang adik-adik peroleh dapat dipertahankan dari segi pemikirannya dan mengontrol pemikirannya sehingga bisa merubah tingkah laku yang dihasilkan. Menjadi pengalaman untuk adik-adik. Terakhir kita akhiri kegiatan ini dengan mengucapkan *alhamdulillah.....*

C. Deskripsi data *posstest*

Skala untuk *posttest* yang digunakan peneliti adalah skala yang sama dengan skala pelaksanaan *pretest* dan hasil *posttest* dari 24 orang siswa di MAN 4 Tanah Datar adalah sebagai berikut:

1. Hasil Posttest

Tabel 4.4

Hasil Pengolahan Data *Posttest* Kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar

No.	Responden	Total	Kategori
			kepercayaan diri
1	SA	136	Tinggi
2	SAG	138	Tinggi
3	RA	130	Sedang
4	YPP	136	Tinggi
5	SY	151	Tinggi

6	RS	136	Tinggi
7	HFS	132	Sedang
8	NW	135	Sedang
9	NRF	140	Tinggi
	Jumlah	1234	Tinggi
	Rata-rata	137.1	

Berdasarkan hasil posttes pada tabel di atas dapat di jelaskan rata-rata kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar setelah mendapatkan perlakuan berada pada rata-rata 1.109. Secara garis besar dapat dijelaskan bahwa kepercayaan diri siswa setelah dilakukan treatment mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum dilakukannya treatment pada siswa tersebut, jadi dapat dikatakan bahwa pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* yang dilakukan ketika pelaksanaan treatment dalam bimbingan kelompok tersebut sangat berpengaruh drastis pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat diklarifikasikan skor kepercayaan diri siswa sebagai berikut:

Tabel 4.5
Interval *posttest* kepercayaan diri siswa kelas X
MAN 4 Tanah Datar

No.	Interval	Kategori	<i>f</i>	%
1	168-200	Sanagat Tinggi	-	0%
2	136-167	Tinggi	6	66.6%
3	104-135	Sedang	3	33.3%
4	72-103	Rendah	-	0%

5	40-71	Sangat Rendah	-	0%
	Jumlah		9	100%

Berdasarkan tabel di atas tergambar kepercayaan diri siswa setelah diberikan *Treatmeant* terdapat 6 orang responden berada pada kategori tinggi (66.6%), dan 3orang (33.3%) pada kategori sedang. Tabel di atas menggambarkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan *treatmeant*.

Setelah hasil layanan didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil teratmeant tersebut, dengan cara melakukan uji statistik atau uji T dengan model sampel “ dua sampel kecil satu sama lain mempunyai hubungan” untuk melihat signifikan atau tidaknya peningkatan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitif Behavior Therapy*, perlu diketahui terlebih dahulu perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan, diuraikan dalam tabel berikut:

2. Perbandingan dari hasil pretest dan posttes kepercayaan diri siswa

Berdasarkan hasil pretes dan posttes dapat dibuat suatu perbandingan antara hasil dari pretes dan posttes tersebut untuk melihat adanya kenaikan kepercayaan diri siswa setelah diberikannya treatment.

Tabel 4.6

Perbaningan kepercayaan diri antara pretest dan posttest

No.	Kode siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Peningkatan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	SA	103	Rendah	136	Tinggi	Naik 33
2	SAG	102	Rendah	138	Tinggi	Naik 36
3	RA	100	Rendah	130	Sedang	Naik 30

4	YPP	102	Rendah	136	Tinggi	Naik 34
5	SY	134	Rendah	151	Tinggi	Naik 17
6	RS	102	Rendah	136	Tinggi	Naik 34
7	HFS	101	Rendah	132	Sedang	Naik 31
8	NW	103	Rendah	135	Sedang	Naik 32
9	NRF	102	Rendah	140	Tinggi	Naik 38
Jumlah		949	Sedang	1234	Tinggi	
Rata-rata		105.4		137.1		

Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen dari hasil *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan jumlah skor yang diperoleh peserta layanan dan yang menjadi fokus peneliti adalah dari skor *posttest* terlihat adanya kenaikan skor yang signifikan dibandingkan hasil *pretest*.

D. Uji Prasyarat Analisis

untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistic (2013:207).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwasanya teknik analisis data untuk penelitian kuantitatif itu menggunakan statistik. Adapun teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil rerata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, dengan memakai metode statistik uji-t.

Uji-T merupakan bagian dari statistik parametris. Sugiyono mengemukakan bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu:

1. Data berdistribusi normal
2. Data homogeny
3. Data menggunakan interval dan rasio (2013:210-211).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval atau rasio. Penelitian penulis ini sudah sesuai dengan persyaratan uji-t yaitu:

1. Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas data prettest sebagaimana terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.7
Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,278	9	,044	,853	9	,081
Posttest	,240	9	,143	,843	9	,062

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa data tersebut berdistribusi normal karena nilai signifikan pretest sebesar $0,081 > 0,05$ dan nilai posttestnya sebesar $0,062 > 0,05$.

2. Uji Homogenitas

Berdasarkan uji homogenitas data posttest sebagaimana terlihat pada table berikut ini :

Tabel 4.8
ANOVA

Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	<i>f</i>	Sig.
Between Groups	115,222	3	38,407	1,119	,424

Within Groups	171,667	5	34,333	
Total	286,889	8		

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai Signifikan sebesar $0,424 > 0,05$, maka dikatakan bahwa varian sama atau homogen.

E. Uji Hipotesis

Setelah diketahui hasil *posttest* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka untuk melihat signifikan atau tidaknya peningkatan kepercayaan diri siswa di MAN 4 Tanah Datar melalui bimbingan kelompok dengan teknik teknik *Cognitif Behavior Therapy* dilakukan dengan analisis statistic uji beda (uji-t) dengan model sampel “dua sampel kecil satu sama lain mempunyai hubungan” menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

1. Menyiapkan tabel perhitungannya

Berdasarkan pada rumusan masalah maka uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji “t”.sebelum dilaksanakan uji “t” maka terlebih dahulu dibuat tabel perhitungan untuk memperoleh nilai “t” sebagai berikut:

Tabel 4.11

Analisis perhitungan data dengan statistik uji-t

No.	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	D	D^2
	<i>Posttest (Y2)</i>	<i>Pretest (Y1)</i>		$(X_1-X_2)^2$
1	136	103	33	1089
2	138	102	36	1296
3	130	100	30	900
4	136	102	34	1156

5	151	103	48	2304
6	136	102	34	1156
7	132	101	31	961
8	135	103	32	1024
9	140	102	38	1444
Σ	1.234	918	316	11.330
Rata-rata	137.1	102	35.1	10.046

2. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{316}{9}$$

$$M_D = 35.1$$

3. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{11.330}{9} - \left(\frac{316}{9}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1258.8 - 1232}$$

$$SD_D = \sqrt{26.8}$$

$$SD_D = 5.17$$

4. Mencari standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5.17}{\sqrt{9-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5.17}{\sqrt{8}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5.17}{2.82}$$

$$SE_{MD} = 1.83$$

5. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{35.1}{1.83}$$

$$t_0 = 19.1$$

6. Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$df = 9 - 1$$

$$df = 8$$

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 19.1 dengan df atau db 8. Maka apabila kita lihat pada Tabel Nilai “t”, taraf 1% diperoleh harga kritik t sebesar 3.36. Jadi $19.1 > 3.36$ dengan demikian dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitif Behavior Therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data terdapat pengaruh teknik *Cognitif Behavior Therapy* dalam kelompok artinya secara empiris bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitif Behavior Therapy* yang dilakukan pada

siswa dapat berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.(Ghufron,2010:10)

Maksudnya adalah siswa tersebut ketika penulis sedang melakukan observasi terlihat bahwa siswa masih belum percaya diri dalam melakukan proses belajar di sekolah tersebut, Selanjutnya sampai pada saat penelitian penulis mensurpey kegiatan remaja tersebut ketika mereka di wisma dan di kelas kursus, di sana terlihat sekali bagaimana remaja tersebut melakukan kegiatannya sehari-hari mulai dari bangun pagi hingga waktu tidur mereka.

Kepercayaan diri adalah suatu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tanpa adanya kepercayaan diri yang tertanam dalam diri seseorang akan menimbulkan banyak masalah dalam kehidupannya.Lauster dalam (Ghufron dan Risnawita, 2011:34) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah ”salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab.Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan pada diri seseorang untuk dapat menyelesaikan suatu masalah dalam kondisi sebaik mungkin dan tanpa bisa dipengaruhi oleh orang lain.

Pendekatan *cognitive behavior therapy* memiliki penekanan bagaimana individu bisa menghilangkan distorsi dalam berpikir, pengubahan skema kognitif sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif.Hal ini menjadi alternatif tindakan yang cocok untuk membantu siswa dalam meningkatkan percayaandiri siswa dalam bentuk bimbingankelompok.Menurut Jones teknik-teknikkonseling CBT yaitu “wawancaraawal, analisisfungsionaldananalisiskognitif” (2011: 574).Berdasarkanpendapat tersebutdiharapkanmelalui proses terapiini dapatmeningkatkanpercayaandirisiswa. Proses terapiini penulis pilihdikarenakanmasalah yang penulisteliti yaitumasalahpercayaandirisiswa.

Jadidaritekniktersebutakantergambarskemakognitifsiswa yang tidakpercayadiri.

Selanjutnya setelah penulis memberikan treatment dengan memanfaatkan teknik *Cognitif Behavior Therapy* dalam bimbingan kelompok kepada siswa tersebut dengan melakukan treatment \pm 6 pertemuan terlihat jelas bahwa siswa tersebut sudah banyak memiliki perubahan pada diri mereka, mereka sudah tidak lagi susah untuk mengemukakan pendapat dalam diskusi karena telah peneliti terapkan sebuah komitmen pada mereka tidak perlu takut untuk mengemukakan pendapat kita selagi itu benar. Diantara mereka sudah tidak malu-malu lagi untuk saling bercengkrama karena dalam bimbingan kelompok telah peneliti ajarkan juga hidup saling bertenggang rasa dan kebersamaan karena manusia tersebut tidak bisa hidup tanpa ada bantuan dari sesama dan manusia itu hidup saling membutuhkan satu sama yang lainnya. Dan juga terlihat pada manajemen dirinya serta akademik mereka, remaja tersebut sekarang sudah mampu mendisiplin diri mereka sendiri baik itu dalam kegiatan di wisma sampai kegiatan kursus mereka.

Untuk itu agar kepercayaan dirisiswa tidak rendah peneliti merekomendasikan guru BK melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitif Behavior Therapy* minimal sekali seminggu kepada siswa tersebut pada setiap wisma secara bergilir.

1. Kemampuan diri

Setelah melakukan treatment terlihat bahwa kemampuan diri siswa meningkat, kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh siswa baik fisik maupun mental yang dimiliki siswa dan mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan bila dilatih dan ditunjang dengan sarana yang baik, sedangkan diri adalah seperangkat proses fisik, prilaku dan psikologis yang dimiliki oleh siswa tersebut.

2. Optimis

Setelah melakukan treatment terlihat bahwa siswa-siswa di sekolah tersebut sudah mulai meningkat dalam proses belajar, yang mana sebuah sikap atau pandangan siswa sudah mulai positif terhadap suatu hal yang digambarkan dengan ciri-ciri berkeyakinan kuat, gembira, adanya harapan dan rasa percaya diri yang tinggi akan sebuah hasil yang maksimal di masa yang akan datang.

Beberapa faktor yang membuat siswa mempunyai rasa optimis adalah:

- a. Memiliki daya saing yang tinggi dalam segala hal
 - b. Memiliki inisiatif atau opsi kedua saat menghadapi sebuah masalah atau peristiwa.
 - c. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi
 - d. Dapat berkomunikasi dengan baik dan lancar dengan orang-orang di lingkungan sekitar
 - e. Tidak memiliki sikap takut gagal
 - f. Memiliki pikiran positif dan tenang dalam menghadapi setiap masalah
3. Objektif

Setelah melakukan treatment terlihat bahwa siswa-siswa di sekolah tersebut sudah mulai objektif dalam belajar, yang mana siswa suatu sikap yang lebih pasti dan lebih dapat diyakini keabsahannya dan juga dapat melibatkan perkiraan serta asumsi. Objektif tersebut juga merupakan sikap yang patutnya dijunjung tinggi untuk seseorang untuk menyikapi suatu masalah.

4. Tanggung jawab

Setelah melakukan treatment terlihat bahwa tanggung jawab siswa di sekolah tersebut sudah meningkat, tanggung jawab adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan yang baik yang disengaja ataupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajiban.

5. Rasional

Setelah melakukan treatment terlihat bahwa rasional siswa sudah meningkat, rasional adalah suatu sikap yang dilakukan berdasarkan fikiran dan pertimbangan yang logis dan cocok dengan akal sehat manusia. Dalam pendekatan ini seseorang akan lebih cenderung menyelesaikan masalah nya dengan menggunakan kemampuan berfikir atau menggunakan akal dari pada menggunakan batin dan perasaan nya.

6. Realitas

Setelah melakukan treatment bahwa terlihat realitas siswa sudah meningkat, realitas adalah kenyataan yang dikonstruksikan secara sosial yaitu maksudnya adalah muncul dari fikiran manusia dan berkembang menjadi kenyataan melalui konsensus,interaksi,dan habituasi atau kebiasaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *kepercayaan diri* siswa dengan rata-rata 105,4 berada pada kategori *rendah* setelah diberikan treatment terjadi perubahan kepercayaan diri siswa dengan skor rata-rata 137,1 dengan kategori *tinggi* artinya terdapat peningkatan setelah diberikan treatment dengan selisih skor peningkatan 137,1
2. Terdapatnya pengaruh pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* dalam bimbingan kelompok dengan nilai “t” hitung 19,1 dan “t” table 3,36. Dengan demikian dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *kepercayaan diri siswa*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di MAN 4 Tanah Datar, maka dapat diajukan beberapa saran yang bermanfaat bagi peningkatan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy*:

1. Bagi konselor bisa menggunakan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* dalam bimbingan kelompok ini berupa menggunakan teks drama yang berbentuk topik yang diberikan pada saat bimbingan kelompok yang dilakukan pada tahap ketiga atau tahap peralihan dalam bimbingan kelompok, guna untuk mengatasi masalah keseharian, masalah keterampilan, masalah pendidikan, dan masalah kepercayaan diri bagi siswa tersebut.

2. Untuk Guru pembimbing di MAN 4 Tanah Datar, hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* dapat digunakan untuk memperkuat/ meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah.
3. Kepada siswa agar dapat meningkatkan lagi *kepercayaan dirinya*, karena dengan kita percaya diri melakukan sesuatu apa saja , itu tidak akan membuat kita ragu dan salah dalam melakukan tindakan.
4. Untuk guru pembimbing di MAN 4 Tanah Datar dapat menggunakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah, serta dapat melihat pengaruh diberikannya bimbingan kelompok tersebut terhadap perilaku-perilaku salah suai siswa lainnya.
5. Pihak sekolah dapat menyediakan bahan-bahan bacaan buku,brosur, yang nantinya berfungsi untuk dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan siswa untuk lebih percaya diri lagi yang ada di sekolah MAN 4 Tanah Datar tersebut agar mereka berani dan percaya diri dalam belajar atau lainnya.

Artinya berdasarkan penerapan diatas bisa disimpulkan bahwa dengan pemberian treatment melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dapat meningkatkan aspek-aspek dari kepercayaan diri, mulai dari keyakinan pada kemampuan diri, optimis, objektif, tanggung jawab, rasional, dan realitas.

Melalui CBT jika diterapkan disekolah akan meningkatkan kepercayaan diri siswa, hal ini mengindikasi CBT menjadi bahagian penting bagi konselor untuk diterapkan disekolah karena dapat dilapangan CBT belum banyak diterapkan di sekolah-sekolah oleh guru BK melalui reset ini peneliti memberikan saran

kepada konselor sekolah untuk dapat menerapkan CBT, jika siswa terindikasi kepercayaan nya diri rendah.