

Penerapan Konseling Kognitif Behavior Berbasis Halaqah Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Model Makassar



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: Februari-2021; Reviewed: Maret-2021; Accepted: April-2021;
Available online: April-2021; Published: April-2021)

Muhammad Anas¹,

Suciani Latif²

Akhmad Harum³

¹Bimbingan dan
Konseling, Fakultas Ilmu
Pendidikan, Universitas
Negeri Makassar Email:
ana.maliki.96@gmail.com

²Bimbingan dan
Konseling, Fakultas Ilmu
Pendidikan, Universitas
Negeri Makassar Email:
Sucainilatif@unm.ac.id

³Bimbingan dan
Konseling, Fakultas Ilmu
Pendidikan, Universitas
Negeri Makassar Email:
akhmadharum@unm.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of information services using imperfect films to reduce self-harm. This research approach is quantitative. This type of research used a pre-experimental research design one group pre-test post-test design. This study has two variables, namely the dependent variable or variable X (information services using imperfect film media) and also the independent variable or variable Y (self harm). The population in this study were students of BK a1 class 2017, Universitas PGRI AdiBuana Surabaya. The sample in this study were 5 students who had the highest self-harm scores using purposive sampling. The results of this study indicate that there is a decrease in the pre-test mean value of 64.60 to the mean post-test value of 53.40. So it can be concluded that the use of information services using imperfect films is significantly effective in reducing self harm.*

Key words: *Information service, Film, Self harm*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan informasi dengan menggunakan film imperfect dapat mereduksi *self harm*. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen one group pre-test post-test design. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu terdiri dari variabel terikat atau variabel X (layanan informasi dengan media film imperfect) dan juga variabel bebas atau variabel Y (*self harm*). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa BK a1 angkatan 2017 Universitas PGRI AdiBuana Surabaya. Sampel dalam penelitian ini yaitu 5 mahasiswa yang memiliki skor *self harm* tertinggi dengan menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan nilai mean pre-test 64,60 menjadi

nilai mean post-test 53,40. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan layanan informasi dengan menggunakan film imperfect secara signifikan efektif dalam mereduksi *self harm*.

Kata kunci: Layanan informasi, Film, *Self harm*

PENDAHULUAN

Sangat penting individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar mereka dapat melakukan peran dan tugasnya secara maksimal dalam kehidupannya. Namun pada kenyataannya masih ditemukan masih adanya remaja yang kurang percaya diri, mereka biasanya menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil (Hurlock, 1995).

Suatu hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang (Tohir, 2005; Suhardinata, 2010) dan hanya sebagian kecil dari remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Demikian juga hasil penelitian dari Emria Fitri dkk (2018) mengemukakan bahwa fenomena di SMP Dewi Sartika terdapat fenomena yang mengindikasikan remaja kurang percaya diri di antaranya, terdapat beberapa orang siswa yang merasa ukuran badan terlalu besar, tinggi badan tidak sesuai dengan diharapkan, terdapat beberapa orang siswa yang merasa dirinya kurang menarik, terdapat beberapa orang siswa yang senang menggunakan kosmetik secara berlebihan, dan ada siswa yang senang menyendiri karena merasa dirinya tidak sebanding dengan temannya.

Fenomena yang sama juga ditemukan pada sebagian siswa pada MAN 2 Makassar. Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing di MAN 2 Makassar (11 Februari 2020) dikemukakan bahwa sebagian siswa menunjukkan indikasi kepercayaan diri rendah, dengan menunjukkan perilaku menyendiri karena merasa lebih rendah dibanding temannya, sering diam karena merasa pendapatnya kurang benar, menolak untuk melakukan suatu kegiatan karena merasa tidak mampu, dsb. Demikian halnya dengan hasil pengumpulan data melalui instrument skala kepercayaan diri (17 Februari 2020) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 5% siswa yang memiliki skor yang tergolong pada kepercayaan diri yang rendah. Hal ini tentu saja perlu penanganan agar mereka dapat membangun kepercayaan dirinya sehingga dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik.

Pelaksanaan layanan bimbingan konseling berkaitan dengan kepercayaan diri siswa telah dilaksanakan, meskipun tidak ditemukan adanya masalah kepercayaan diri

rendah pada siswa. Dilaksanakannya layanan tersebut (tanpa harus menunggu adanya masalah) karena kepercayaan diri siswa ini senantiasa perlu ditingkatkan, sama halnya dengan beberapa materi layanan lainnya seperti layanan bimbingan belajar. Pelaksanaan layanan pengembangan kepercayaan diri maupun penanganan siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah ini sudah biasa dilaksanakan di MAN 2 Makassar namun belum memberi hasil yang maksimal. Sehubungan dengan hal tersebut maka dipilihlah salah satu Teknik pelayanan yang diharapkan dapat memberi hasil yang lebih baik. Teknik layanan yang dimaksud adalah Teknik restrukturisasi kognitif berbasis hakaqah.

Teknik restrukturisasi kognitif berbasis halaqah ini adalah merupakan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tahun sebelumnya (2019) namun belum diujicoba secara luas (uji efektivitas). Sehubungan dengan hal tersebut, dan fenomena kepercayaan diri yang rendah pada beberapa siswa di MAN Makassar maka sangat penting untuk melaksanakan penelitian ini dalam bentuk penelitian tindakan kelas

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa di MAN 2 Makasaar
2. Bagaimana gambaran pelaksanaa teknik restrukturisasi kognitif berbasis halaqah dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 2 Makassar.

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa deskripsi tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Tujuan dari pendekatan kualitatif yaitu untuk mendeskripsikan nilai skor dan aktifitas pembimbing maupun peserta didik (konseli) selama proses layanan bimbingan berlangsung.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah PTK ini sering digunakan dalam peneltin pembelajaran, namun pada penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan atau layanan bimbingan maka diberi istilah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK).

B. Setting dan Subjek Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan di MAN Model Makassar. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil survey oleh peneliti, melalui wawancara dengan guru pembimbing tentang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah ini, ditemukan bahwa terdapat sejumlah siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah dan guru

pembimbing telah melaksanakan layanan yang diperlukan namun belum memberi hasil yang maksimal.

2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN Model Makassar tahun ajaran 2019/2020, yang berjumlah 10 orang.

C. Fokus Penelitian / Fakta yang diselidiki

Fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah penerapan teknik restrukturisasi kognitif berbasis halaqah (variabel X) untuk meningkatkan kepercayaan diri (Y) pada siswa kelas 9 MAN Model Makassar

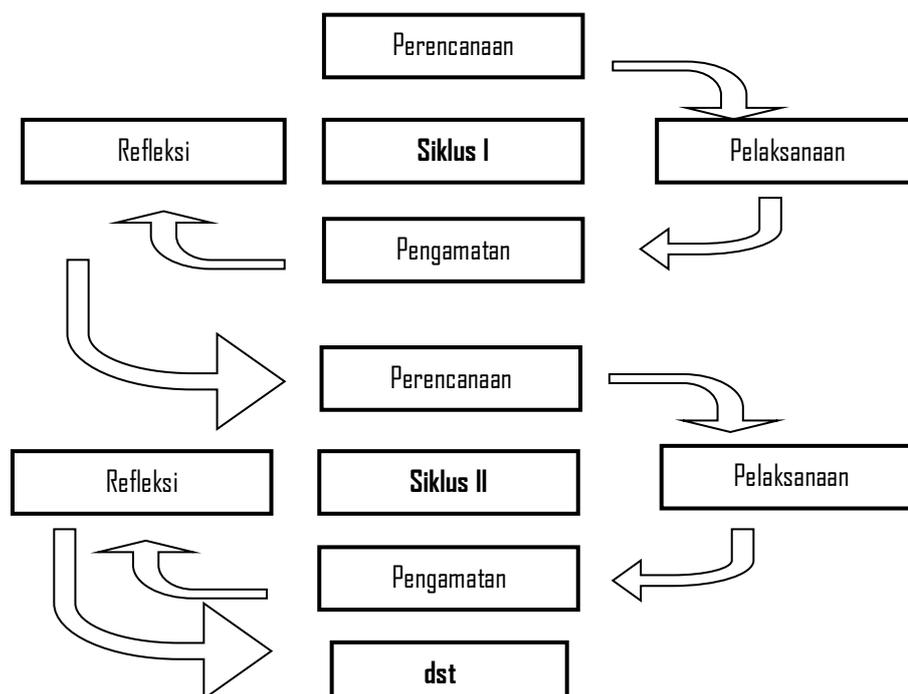
1. Kepercayaan diri (X) adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat menerima kenyataan dan keadaan dirinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai pandangan yang realistis terhadap kemampuan diri, optimis dalam menghadapi permasalahan dan mampu mengaktualisasikan diri dengan baik.
2. Teknik Konseling kognitif behavior berbasis halaqah (Y) adalah suatu layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk merubah cara berpikir yang negatif menjadi berpikir positif melalui prosedur atau tahapan; pembentukan; peralihan; kegiatan; dan pengakhiran.

Prosedur yang dilakukan ada tahap inti atau kegiatan adalah; Rasional perlakuan; Tahap ini merupakan sesi awal konseling yang mencakup *attending*, pemahaman awal, merumuskan tujuan konseling dan kontrak dalam setiap sesi konseling; Identifikasi pikiran negatif dalam situasi masalah tertentu, Pada tahap ini, anggota kelompok diharapkan dapat (1) Mengidentifikasi secara spesifik bentuk-bentuk pikiran negatif yang menjadi penyebab permasalahan rendahnya harga diri seseorang, dan (2) Mampu melihat pikiran negatif yang dialami secara lebih mendalam. Mengenali pikiran negatif dan *coping thought*. Tahap ini merupakan sesi ketiga pelaksanaan konseling teknik *cognitif restructuring*. Pada tahap ini bertujuan anggota kelompok; (1) Mampu menjelaskan apa itu *coping thought*, dan (2) Mampu menjelaskan secara rinci contoh *coping thoughts* dalam dirinya dan cara membuat *coping thoughts*; Memindahkan posisi diri (*Self-deveating* menuju *coping thought*). Pada tahap ini adalah sesi ketiga konseling dimana anggota kelompok diajarkan untuk menyatakan pikiran negatifnya dan mengidentifikasi pikiran dengati mereka; Pengenalan dan Latihan Penguatan Diri. Pada tahap ini konseli dilatih untuk dapat melakukan keterampilan penguatan pernyataan diri positif di dalam dirinya melalui setiap keberhasilan yang telah dicapai; Tugas Rumah dan Tindak Lanjut. Ini adalah tahap akhir sesi konseling atau terminasi dimana tujuan konseling yang diharapkan adalah (1) Konseli mampu mereview usaha yang telah dilakukan dalam mengubah pola berpikir negatif menjadi positif. (2) Konseli mampu mengalihkan pikiran negatifnya menjadi positif pada kehidupan sehari-hari, (3) Konseli mampu

mengidentifikasi hambatan-hambatan yang mungkin terjadi dalam latihan pola berpikir positif dan cara mengatasinya.

D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 1 Skema Alur Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto (2010:16)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan angket. Kedua teknik tersebut dilaksanakan sebagai berikut:

1. Observasi dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh orang yang terlibat aktif dalam pelaksanaan tindakan pada setiap materi yakni guru pamong. Pada pengamatan ini digunakan pedoman observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting.
2. Angket, yaitu daftar pertanyaan yang diajukan kepada siswa untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa pada awal atau sebelum kegiatan dilaksanakan dan pada akhir kegiatan/tindakan.

F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi

1. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan dokumentasi. Data

yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yang terdiri dari tiga kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu: a) mereduksi data, b) menyajikan data, dan c) menarik kesimpulan dan verifikasi data. Tahap kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a) Mereduksi data adalah proses kegiatan menyeleksi, memfokuskan dan menyederhanakan semua data yang telah diperoleh, mulai dari awal pengumpulan data sampai penyusunan laporan penelitian.
- b) Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan reduksi dengan cara menyusun secara naratif sekumpulan informasi yang telah diperoleh dan hasil reduksi, sehingga dapat memberikan kemungkinan kesimpulan dan pengambilan tindakan.
- c) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu memberikan kesimpulan terhadap hasil penafsiran dan evaluasi.

2. Indikator Keberhasilan

Indikator proses yaitu indikator yang dikenakan untuk mengukur keberhasilan dalam proses pelaksanaan tindakan. Adapun indikator yang digunakan adalah berjalannya proses tindakan berdasarkan langkah-langkah layanan bimbingan dan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis halaqah. Pelaksanaan tindakan ini dipandang berhasil jika pelaksanaannya sesuai dengan langkah-langkah yang sudah ditetapkan dan mencapai 80% atau pada kategori baik.

Indikator hasil adalah jika sudah mencapai 80% siswa telah mencapai kepercayaan diri dengan kategori baik, berdasarkan hasil angket yang diisi oleh siswa berupa laporan diri tentang kepercayaan diri yang dimilikinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 13,2% peserta didik dari 2 kelas (78 siswa, yang menjadi sampel dalam penelitian ini) yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah, dan ada sebanyak 25,9% peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang agak rendah. Mereka semua memerlukan pengembangan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan khusus pengembangan kepercayaan diri siswa di sekolah sangat perlu untuk dilaksanakan disamping layanan bimbingan lainnya.

Memperhatikan masalah kepercayaan diri tersebut maka perlu menjadi perhatian utama oleh guru pembimbing di sekolah. Jika masalah ini tidak segera ditangani maka akan dapat menjadi penyebab atau sumber dari masalah-masalah yang lain. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi berpengaruh terhadap kemampuan akademik peserta didik. Hal lain adalah bahwa dengan kepercayaan diri yang tinggi oleh siswa maka siswa akan dapat mengembangkan potensi-potensi dirinya secara maksimal. Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung respek dan menghormati

dirinya sendiri, memandang dirinya sebagai individu yang berharga, dan melihat dirinya sama dengan orang lain. Sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah pada umumnya mudara merasakan penolakan dari orang lain, merasa tidak gtidak berdaya dan sulit mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik kognitif behavior berbasis halaqah dapat meniuingkatkan kepercayaan diri pada siswa. Hal ini semakin terlihat pada pelaksanaan siklus II. Pelaksanaan layanan pada siklus II sdmakin membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan sangat meyakinkan dapat menuingkatkan kepercayaan diri pada siswa. Hal ini dapat dipahamki karena penyebab utama kurang percayta diri adalah lebih berkaitan dengan cara berpikir individu pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Masalah ini tidak disebabkan oleh situasi atau stimuli yang dihadapi oleh individu, tapi lebih disebabkan oleh cara individu menghadapi situasi tersebut., cara individu menginterpretasi masalah atau stimuli yang dihardapinya. Cara individu menghadapi situsi tersebut menyebabkan adanya hambatan psikologis atau emosional pada diri individu. Dengan kata lain hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis atau negative. . Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan cenderung negatif. Berpikir negatif diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat anak dibesarkan. Kondisi tersebut pada akhirnya tgerbentuklah pandangan negative terhadap dirinya yang berwujud pada rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki.

Hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa penggunaan teknik kognitif dapat digunakan untuk mengatasi semua masalah yang befrawal dari cara berpikir negative. Premis dasar pendekatan atau teknik kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebageian besar ditentukan oleh penilaian meraka terhadap peristiwa. Evaluasi ini digunakan sebagai kognisi dan terapi kognitif terutama pada pikiran yang merugikan diri yang berperan memuat *mood* menjadi jelek. Sebagaimana asumsi dasar mengenai konseling kognitif perilaku adalah bahwa setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berfikir.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, maka ada beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan yaitu:

1. Terdapat berbagai masalah yang dialami oleh Siswa di madrasah pada tingkat Aliah salah satunya adalah rendahnya kepercayaan diri. Masalah kepercayaan dieri rendah ini lebih disebabkan oleh cara berpikir siswa dalam merespon situasi tertenti, dan masalah kepercayaan diri ini dapat menjadi penyebab munculnya masalah baru pada siswa, termasuk masalah prestasi belajar.

2. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif behavior berbasis halaqah dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas 11 MAN Makassar.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing melakukan identifikasi lebih luas mengenai tingkat kepercayaan diri siswa dengan menggunakan pengukuran skala kepercayaan diri siswa sehingga dapat memprogramkan layanan pengembangan kepercayaan diri yang lebih objektif.
2. Guru pembimbing dapat menggunakan atau mempraktekkan penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif behavior berbasis halaqah, baik untuk mengatasi masalah kepercayaan diri pada siswa, maupun masalah-masalah lain yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh cara berpikir negatif siswa.
3. Perlu dilakukan pengujian lebih lanjut tentang keefektifan pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik kognitif behavior berbasis halaqah terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa, khususnya pada madrasah (tsanawiah dan aliah).

DAFTAR RUJUKAN

- Angelis, B.D. (2006). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESCO
- Emria Fitri, Nilma Zola, Ifdil Ifdil; Profil kepercayaan diri remaja serta factor-faktor yang mempengaruhinya, <http://jurnal.iicet.or>. Diakses tanggal 30 Januari 2020.
- Ghufron, N.M., & Risnawita. S. R. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Arruzz Media
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swarna
- Hurlock, E.B. 1999. *Perkembangan Anak*. Alih bahasa oleh soedjarmo dan istiwidayanto. Jakarta : Erlangga.
- Islamiyah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteempada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*, 8(2), 142-152.
- Kunandar, 2011, *Penelitian tindakan kelas*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Lautser, P. 1997. *Tes Kepribadian*. Jakarta: gaya Media Pratama
- Lubis, Satria Hadi, 2011. *Menggairakan Perjalanan Halaqah: Kiat Agar Halaqah Lebih Dahsyat Full Manfaat*, Pro You, Yogyakarta,

- Munawwir, Ahmad Warson. (tanpa tahun) *Al-Munawwir: Kamus Arab – Indonesia*, Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : RINEKA CIPTA.
- Rini J.F. *Memupuk rasa Percaya Diri*. (Online) <http://www.e-Psikologi.Com>. Diakses Tanggal 25 Januari 2020.
- Santrock, J.W. 2005. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sarlito, W.S. 2002. *Psikologi sosial : individu dan teori – teori psikologi sosial*. Edisi 3. Jakarta : Balai Pustaka.
- Surya, H. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Elex Media Komputindo