

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok (Nur Gufron & Rini Risnawita, 2010, Hal. 33).

Kepercayaan diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial. Selain itu, kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.

Menurut Nur Gufron & Rini Risnawita (2010) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan

akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional, dan realistis”.

Menurut Walgito dalam Fitri Emria, Zola Nilma dan Ifdil (2018) “Kepercayaan diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya”. Kemudian, Sabarrudin, dkk (2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri artinya evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat ketidak pastian supaya dirinya bisa gampang meraih kesuksesan dan keberhasilan serta tidak bergantung pada pihak-pihak lain.

Sedangkan Desy Andiwijaya (2019) mengemukakan bahwa “Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan dan sikap diri sendiri dan dapat mengetahui serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikan kelemahan menjadi kekuatan yang ada dalam diri”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri ialah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri seseorang atau diri sendiri dan mengevaluasi diri secara positif mengenai kemampuan yang dimiliki serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikannya sebagai kekuatan yang ada dalam diri.

2.1.2 Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Kushartani, 2014) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri yang positif yaitu:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- 2) Optimisme, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.

- 3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri benar.
- 4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisa suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan

Selain daripada itu, Wenny Hulukati (2016) mengemukakan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai keraan diri yang proporsional, di antaranya adalah:

- Kepercayaan akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri telah merasa cukup dengan kompetensi /kemampuan yang dimilikinya, meskipun orang lain tidak menerima maupun mengakui kemampuan itu, apalagi memujinya.
- Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. Orang yang memiliki kepercayaan diri berani berbeda dengan orang lain meskipun dengan demikian ia akan tertolak dalam kelompok.
- Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dalam arti berani menjadi diri sendiri. Keberanian menjadi diri sendiri sering menjadikan orang yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah dipengaruhi untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip hidupnya, meskipun dengan resiko mendapatkan penolakan dari teman dekat sekalipun.
- Memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki emosi yang stabil. Kemampuan mengendalikan diri serta kestabilan emosi membuat orang yang kepercayaan diri mudah berinteraksi dengan orang lain serta diterima dalam kelompok.
- Memiliki *internal locus of control*, dalam arti memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan

bantuan orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri tidak akan mencari-cari alasan untuk menutupi kesalahan atau melemparkan kesalahan kepada orang lain, ulet dalam menjalani hidup, memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, serta tidak mudah putus asa.

- Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Segala sesuatu dilihat dari sisi positifnya meskipun itu sesuatu yang menimbulkan kesulitan bagi dirinya. Melihat diri dan orang lain serta situasi di luar diri dari sisi yang positif, membuat orang yang kepercayaan diri tampak seperti orang yang tidak bermasalah.
- Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi, yang akan diikuti dengan usaha-usaha yang positif untuk meraih lagi harapan itu.

2.1.3 Ciri-ciri Individu yang Kurang Kepercayaan Diri

Wenny Hulukati (2016) mengemukakan beberapa ciri individu yang kurang kepercayaan diri (merupakan kebalikan dari individu yang memiliki kepercayaan diri):

- Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok. Orang yang kurang kepercayaan diri sering harus rela menerima pendapat orang lain meskipun pendapat itu berbeda dengan pendapatnya sendiri, supaya ia tetap diterima dalam kelompoknya. Orang yang kurang percaya diri tidak berani berbeda karena hatinya tidak tenang jika ia ditolak dari kelompoknya.
- Memiliki konformitas sangat tinggi terhadap orang lain dan kelompok, karena ia selalu menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan orang lain dan kelompok.
- Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, hal ini yang membuat dirinya banyak mengalami kekecewaan disebabkan tidak tercapainya harapan-harapan itu. Orang yang kurang kepercayaan diri

sering melakukan berbagai hal, yang kadang-kadang tidak sesuai dengan keadaan dirinya demi untuk menutupi kekurangan, sering merasa diri tidak mampu, meskipun menurut penilaian orang lain dan memang pada kenyataannya dirinya memiliki kemampuan.

- Memiliki sikap pesimis, yang membuat dirinya tidak mau berbuat, karena merasa apa yang dilakukannya tidak ada gunanya atau sulit untuk dicapai. Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga yang terpikirkan olehnya adalah segala kejelekan ataupun ketidakbaikan dari orang-orang atau segala sesuatu yang ada di sekelilingnya.
- Memiliki perasaan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil. Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah selalu diliputi perasaan takut gagal, sehingga sering tidak mau berbuat, meskipun dia mampu melakukannya.
- Orang yang tidak kepercayaan diri cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus, karena orang yang tidak kepercayaan diri merasa pujian itu tidak sesuai dengan keadaan dirinya ataupun menganggap ada sesuatu maksud dibalik pujian itu.
- Orang yang tidak kepercayaan diri selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu, dan bukan karena menghargai orang lain, sehingga mendahulukan orang lain.
- Orang yang tidak kepercayaan diri mempunyai *external locus of control* dalam arti mudah menyerah pada nasib, mudah putus asa, tidak ulet, motivasi berprestasi rendah, dan sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.
- Orang tidak kepercayaan diri suka membicarakan kejelekan orang lain bukan dengan maksud belajar dari kejelekan itu. Orang seperti ini saat merasa dirinya jelek, dia akan berusaha mencari teman dan membuat orang lain supaya tidak terlihat lebih baik dari dirinya. Jika orang lain sudah terungkap kejelekannya maka ia akan merasa bahwa dia bukan orang paling jelek. Jelek di sini bukan dalam masalah fisik melainkan masalah tingkah laku dan kemampuan.

- Orang yang tidak kepercayaan diri tidak mau menghargai karya orang lain, karena dia merasa tidak mampu menghasilkan karya yang bagus. Dia akut orang lain dianggap lebih baik dari dirinya. Dia hanya mau menghargai karya seseorang yang sudah diakui secara umum.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut.

a. Konsep diri

Menurut Anthony (1992) 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.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya kepercayaan diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

2.1.5 Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku (Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan, 2021). Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan.

Menurut Gemmaharima dkk (2021) “Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku kognitif atau kognitif behavior”. Kemudian Murk didalam prosiding Gemmaharima dkk (2021) mendefenisikan “Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis”.

Didalam prosiding Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan (2021) Menurut Cormier, Nurishman dan Osborn (2008:383) pada prosiding menjelaskan “restrukturisasi kognitif merupakan perubahan kognitif yang mendasar yang berpengaruh pada emosi, motivasi, tujuan dan nilai”. Sedangkan menurut pendapat ahli lain Sharf (2012:377) mengemukakan “restrukturisasi kognitif keyakinan seseorang dapat menimbulkan kesalahan kognitif”. Hal ini diperkuat oleh pendapat Erford (2015: 255) menjelaskan restrukturisasi kognitif mempunyai dua asumsi dasar yaitu: 1. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu. 2. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Hal ini diperkuat pendapat Kivi (2015) restrukturisasi kognitif berfokus pada membantu pada fokus pada tugas belajar seseorang dan kurangnya respon yang berpusat pada diri sendiri.

Oleh karena itu dengan restrukturisasi kognitif penting untuk mencegah dan mengurangi gejala yang menyebabkan perubahan perilaku dan tekanan pada emosi seseorang.

Menurut Hays, Wenzel & Dobson (2016: 107) restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu. Pikiran yang memiliki keyakinan negatif memiliki terjadi secara spontan, ketidak sesuaian mood, tidak melihat atau mempertimbangkan hal positif. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah merupakan suatu teknik yang berguna untuk menekankan serta mengubah pola pikir, perasaan, serta tingkah laku konseli dari yang irasional menjadi rasional. Menurut Clark (2013:2) restrukturisasi kognitif mempunyai tujuan yaitu membalikkan proses informasi yang mempengaruhi pikiran negatif dan mendorong keyakinan yang lebih positif.

Perubahan dalam penilaian tentang keyakinan individu merupakan proses tindakan dari keyakinan negatif ke keyakinan yang lebih positif. Sedangkan menurut Fisher & O'Donohue (2012:136). Tujuan secara umum teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kesadaran untuk merubah pada kognitifnya yang mampu menghasilkan proses informasi yang salah. Menurut Corey (2013:305) tujuan kognitif terapi adalah memberikan bantuan kepada konseli tentang suatu peristiwa, menyelesaikan permasalahan dan memberikan strategi pencegahan masalah yang dihadapinya. Teknik ini dapat membantu individu untuk merestruktur keyakinan untuk membentuk perubahan yang lebih baik. Restrukturisasi kognitif ini diarahkan untuk memperbaiki pikiran konseli, merasa, dan bertindak untuk mencapai keputusan yang lebih baik.

Hal ini senada dengan pendapat Sharf (2012:379) mengatakan tujuan dasar terapi kognitif adalah menghilangkan distorsi berpikir individu sehingga dapat berfungsi lebih efektif. Restrukturisasi kognitif sangat penting cara berpikir individu dalam melakukan suatu tindakan dan penilaian terhadap sesuatu. Hasil ini penelitian yang dilakukan oleh Sarandi,

terapi kognitif dapat mengurangi komponen ketegangan dan ketakutan. Teknik ini dapat membantu individu untuk mengurangi kekhawatiran mental dan pikiran negatif.

Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. (Ellis, 2008) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck, & Wells-Moran, 2014).

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif, dan keyakinan-keyakinan konseli yang rasional. Teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual (Nursalim, 2013).

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasional menjadi perilaku rasional. Strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran konseli menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu.

2.1.6 Tahapan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tahapan teknik restrukturisasi kognitif menurut Muhammad Aan Rias Muqhty Akhsan (2021) yaitu :

a) Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran- pikiran diri positif dan negatif.

b) Analisis terhadap pikiran konseli

Analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perasaan ketidakpuasaan atau persepsinegatif.

c) Pengenalan dan Latihan *coping thought* (CT) Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

d) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS (*coping statement*) alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

e) Pengenalan Latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari teknik restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya.

f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Menurut Cormier merangkum tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif (RK) ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

- a) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Dalam restrukturisasi kognitif, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.
- b) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

Menurut Nursalim (2013:36) menjelaskan bahwa terdapat tahapan tahapan cognitive restructuring yaitu :

- a) Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur Konselor memberikan rasional maksud penggunaan strategi, memberikan tahap-tahap implementasi, memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif.
- b) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem Tahap identifikasi ini konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam keadaan yang membuatnya mengalami tekanan atau menimbulkan kecemasan.
- c) Pengenalan dan latihan coping thought (CT) Tahap ini terjadi, perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang negatif atau merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran menanggulangi (coping thought = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (coping statement = CS), atau instruksi diri

menanggulangi (coping self instruction = CSI). Pengenalan dan pelatihan CS penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur restrukturisasi kognitif. Konselor menjelaskan dan memodelkan pikiran-pikiran yang positif, konselor meminta konseli memodelkan dan mempraktikkan pikiran-pikiran yang positif.

- d) Peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS, konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.
- e) Pengenalan dan latihan penguat positif Tahap terakhir dari restrukturisasi kognitif berisi kegiatan untuk mengajar konseli tentang cara memberikan penguatan pada dirinya sendiri dalam setiap keberhasilan yang dicapainya. Konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tidak dapat bergantung pada dorongan diri seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.

Teknik restrukturisasi kognitif yang akan digunakan dalam penelitian ini dan dengan mengacu beberapa pendapat di atas adalah kerangka yang sesuai dengan Dobson (2010:117) yang implementasinya yaitu sebagai berikut:

- a) Tahapan Awal : pembentukan kelompok serta mengidentifikasi permasalahan yang terjadi terhadap konseli
- b) Tahapan Kedua : mengajarkan teknik relaksasi pada saat konseli merasa gejala gangguan kecemasan mulai muncul
- c) Tahapan Ketiga : meminta konseli untuk berhadapan langsung dengan permasalahan yang dihadapi
- d) Tahapan Keempat : melakukan evaluasi terhadap hasil perubahan dari perilaku konseli

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut Dobson (Apriyanti, 2014: 21 – 22) :

- a) Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling, di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut : a) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi, b) melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir
- b) Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja. Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.
- c) Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui *Thought Record*. Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format “*Thought Record* (Rekaman Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

- d) Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif . Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut Dobson (Apriyanti, 2014 :23 – 24), yaitu : a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat, b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat, c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi, d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

2.1.7 Strategi Restrukturisasi kognitif Didasarkan Pada Dua Asumsi:

- a) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri psychwiki.com).
- b) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal James & Gilliland. Biasanya, konselor profesional menggunakan Restrukturisasi kognitif dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Dapat disimpulkan teknik Restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu peserta didik untuk mencapai respons emosional yang lebih baik lagi dengan mengubah kebiasaan peserta didik sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu kebiasaan.

Pada penelitian terdahulu, penelitian Muhammad Aan Rias muqhty Akhsan Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa

2.1.8 Langkah-Langkah Mengimplementasikan Teknik Restrukturisasi kognitif

Doyle berkata ada tujuh prosedur ataupun langkah yang harus dilakukan oleh seorang konselor profesional adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang konseli atau peserta didik untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini;
- b. Membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada;
- c. Periksa proses berfikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli;
- d. Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain;
- e. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya;
- f. Mengulangi proses pikiran rasional konseli sekali lagi, kali ini dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Membantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai klien; dan
- g. kombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

2.1.9 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik Restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly dalam Apriyanti, Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang

negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah kognisi yang maladaptif dan menggantikannya mereka dengan cara pemrosesan informasi yang lebih adaptif. Tujuannya adalah bagi konseli untuk mengalami adaptasi yang lebih pribadi dan sosial perubahan dalam pengaruh atau perilaku. *Beck* menyebutkan Restrukturisasi kognitif terdiri dari tiga fase yaitu:

- (1) mengidentifikasi kognisi maladaptif;
- (2) memodifikasikognisi maladaptif; dan
- (3) mengasimilasi kognisi adaptif.

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya retrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Dalam melaksanakan metode restrukrisasi kognitif maka dilakukan pendekatan REBT. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. *Rational Emotive Beavior Therapy* (REBT) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi,

perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

2.1.10 Manfaat Restrukturisasi Kognitif

Meichenbaum mengemukakan manfaat restrukturisasi kognitif yaitu membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Sedangkan menurut Meichenbaum manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran irasional terhadap suatu hal, dan membantu konseli untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan. Erford mengemukakan kegunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

- 1) Untuk individu-individu yang pikiran-pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan, kecemasan, dalam situasi-situasi tertentu atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan.
- 2) Untuk remaja dan anak-anak yang mengalami gangguan kecemasan, dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas.
- 3) Untuk orang-orang yang mengalami depresi, fobia sosial, dan gangguan panik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi membantu mengubah pandangan negatif, menghilangkan pikiran-pikiran yang irasional agar individu bisa lebih bersemangat menata masa depan berdasarkan pemikiran positif terhadap segala sesuatu yang dijalani.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wadah konseling kelompok yang dimana berkelompok adalah dapat menjadi sarana untuk membantu manusia dalam mencapai suatu perkembangan serta menjadi terapi untuk mengatasi persoalan psikologis manusia, yaitu yang dikenal dengan istilah konseling kelompok.

Corey & Corey, (2006); Gazda, Ginter, & Horne (2001) mengatakan bahwa program konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri individu.

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison (2002) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan (2006: 24) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individual. Dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya.

1.1.11 Tahapan–Tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

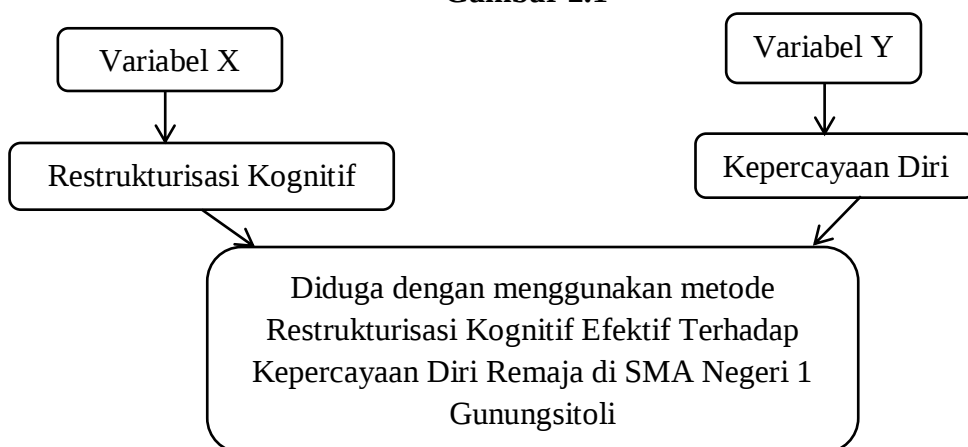
1. Tahap awal kelompok. Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama
2. Tahap Peralihan. Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.
3. Tahap Kegiatan. Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:
 - a. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
 - b. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
 - c. Membahas masalah terpilih secara tuntas.

- d. Selingan.
 - e. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.
4. Tahap Pengakhiran. Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:
- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
 - b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
 - c. Membahas kegiatan lanjutan.
 - d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
 - e. Ucapan terima kasih
 - f. Berdoa
 - g. Perpisahan

2.2 Kerangka berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka berpikir dari penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1



Gambar 1. Kerangka berfikir

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dinyatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Sesuai dengan rumusan masalah penelitian hipotesis penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Ha = “Apakah metode restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri pada remaja?”

Berikut hipotesis statistiknya :

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$