



Contents lists available at [Journal IICET](#)  
**Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)**  
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)  
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan konsep diri siswa di sekolah menengah kejuruan

Megawati Ricky<sup>\*)</sup>, Ketut Gading, Ari Dharmayanti  
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Feb 29<sup>th</sup>, 2023  
Revised Mar 21<sup>th</sup>, 2023  
Accepted Jun 27<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

Self-concept  
Group counseling  
Cognitive restructuring  
Techniques

### ABSTRACT

This study expects to decide the viability of the Mental Rebuilding Gathering Directing strategies to further develop understudies' reasoning power. The study's design included a brief assessment and a group-control plan for the pre-test. The number of inhabitants in this review were understudies of class XI Friendliness SMK N 1 Singaraja what's more, a sum of 3 classes. Examining was finished through purposive testing. The students in class XI-PH 7, which served as the experimental class and the control class, were the members of the sample. The SPSS 25.0 Windows program was utilized for the t test and Effect Size data analysis techniques. Data The questionnaire is a self-concept questionnaire, so this study uses one of them to improve students' self-esteem through cognitive rehabilitation.concept in Singaraja at SMK N 1. In view of the finishes of this study one might say furthermore, this sort of counsel is powerful. The aftereffects of this study got  $t = 19.53$  Responsiveness = 10.15  $p > 0.05$ , one might say that  $H_a$  and  $H_o$  are dismissed..



© 2023 The Authors. Published by IICET.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Ricky, M.,  
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia  
Email: [megawati.ricky@undiksha.ac.id](mailto:megawati.ricky@undiksha.ac.id)

## Pendahuluan

Pendidikan berupa tindakan atau upaya bertujuan untuk mengembangkan serta mengembangkan keunggulan sumber daya manusia baik dengan psikologi, intelektual, serta aspek sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 20 Tahun 2003: "Pendidikan Nasional memiliki fungsi yaitu untuk membentukwatak, membangun kemampuan dan peradaban bangsa, memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga dapat menjadi manusia yang bertanggung Jawab ". Dalam metode pembelajaran pada siswa bisa menguraikan sebuah aktivitas untuk melatih psikis bahkan mental dengan berproses secara interaktif pada lingkungannya, hingga memperoleh suatu transformasi mengenai pengetahuan maupun dalam penilaian sikapnya. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat ketika siswa bisa memperlihatkan terdapat transformasi pada kompetensi melatih berfikir secara kritis, skip, serta keterampilannya. Transformasi tersebut mampu menunjukkan, membktikan, serta mengukur kompetensi dalam mencapai prestasi untuk para peserta didik supaya menghasilkan suka duka dalam melakukan pembelajaran dibentuk dalam prosedur belajar. (Aziz., 2016)

Untuk mengetahui hasil belajar siswa sehingga meperlukan sebuah ulasan, yang mempunyai manfaat agar dapat memperlihatkan capaian prestasi yang didapatkan peserta didik dengan maksimal, sehabis aktivitas pembelajaran selesai dilaksanakan. Dengan adanya peseta didik mempunyai minat dalam salah satu peajaran

---

maka akan mengembangkan individu tersebut agar memahami materinya secara mendetail sesuai kemahiran yang diinginkannya. Berbeda dengan peserta didik dengan kualitas rendahnya minat dalam pelajarannya maka dalam melakukan prosedur pembelajaran menunjukkan sikap tidak serta akan memicu pada prestasi belajarnya. (Nurahmah, 2021).

Konsep diri yang rendah membuat anak sulit untuk berpikir secara rasional tentang dirinya, melalui hal tersebut akan memicu diri individu semakin rendah serta memicu adanya kurang kepercayaan dalam dirinya, memiliki kegagalan apabila merasa takut dalam melakukan sesuatu yang terbaru, mengamati kekurangan dalam dirinya, rendah diri, diri sendiri merasakan tidak mempunyai manfaat, dan merasakan tindakan interior lain

Pengertian dari Konsep diri yaitu cara pandang individu mengenai dimensi fisik, sosial, psikis, menilai, mengharapkan mengenai individu sesuai dengan hal yang pernah dilaksanakan sebelumnya, maka memicu dalam diri individu memandang diri sendirinya agar lebih jelas. Dalam pengkosepan dirinya akan mendapatkan dari faktor internal yaitu berupa pondasi dengan mempunyai peranan penting agar dapat menghasilkan pembelajaran, seseorang dapat mempunyai konsep dengan adanya dukungan dari memahami mengenai diri agar lebih baik juga yang lebih baik dalam dirinya sendiri maupun orang lain. Berbeda dalam konsep yang terbentuk melalui adanya pengkosepan diri melalui penyesuaian yang kurang serta memiliki arti yang usang serta memiliki dalam hal mendapatkan nilai oleh diri sendiri ataupun orang lain. Konsep diri menjadi faktor internal dengan pondasi dengan peranan penting agar berhasil saat belajar (Hariyadi & Darmuki, 2019)

Konsep diri memiliki peranan esensial agar sebuah kelompok berjalan dengan dinamis mengenai individu dan pengontrolan serta mengelola penginformasian yang lebih baik (Thalib, 2010:121). Dalam diri seseorang dengan pastinya mempunyai konsep tersebut, namun banyak dari mereka yang tak mengenali konsep sebagaimana yang dimilikinya. Konsep ini akan membentuk serta mengembangkan hal yang pernah dilakukan sebelumnya serta interpretasi mengenai lingkungan sekitarnya, menilai orang lain, petunjuk, serta tindakan diri. Dalam mengembangkan konsep tersebut akan memicu mengenai tindakan yang ditunjukkan, maka individu lainnya melaksanakan mengenai yang dianjurkan dari orang lain mengenai individu dapat ditunjukkan sebagai pedoman dalam melakukan penilaian dalam dirinya.

Siswa yang memiliki konsep diri dengan semakin bertambah tingginya, sehingga mempunyai semakin untuk melakukan pembelajaran dengan terbaik. Peserta didik mampu faham serta mengenali per individunya akan mampu mempunyai tindakan keefektifan saat berada diberbagai situasi. Saat melakukan menilai pada orang lain dengan hal baik atau positif serta dalam bentuk yang negatif saat menggunakan konsep tersebut. Dalam hal yang baik akan memicu individu saat mengembangkan minat secara tinggi mengenai belajar sehingga memperoleh pemahaman yang baik mengenai perkonsepian itu. Berbeda pada yang memiliki penilaian rendah siswa dapat menghadapi kurangnya peminatan dalam hal pembelajaran. (Marheni, 2019)

Rendahnya konsep diri pada siswa, menyebabkan anak sulit untuk berpikir positif, rasa percaya diri yang rendah, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, komunikasi yang kurang baik, dan rendahnya prestasi belajar. Oleh dikarenakan rendahnya pengkonsepian diri terhadap siswa tak dapat memahami dirinya sendiri dan tidak mendapatkan penanganan yang baik terkait permasalahan yang mereka hadapi. Sejalan dengan hal ini adapun kondisi lapangan yang ditemukan oleh peneliti saat melakukan kegiatan Magang di SMK N 1 Singaraja. Dimana di awal peneliti melakukan observasi, wawancara dengan guru BK disekolah. Serta menganalisis assesment kebutuhan siswa yang dilaksanakan dalam serangkaian program kerja magang BK selama 4 bulan, pada kelas XI Perhotelan pada SMK N 1 Singaraja.

Dalam kegiatan yang telah dilakukan berupa wawancara bersama tenaga pendidik BK, ditemukan masalah belajar pada peserta didik terkait konsep dirinya. Permasalahan itu diantaranya yaitu siswa kehilangan minat belajar, siswa kurang aktif, malu bertanya kepada guru saat tidak mengerti pembelajaran, tidak percaya diri dan kurang dapat bersosialisasi.

Maka dari itu peserta didik dengan teridentifikasi mempunyai rendahnya konsep diri penting untuk ditingkatkan konsep tersebut dalam dirinya. Karena Siswa yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, kurang dapat bersosialisasi, membandingkan diri dengan orang lain, tidak dapat memahami keinginan diri sendiri. Dengan meningkatkan konsep diri pada siswa, siswa dapat yakin akan kemampuan yang ia miliki, siswa mampu bersosialisasi dilingkungan sosialnya, siswa dapat menerima kekurangan dalam dirinya sehingga tidak membandingkan diri dengan orang lain, menekuni dan faham dalam setiap individu maka mampu melakukan tindakan yang bernilai baik saat berada di kondisi manapun.

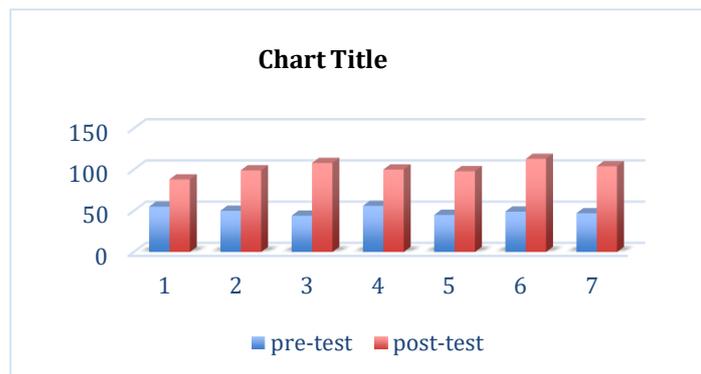
Dari permasalahan peserta didik yang mengalami konsep diri rendah, maka Peneliti meninjau mengenai pelaksanaan program layanan bimbingan konseling di SMK N 1 Singaraja khususnya dalam meningkatkan konsep diri siswa. Berdasarkan wawancara bersama guru BK, kendala yang dialami yaitu terkait waktu pelaksanaan, dimana konseling lebih banyak dilaksanakan melalui layanan dasar yang mengacu pada

bimbingan klasikal, dan beberapa waktu di adakan layanan responsif konseling kelompok. Layanan konseling tersebut dilakukan agar menolong siswa agar mengetahui konsep dirinya dalam belajar, dengan dibantu oleh guru BK dan juga teman-temannya.

Layanan Konseling Kelompok adalah suatu usaha pertolongan agar mendapatkan pencegahan saat terjadi suatu permasalahan terhadap peserta didik yang memiliki manfaat dinamika kelompok. Layanan konseling tersebut mengarahkan peserta didik dengan cara berkelompok agar mendapatkan kesempatan agar membahas serta mengentaskan problematika dengan cara dinamika kelompok saat terjadinya program layanan. Dalam proses pelayanan konseling memiliki tertik saat melakukan pendekatan, dilaksanakan agar menyelesaikan problematika dalam pembelajaran dalam peserta didik. Seperti *Cognitive Restructuring* telah dikembangkan *Albert Ellis*.

*Cognitive Restructuring* merupakan cara dilaksanakan agar menggantikan konsentrasi serta interpretasi buruk dengan mengubah pola pikir yang baik agar tak terbiasa serta menyadari saat prosedur pemikiran berlangsung. *Cognitive restructuring* yaitu cara dengan menggunakan terapi kognitif dalam konseling dengan fokus utama berupa penekanan saat memikirkan hal baik serta logis mengenai penyelesaian mengenai masalah yang dihadapi peserta didik. Cara *Cognitive Restructuring* dianggap mampu mengatasi siswa memiliki pengkonsepan dirinya rendah konsep diri rendah. Dalam cara *Cognitive Restructuring* pola berpikir pada anak akan diubah kearah yang rasional, sehingga anak dengan konsep diri rendah dapat memahami dirinyasendiri.(Mutmainah, 2020)

Konseling *Cognitive Restructuring* suatu perwujudan dalam sekelompok mampu menyumbangkan kesempatan pada peserta didik agar berekspresi sesuai hal yang memiliki sifat menentang, mengeksplor kecemasan serta melaksanakan peminatan agar dapat membagi bersama individu lain pada sekelompok itu. Corey (Mutmainah, 2020) menegaskan konseling *Cognitive Behavior* yang berwujud sekelompok agar seimbang saat menerapkan untuk peserta didik, dikarenakan prosedur untuk memperasali dengan tujuan membimbing peserta didik agar jadi penumbuhan untuk individu saat melakukan proses mencegah.



Gambar 1 <Grafik Perbandingan Nilai Pretest serta Post test Kelas Eksperimen>

Kemudian setelah data diperoleh, dilakukan perhitungan penguji dengan syarat berupa uji normalitas serta uji homogenitas., sebelum melaksanakan uji efektifitas berupa

Tabel 1 <Hasil Uji Normalitas>

	Statistic	Kolmogrov-Smirnov df	Sig
Konsep Diri Siswa	0,216	30	0,200

Dengan adanya uji normalitas dalam tabel tersebut , pengetahui penilaian probabilitas atau Signifikansi (*Sig.*) $> 0,05$ . Hal tersebut berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2 <Hasil Uji Homogenitas>

	Kolmogrov-Smirnov Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	1,103	1	12	0,314

Berdasarkan tabel tersebut, dinyatakan penilaian benar yang diperoleh senilai 0,314. Oleh karena itu, didapatkan bahwa  $0,314 > 0,05$ . Berdasarkan pengambilan keputusan, maka asumsi homogenitas terpenuhi.

Selanjutnya setelah uji prasyarat dianalisis, dilakukan uji efektifitas menggunakan uji *independent sample ttest* yang dilaksanakan mengenai data post – test pada eksperimen dalam data post – test dikelas kontrol.

Tabel 3 &lt;Hasil Uji T-test&gt;

		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of The Difference	
		df	Sig. (2-tailed)	Lower	Upper
Konsep Diri Siswa	Equal variances assumed	6	0,002	-40,92	-26,11

Berdasarkan perhitungan pada tabel tersebut, penilaian Sig. (2-tailed) didapatkan senilai 0,002. Dengan sehingga H<sub>0</sub> penolakan serta H<sub>a</sub> telah diterima. Untuk menguji besar keefektifan konseling kelompok teknik cognitive restructuring dilakukandengan mencari sumbangan efektif (eiffeci t sizi ei) deingan menggunakan rumus Cohein-D.

$$Es = t \sqrt{\frac{N_1 + N_2}{N_1 N_2}}$$

$$d = \frac{19,53 \sqrt{7}}{(7)(7)}$$

$$d = \frac{19,53 \sqrt{14}}{49}$$

$$d = 19,53 \sqrt{0,28}$$

$$d = 19,53 (0,52)$$

$$d = 10,15$$

Berdasarkan perhitungan *effect size* diatas menggunakan rumus Jacob Cohein, diperoleh nilai *effect size* sebesar 10,15 > 0.05. sehingga H<sub>1</sub> sudah menerima dan H<sub>0</sub> tertolak. Oleh karena itu disimpulkan bahwa H<sub>a</sub> : Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Efektif agar mengembangkan Konsep Diri peserta didik Di SMK Negeri 1 Singaraja.

## Simpulan

Dengan adanya analisis data maka didapatkan ringkasan mengenai Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* efektif digunakan agar mengembangkan konsep diri peserta di SMK Negeri 1 Singaraja. Hal inidapat dilihat pada hasil uji efektifitas *independent sample t tes* memperoleh bernilai sig.(2-tailed) senilai 0,002 < 0,05. Yang berarti mengenai berbeda besar mengenai siswa yang telah melakukan treatment konseling kelompok realita dengan yang tak dibagikan, selanjutnya untuk mengetahui besaran efektifitas pada data maka di hitung menggunakan rumus *Cohen -D* dan mendapatkan hasil besaran 10,15 > 0.05, sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai H<sub>0</sub> ditolak serta H<sub>a</sub> diterima Konseling Teknik Cognitive Restructuring Efektif agar mengembanggan Konsep Diri peserta didik Pada SMK Negeri 1 Singaraja.

## Referensi

- A. Amrullah. (2019). Amrullah abbas. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Home Room Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Abarca, R. M. (2021). Peran Konselor. *Nuevos sistemas de comunicaci3n e informaci3n*, 2013–2015.
- Aziz, A. N., Sugiman, S., & Prabowo, A. (2016). Analisis Proses Pembelajaran Matematika pada Anak BerkebutuhanKhusus (ABK) Slow Learner di Kelas Inklusif. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 6(2), 111. <https://doi.org/10.15294/kreano.v6i2.4168>
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive behaviour group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self confidence. *Islamic Guidance and CounselingJournal*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>
- Cohen, J. (n.d.). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*.

- Faradita, R. M., Elita, Y., & Sinthia, R. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Smpn Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.49-57>
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio*, 2(2), 19–23.
- Goleman, dkk. (2018). Metode Penelitian Dengan Pendekatan Kuantitatif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Handayani, S. D. W. I. (2016). *Pengaruh Konsep Diri Dan Kecemasan Siswa*. 6(1), 23–34.
- Hariyadi, A., & Darmuki, A. (2019). Prestasi dan motivasi belajar dengan konsep diri. *Prosiding Seminar Nasional, 0291*, 280–286.
- Herlina, U. (2015). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.
- Khoirin Nida, F. L. (2018). Membangun Konsep Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 2(1), 45. <https://doi.org/10.21043/thufula.v2i1.4265>
- KNBS. (2021). *Pengelolaan Perpustakaan Di Dinas Perpustakaan Dan Arsip Daerah Kabupaten Sarolangun*. 6. Marheni, K. I., Hidayati, I. W., Fatimah, S., Budiarti, novi yulia, Astuti, L. S., Marsela, R. D., Supriatna, M., Patriana, P., & الوزي, غ. ج. (2019). Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Motivasi Belajar Bagi Siswa Smk N 3 Kasihan Bantul Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 4(1), 40–48. <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i1.1293>
- Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 14–19. <http://dx.doi.org/10.51214/bocp.v2i1.30>
- Nadia, N. W. (2022). Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr). *Cons-Iedu*, 2(2), 70–80. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.400>
- Ngurah AA, Ni Sri, A., Suarni, N. K., Arum, D., Metra, W., Konseling, J. B., & Ganesha, U. P. (2014). *Konseling Kelompok. 1*.
- Novilita Hairina, S. (2013). Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8(1), 619–632.
- Nurahmah, D. S., Soenarno, S. M., & Damayanti, F. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Jakarta. *EduBiologia: Biological Science and Education Journal*, 1(1), 62. <https://doi.org/10.30998/edubiologia.v1i1.8103>
- Nurhalimah, & Mayasar, S. (2014). Peningkatan Konsep Diri Positif Dengan Layanan Konseling Kelompok. *Bimbingan Konseling*, 3(4).
- Rahmawati, D., Jamiah, Y., & Ahmad, D. (2018). *Pembelajaran Kooperatif Metode Concept Mapping untuk Meningkatkan Konsep diri Peserta Didik di SMK KUBURAYA*. 1–9.
- Ranny, M, R. A. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40–47.
- Reski, N., Taufik, & Ifdil. (2017). Konsep diri dan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 85–91. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/viewFile/184/210>
- Sancaya, A. D. I., Nusantara, U., & Kediri, P. (n.d.). *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. 26–31.
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok | Sigit Sanyata. *Jurnal Paradigma*, 1(09), 105–120.
- Saputra, R. A., Hariyadi, A., & Sarjono. (2021). Pengaruh Konsep Diri dan Reward Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Kewirausahaan. *Jurnal Educatio FKIP ...*, 7(3), 1046–1053. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1337>
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 69–75.
- Thomas, D., Donald, T., & Hastjarjo, D. (2008). *Analysis Issues For Field Settings*. Houghton Mifflin Company : Boston . *Analysis*, 1979, 1–15.
- Widyawati, L. R. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 7 Bandar Lampung*. 36.