



JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 4 Tahun 2022 Halaman 6281 - 6288

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri

Dony Apriatama^{1✉}, Romiaty², Sunaryo A.I. Idha³, Wahidatun Nur Anisah⁴, Rini Maulida⁵

Universitas Palangkaraya, Indonesia^{1,2,3,4,5}

E-mail: apriatamadony@fkip.upr.ac.id

Abstrak

Layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menghasilkan kebiasaan baru dalam berpikir dengan mengintervensi atau menggantikan persepsi yang irasional menjadi rasional yang menjadi sumber masalah harga diri. Berdasarkan hasil wawancara, banyak santri yang mengalami masalah harga diri yang rendah seperti meremehkan kemampuannya, menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi pada dirinya, bersikap defensif atau pasif ketika mengungkapkan pendapat atau berbicara di depan orang banyak, serta merasa tidak berdaya (*inferior*). Adapun metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Selain teknik analisa datanya menggunakan uji wilcoxon yang bertujuan untuk melihat tingkat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan Z hitung sebesar -1,022 dan sig sebesar 0,033. Hal ini menunjukkan bahwa sig 0.042 kurang dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan harga diri sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Adapun perubahan perilaku yang ditunjukkan santri setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif meliputi menghargai tanggapan orang lain, berani mengambil tantangan, tidak mudah menyerah, menerima masa lalu dan berusaha memperbaiki dan dapat memotivasi diri sendiri.

Kata Kunci: Konseling kelompok; restrukturisasi kognitif; harga diri.

Abstract

*Group counseling services with cognitive restructuring techniques aim to produce new habits of thinking by intervening or replacing irrational perceptions with rational ones which are the source of self-esteem problems. Based on the results of interviews, many students experience low self-esteem problems such as underestimating their abilities, blaming others for problems that occur to them, being defensive or passive when expressing opinions or speaking in front of crowds and feeling powerless (*inferior*). The method used is a quantitative method with a pre-experimental design. The data collection technique in this study used a questionnaire. In addition to the data analysis technique using the Wilcoxon test which aims to see the level of difference before and after being given group counseling services with cognitive restructuring techniques. Based on the results of the Wilcoxon test, the Z count is -1.022 and the sig is 0.033. This shows that sig 0.042 is less than 0.05 (error level 5%), it can be concluded that there is a difference in self-esteem before and after the treatment. The behavioral changes shown by students after attending group counseling with cognitive restructuring techniques include respecting the responses of others, daring to take on challenges, not giving up easily, accepting the past and trying to improve, and being able to motivate yourself.*

Keywords: Group counseling; cognitive restructuring; self-esteem.

Copyright (c) 2022 Dony Apriatama, Romiaty, Sunaryo A.I. Idha, Wahidatun Nur Anisah, Rini Maulida

✉ Corresponding author :

Email : apriatamadony@fkip.upr.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 6 No 4 Tahun 2022

p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

PENDAHULUAN

Pondok Dzikir Miftahur Sudur Palangka Raya merupakan lembaga keagamaan yang baru berdiri pada tahun 2018 di kota Palangka Raya. Keberadaan pondok dzikir Miftahus sudur Palangka Raya bertujuan untuk membina dan mengkaderisasi para calon mubalig masa depan dalam rangka meningkatkan kualitas dakwah di kota Palangka Raya dan sekitarnya. Para santri di pondok dzikir miftahus sudur kebanyakan berstatus mahasiswa dari berbagai lembaga pendidikan tinggi di Kota Palangka Raya. Mereka di pondok diberikan pengetahuan-pengetahuan dasar keislaman seperti ilmu al-Qur'an, fiqih, tauhid, tasawuf juga bahasa arab (Romadhan, 2018). Selain itu mereka juga diberikan berbagai soft skill seperti membiasakan hidup mandiri, disiplin, jujur, empati, toleran, berkerjasama, kreatif dan inovatif. Para santri juga di latih untuk bisa berwirausaha seperti bertani, berdagang dan berternak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala Pondok Miftahus Sudur Kota Palangka Raya di dapat informasi bahwa banyak santri yang mengalami masalah harga diri yang rendah seperti meremehkan kemampuannya, menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi pada dirinya, bersikap defense atau pasif ketika mengungkapkan pendapat atau berbicara di depan orang banyak, dan merasa tidak berdaya (inferior). Menurutnya hal tersebut ditenggarai oleh pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan banyak santri menyebabkan para santri menunjukkan sikap tersebut. Permasalahan tersebut di perparah dengan kurangnya tenaga ahli di pondok yang dapat membantu para santri memecahkan permasalahan. Dari kuesioner harga diri yang diberikan kepada 30 santri pondok dzikir miftahus sudur palangka raya menunjukkan skor rata-rata 65 yang berada pada kategori harga diri yang rendah. Berbagai upaya telah dilakukan seperti membuat kegiatan bimbingan pribadi atau konsultasi tatap muka untuk meminta nasehat dengan para mudabbir (senior) atau langsung dengan kepala pondok. Tetapi kegiatan tersebut kurang efektif karena ditangani oleh orang yang bukan profesional yang tidak mempunyai keterampilan-keterampilan khusus untuk melakukan bimbingan. Teknik yang biasa dilakukan hanya dengan memberikan nasehat yang berdampak ketidakmandirian atau ketergantungan terhadap santri pada orang lain. Nasehat juga dapat berujung pada penghakiman yang memperburuk kondisi mental seperti menyalahkan diri sendiri, tidak percaya diri, stress, frustrasi dan sebagainya. Permasalahan tersebut harus segera diatasi, karena akan berdampak pada kesehatan mental santri. Salah satu solusi yang dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif agar dapat mengintervensi pikiran-pikiran irasionalnya yang menjadi sumber masalah.

Layanan konseling merupakan upaya bantuan seorang pembimbing yang profesional (konselor) kepada individu yang membutuhkan bantuan (konseli) dengan berbagai teknik atau metode untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialaminya (Willis, 2017). Layanan konseling yang dilaksanakan secara kelompok diberikan kepada sekelompok individu yang mempunyai permasalahan yang sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam mengentaskan permasalahan (Fahmi & Slamet, 2017). Tahapan pelaksanaan konseling meliputi 4 tahapan yaitu tahap pembukaan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran (Estirini, 2018). Layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menghasilkan kebiasaan baru dalam berpikir dengan mengintervensi atau menggantikan persepsi yang irasional menjadi rasional yang menjadi sumber masalah harga diri. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Nurjannah (2016) menyimpulkan bahwa konseling teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri terutama pada individu yang mempunyai harga diri yang negatif.

Bimbingan dan konseling tidak lagi hanya terbatas pada setting sekolah, akan tetapi juga menjangkau setting di luar sekolah sebagai upaya pengembangan individu yang lebih sensitif, antisipatif, proaktif, dan responsive terhadap kebutuhan dan tuntutan perkembangan individu dan masyarakat (Habsy, 2017). Berdasarkan pernyataan di atas, Prodi BK FKIP UPR sebagai salah satu unit pendidikan yang membidangi keilmuan bimbingan dan konseling di kota Palangkaraya mempunyai peran dan tanggung jawab untuk membantu dalam mengatasi permasalahan mental di masyarakat. Melihat dari permasalahan di Pondok Dzikir

Miftahus Sudur Palangka Raya yaitu tidak adanya sumber daya manusia yang profesional dalam mengatasi masalah mental, maka langkah yang tepat jika Prodi BK FKIP UPR untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi tersebut. Prodi BK FKIP UPR untuk mengentaskan permasalahan harga diri negatif santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya dengan mengganti atau mengintervensi pikiran-pikiran irasional menjadi rasional untuk meningkatkan harga diri menggunakan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk saling berbagi pengalaman, membantu dan memberi tanggapan (*feedback*). Konseling kelompok dalam implementasinya memanfaatkan dinamika kelompok (*group dynamic*) (Mashunah, 2017). Lebih lanjut menurut Winkel, konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang dalam pelaksanaannya melibatkan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam kelompok kecil. (Amaliyah et al., 2018). Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah sebuah proses pemberian bantuan melalui konselor (pemimpin kelompok) dengan beberapa individu yang tergabung dalam kelompok (anggota kelompok) yang cenderung mempunyai masalah yang sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan teknik dalam konseling yang memodifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif yang menjadi sumber masalah. Konselor membantu individu merubah keyakinan atau persepsi yang irasional menjadi lebih rasional. Selain itu, terapi CBT juga membantu individu untuk dapat mengendalikan respon emosional yang mengganggu seperti cemas dan depresi (Kurnia, 2019). Dalam penerapan CBT, konselor membantu konseli untuk menilai, menguji dan mengganti pikiran dan keyakinan konseli yang mengarahkan pada perilaku yang tidak efektif. (Jabbar et al., 2019). CBT merupakan pendekatan konseling dan terapi yang menggabungkan pendekatan cognitive (pikiran) dan behavior (perilaku) untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah. Dapat disimpulkan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang memfokuskan pada penyusunan ulang konstruksi kognitif yang irasional yang berdampak pada perilaku yang kurang efektif akibat pengalaman masa lalu. CBT mengarahkan modifikasi keyakinan, emosional dan perilaku. Konselor mendorong konseli untuk menganalisa, menguji, merubah pikiran dan menetapkan perilaku.

Restrukturisasi kognitif (Cognitive restructuring) merupakan salah satu CBT. Terapi kognitif dapat diimplementasikan pada konseli dari berbagai tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa (Beck, 2012). Teknik ini mendorong individu secara mandiri untuk mengeksplorasi masalahnya dan mengumpulkan bukti untuk menguji keyakinan/persepsinya selama ini. Lebih lanjut Sharf (2015) mengemukakan bahwa kesalahan kognitif dapat terjadi dalam keyakinan individu. Kesalahan kognitif disebabkan individu mendapatkan informasi yang tidak diterima secara utuh. Sejalanannya dengan pendapat Erford (2015) menjelaskan pikiran irasional dapat menghasilkan tindakan negatif dan keyakinan individu dapat dirubah dengan pemberian informasi yang meningkatkan wawasannya. Oleh karena itu dengan restrukturisasi kognitif dapat secara preventif dan kuratif pikiran/keyakinan negatif yang menyebabkan perilaku maladaptif dan tekanan pada emosi individu. Restrukturisasi kognitif yang melibatkan beberapa tahap yaitu memunculkan pikiran negatif, menguji pikiran negatif, mengidentifikasi dan menghilangkan/mengurangi pikiran yang berlebihan dan tidak rasional, memperbaiki/mengganti keyakinan dan asumsi yang salah (O'Donohue & Fisher, 2012). Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki masalah yang bersumber dari keyakinan irasional/negatif yang diperoleh dari informasi yang tidak memadai atau belum utuh, maka perlu direstrukturisasi keyakinannya untuk membentuk perubahan perilaku yang positif.

Adapun Nursalim, (2013) mengemukakan tahapan restrukturisasi kognitif meliputi (1) Rasional: diaman konselor menjelaskan Tujuan dan tinjauan singkat prosedur dari teknik; (2) Identifikasi pikiran

irasional/negatif konseli yang menjadi sumber permasalahan; (3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) dimana konselor menjelaskan dan memodelkan pikiran-pikiran yang positif dan meminta konseli memodelkan dan mempraktikkan pikiran-pikiran yang positif; (4) Peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) dimana konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran pikiran negatif ke pikiran *Coping Self Instruction* (CS); (5) Pengenalan dan latihan penguat positif dimana konselor mengajarkan konseli tentang cara memberikan penguatan pada diri sendiri.; (6) Tindak Lanjut dimana konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Chaplin (dalam Apsari, 2013) mendefinisikan harga diri adalah bentuk penilaian diri yang dilakukan individu yang mempengaruhi perilaku seperti sikap interaksi, penghargaan, dan penerimaan terhadap orang lain. Lebih lanjut Santrock (dalam Winarso, 2014) menjelaskan harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif ataupun negatif. Evaluasi individu dapat dilihat dari penghargaan ataupun sikap respek yang ia berikan kepada eksistensi dirinya. Cenderung individu yang memiliki harga diri positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebaliknya individu yang memiliki harga diri negatif merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan. Coopersmith (dalam Putri, 2016) mengungkapkan 4 (empat) aspek pembentukan harga diri meliputi (1) Kekuatan Individu (Power) Yaitu dalam arti kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol perilaku orang lain; (2) Keberartian Individu (Significance) yaitu adanya kepedulian, perhatian dan kasih sayang yang diterima oleh individu dari orang lain; (3) Kebajikan Individu (Virtue) yaitu ketaatan atau kepatuhan terhadap aturan-aturan, norma dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat dan agama.; dan (4) Keberhasilan Individu (Competence) dalam arti sukses dan mampu memenuhi tuntutan profesi.

Adapun Branden (dalam Utami, 2018) mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki harga diri tinggi, yaitu (a) mampu menanggulangi kesengsaraan dan kemalangan hidup, lebih tabah dan ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan, dan keputusan; (b) cenderung lebih berambisi; (c) memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk menjadi lebih berhasil; (d) memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan interpersonal (tampak) dan tampak lebih gembira dalam menghadapi realitas. Lebih lanjut Frey dan Carlock (dalam Prasthaya, 2019) mengemukakan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi mempunyai ciri-ciri diantaranya mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, cenderung tidak menjadi sempurna, mengenali keterbatasannya, dan berharap untuk tumbuh. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri rendah mempunyai ciri-ciri cenderung menolak dirinya dan cenderung tidak puas. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Ghufron (dalam Husnaniyah et al., 2017) meliputi (1) Faktor jenis kelamin; (2) Inteligensi; (3) Kondisi fisik; (4) Lingkungan keluarga; dan (5) Lingkungan sosial.

METODE

Jenis metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pre-experiment dengan desain penelitian one group pretestposttest design. Dalam penelitian ini menggunakan sampel penelitian yang diberi perlakuan (treatment). Sebelum diberikan perlakuan sampel penelitian diberikan Pretest. Setelah diberikan perlakuan, sampel penelitian diberikan posttest. Hasil pre-test dan post test akan dibandingkan untuk melihat efektifitas dari perlakuan yang telah diberikan. Adapun perlakuan yang diberikan pada penelitian ini yaitu peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri. Populasi dalam penelitian ini meliputi 42 santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dari sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 santri yang di tetapkan berdasarkan pertimbangan tingkat persentase hasil angket harga diri yang berada pada kategori rendah.

Teknik analisa data dalam penelitian menggunakan model Miles dan Huberman meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Gunawan, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun Tempat penelitian di lakukan di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya di Jl. Kenangan II No. 165 di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. Berdasarkan hasil analisa kebutuhan dengan menggunakan wawancara dan angket yang memberikan informasi bahwa permasalahan harga diri santri tidak dapat diselesaikan oleh orang yang tidak professional yang hanya menggunakan nasehat saja sebagai teknik intervensi. Selain itu dilihat dari keurgenitasannya, permasalahan tersebut sangat urgen karena jika di biarkan dapat menyebabkan perilaku harga diri rendah meliputi 1) menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan; 2) meremehkan bakatnya sendiri; 3) merasa bahwa orang lain tidak menghargainya; 4) menyalahkan orang lain atas kelemahan dirinya sendiri; 5) mudah dipengaruhi oleh orang lain; 6) bersikap defensif dan mudah frustrasi; 7) merasa tidak berdaya; dan 8) menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit. (Damayanti & Nurjannah, 2016).

Adapun gambaran umum harga diri berdasarkan hasil penyebaran instrumen harga terhadap 42 santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, diperoleh profil harga diri santri yang selanjutnya dikategorikan dalam tiga kategori seperti yang disajikan dalam tabel di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran umum Harga diri Santri

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi
Tinggi	60 – 88	3
Sedang	44 – 66	34
Rendah	< 44	5
Jumlah		42

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan harga diri pada santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, sebanyak 3 santri pada kategori tinggi, harga diri pada kategori sedang sebanyak 34 santri dan kategori harga diri rendah sebanyak 5 santri. Dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menetapkan 5 santri yang menunjukkan kategori harga diri rendah. Sampel penelitian yang telah ditentukan selanjutnya diberi perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk dapat melihat tingkat keberhasilan dalam meningkatkan harga diri.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dibagi menjadi 3 tahap meliputi tahap awal, kerja dan akhir. Pada tahap awal peneliti sebagai pemimpin kelompok dengan santri mengawali dengan doa, saling mengenalkan diri, menjelaskan maksud, tujuan, norma dan kontrak konseling kelompok. Hal tersebut bertujuan untuk membangun hubungan saling percaya, menghilangkan kecemasan dan meruntuhkan keragu-raguan. Setelah tahap awal dirasa cukup, pemimpin kelompok mengarahkan pada tahap kerja dimana peneliti mendorong setiap masing-masing anggota kelompok mengungkapkan permasalahan yang membuat ketidaknyaman dan kecemasan. Setiap anggota kelompok diminta untuk menyampaikan pikiran dan perasaannya terkait permasalahan yang di alami. Lebih lanjut peneliti menggunakan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif meliputi 6 tahap yaitu rasionalisasi strategi, identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli, pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif, peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri ke pikiran yang positif, praktik memperkuat self-statement (pernyataan diri), tugas rumah dan tindak lanjut (Nursalim, 2013). Pada tahap akhir ini, peneliti mendorong anggota kelompok untuk mengungkapkan terkait pemahaman, perasaan dan tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Selain itu pemimpin kelompok juga meminta masukan dan saran dari anggota terkait proses pelaksanaan konseling kelompok. Informasi diatas dapat dijadikan bahan evaluasi untuk peneliti sebagai pemimpin kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menjadwalkan pertemuan berikutnya untuk melihat keberhasilan atau hambatan-hambatan

yang terjadi terkait tugas rumah yang telah diberikan. Langkah terakhir, pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan dengan doa bersama.

Setelah layanan konseling kelompok selesai diberikan, peneliti memberikan angket harga diri sebagai post test yang akan di bandingkan dengan hasil pre-test. Adapun hasil perbandingan skor pre-test dan post test sebagai berikut:

Tabel 2
Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post Test

No.	Inisial	Pre-test	Kat	Post test	Kat	D
1	AA	35	Rendah	81	Tinggi	46
2	MA	37	Rendah	79	Tinggi	42
3	SS	34	Rendah	82	Tinggi	48
4	SI	43	Rendah	80	Tinggi	37
5	SO	40	Rendah	82	Tinggi	42
Rata-rata						35

Berdasarkan tabel 2 diatas terlihat 5 Santri mengalami peningkatan skor dengan rata-rata terjadi kenaikan sebesar 35. Dapat disimpulkan bahwa santri secara kuantitatif mengalami peningkatan harga diri dari kategori rendah ke kategori tinggi. Lebih lanjut peneliti melakukan Uji Wilcoxon pada untuk mengetahui perbedaan antara data pretest dan data posttest. Adapun hasil uji Wilcoxon pada variabel efikasi diri dalam kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Wilcoxon

	Pre-test-Posttest
Z	-1.022
Asymp. Sig. 2 (tailed)	0.033

Tabel 3 diatas menunjukkan skor uji wilcoxon meliputi hasil Z hitung sebesar -1,022 dan sig sebesar 0,033. Hal ini menunjukkan bahwa sig 0.042 kurang dari 0,05 (taraf kesalahan 5%), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan harga diri sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif terhadap harga diri pada santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

Konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif mendorong santri untuk mengidentifikasi kognitif dan keyakinan yang negatif (irasional) yang menjadi sumber dari perilaku yang kurang efektif diganti menjadi kognitif positif (rasional) dan perilaku yang efektif. Hal ini di sejalan dengan Erford (2015) restrukturisasi kognitif memberikan kesempatan untuk konselor dan konseli secara kolaborasi mengidentifikasi pemikiran irasional dan diarahkan menjadi perilaku. Selanjutnya menurut Nursalim (2013) restrukturisasi kognitif mendorong untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pemikiran atau keyakinan irasional. Individu mempunyai pemikiran datau keyakinan irasional akan sulit untuk ikhlas menerima kenyataan. Hal ini dikuatkan penelitian dari Damayanti & Nurjannah (2016) yang berjudul pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik di MTSN 2 Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik memiliki harga diri yang rendah yang berujung pada sikap inferior, pasif, menutup diri cenderung memendam bakat yang ia punya. Lebih lanjut siswa yang mempunyai harga diri rendah memiliki masalah sosial, akademis, ketergantungan, stress, cemas bahkan depresi. Senada dengan hasil penelitian diatas bahwa hasil penelitian dari (Maharani et al., 2018) mengungkapkan pada prinsipnya konseling kelompok secara efektif dapat meningkatkan harga diri siswa *underachiever* yaitu siswa yang memiliki potensi tergolong tinggi tetapi prestasi belajar tergolong rendah.

Teknik restrukturisasi kognitif menjadi salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan harga diri santri. Dengan teknik restrukturisasi kognitif membuat dan melatih individu untuk mampu mengidentifikasi pemikirannya dan menganalisis pikirannya untuk mengarahkan pada perilaku yang menguntungkan.

Berdasarkan hasil pengujian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat secara efektif meningkatkan harga diri. Peningkatan harga diri santri dapat dilihat dari perbedaan skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada konseli dalam peningkatan harga diri, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Adapun perubahan sikap santri setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu santri terlihat bisa menghargai tanggapan (masukan, saran dan kritik) orang lain yang berbeda, berani mengambil tantangan sebagai wujud pengembangan diri, tidak mudah menyerah, menerima masa lalu, berani mengemukakan pendapat, memiliki sikap optimis dan percaya diri. Restrukturisasi kognitif efektif untuk membangun pola pikir yang rasional yang berujung pada perilaku yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A., Hamzah, H., & Fariat, F. (2018). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 4(1), 1–7.
- Apsari, F. (2013). *Hubungan antara harga diri dan disiplin sekolah dengan perilaku bullying pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Beck, J. S. (2012). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* pdf by.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 221–234.
- Erford, B. T. (2015). *40 techniques every counselor should know*. Merrill,.
- Estirini, Y. (2018). *Pelaksanaan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di SMA Islam YMI Wonopringgo*. IAIN Pekalongan.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Gunawan, I. (2013). Metode penelitian kualitatif. *Jakarta: Bumi Aksara*, 143, 32–49.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Husnaniyah, D., Lukman, M., & Susanti, R. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Penderita Tuberkulosis Paru Di Wilayah Eks Kawedanan Indramayu. *The Indonesian Journal of Health Science*, 9(1).
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46.
- Kurnia, I. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi Shopaholic Online Shop pada seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Maharani, E. G. P., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2018). Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Underachiever melalui Layanan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*:

- 6288 *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri – Dony Apriatama, Romiaty, Sunaryo A.I. Idha, Wahidatun Nur Anisah, Rini Maulida*
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>
- Theory And Application*, 7(2), 7–13.
- Mashunah, F. (2017). Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Konseling Kelompok Realita pada Siswa kelas VIII SMP N 1 Prambon Nganjuk Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal FKIP/Bimbingan Konseling UNP Kediri*.
- Nugraha Romadhan. (2018, June 5). *Cecep: Pondok Miftahus Shudur Adalah Tempat Kaderisasi Muballigh TQN - TQNN*. TQN News. <https://www.tqnnews.com/cecep-pondok-miftahus-shudur-adalah-tempat-kaderisasi-muballigh-tqn/>
- Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. *Jakarta: Akademia Permata*.
- O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (2012). *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice*. John Wiley & Sons.
- Prasthaya, H. (2019). *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Putri, A. S. (2016). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Utami, W. P. (2018). *Perbedaan Self-Esteem Ditinjau dari Siswa yang Memiliki Prestasi Akademik dengan yang Tidak Memiliki Prestasi Akademik di SMA Negeri 1 Kutacane*.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling individual, teori dan praktek*.
- Winarso, W. (2014). Mengatasi Stres Akademik dalam Pembelajaran Matematika Melalui Penguatan Self Esteem Peserta Didik. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 1(1).