

Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Teknik Restructuring Cognitive di SMK Ma'arif Cijulang

Ai Durotus Sopiah¹, Sriharini²

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

22200011016@student.uin-suka.ac.id¹, sriharini@uin-suka.ac.id²

Abstract

Peran Guru Bimbingan Konseling merupakan salah satu peran yang memiliki tanggung jawab penuh dalam menjalankan kegiatan bimbingan dan konseling yang diikuti oleh peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas peran Guru Bimbingan Konseling dalam membangun kepercayaan diri siswa melalui teknik Restructuring Cognitive di SMK Ma'arif Cijulang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Objek penelitian ini adalah siswa yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri yaitu 11 siswa kelas X SMK Ma'arif Cijulang. proses pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan studi literatur. Hasil penelitian yang ditemukan yaitu dari ke 19 siswa kelas X, terdapat 11 siswa yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri. Dalam Kegiatan konseling dengan menggunakan teknik Restructuring Cognitive ini konselor menggunakan tujuh tahapan yaitu mengumpulkan informasi latar belakang klien, membantu menyadarkan klien dalam proses berfikir, memeriksa proses berfikir rasional klien, membantu klien dalam mengevaluasi keyakinan, membantu klien untuk mengubah keyakinannya, ulangi proses pikiran rasional, membantu klien dalam membentuk tujuan-tujuan yang logis, mengkombinasikan Thought stopping dengan simulasi. Proses bimbingan konseling ini berjalan dengan lancar dan berhasil, serta teknik Restructuring Cognitive ini terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Peran Guru BK, Kepercayaan Diri, *Restructuring Cognitive*

Open Access



Received : 2022-12-23

Published : 31 Agustus 2023.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia, yakni peserta didik. Pendidikan diartikan untuk mengembangkan pemahaman dan kemampuan sumber daya manusia yang ada di dalamnya sesuai dengan aspek ilmu pengetahuan yang ditekuninya. Dengan berpendidikan, wawasan dan kemampuan akan terus berkembang dan menjadi salah satu jendela dalam membuka masa depan (Nurkia & Sulkify, 2020: 15).

Serentak dengan kemajuan yang dilakukan oleh pemerintah dalam meningkatkan kualitas pendidikan yang ada di Indonesia. Melalui Kementerian Pendidikan yang menciptakan standar tingkat kelulusan siswa terus meningkat sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan standar kualitas pendidikan di tanah air. Hal ini merupakan suatu tantangan bagi peserta didik dalam meningkatkan kualitas terhadap dirinya. Terkait peningkatan tersebut tentunya membutuhkan dukungan dari

semua pihak, tidak hanya guru yang membimbing peserta didik di sekolah tetapi orang tua memiliki peran aktif dalam lingkungan keluarga. Dengan adanya dukungan yang optimal menjadikan pengaruh besar dalam membangun kepercayaan diri bagi peserta didik. Namun pada kenyataannya yang terjadi di lapangan banyak peserta didik yang tidak memiliki rasa percaya diri sehingga peserta didik kehilangan semangat dan motivasi dalam proses belajar. Hanya siap mendengarkan tanpa adanya interaksi dengan guru.

Keberhasilan sebuah keluarga dalam memberikan pendidikan yang tepat untuk membimbing dan mengembangkan potensi anak merupakan langkah awal menuju lahirnya manusia yang berkualitas. Selain keluarga, lembaga pendidikan berperan penting dalam mengembangkan potensi anak untuk sukses di masa depan. Dalam pendidikan, guru pembimbing bertanggung jawab atas perkembangan peserta didik. Untuk memahami karakter setiap individu berhak untuk memiliki pembimbing dengan tujuan untuk mengetahui diri individu yang sebenarnya. Oleh karenanya setiap individu membutuhkan bantuan. Untuk melakukan bimbingan dibutuhkan Komunikasi atau interaksi yang baik antara orang yang dibimbing dan guru pembimbing, dengan harapan ketika selesai bimbingan kedua pihak baik yang di bimbing dan pembimbing mendapatkan keberhasilan. Namun pada kenyataannya masih terdapat kesenjangan antara guru pembimbing dan peserta didik. Akibatnya, peserta didik enggan menyampaikan pendapat atau permasalahan yang dihadapinya karena masih meyakini bahwa guru pembimbing adalah polisi sekolah yang menangani siswa bermasalah. Setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda, Tergantung pada bagaimana seseorang mengembangkan potensinya, dan setiap orang memiliki potensi yang unik yang sesuai dengan karakter individu tersebut.

Namun pada kenyataannya, tidak semua peserta didik mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi, seperti; perasaan malu, rendah diri, dan perasaan serupa lainnya yang dapat mempersulit peserta didik untuk menampilkan rasa percaya dirinya. Karena peserta didik memiliki perasaan tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilannya. Akibatnya, siswa menjadi lebih pendiam dan menutup diri, sehingga informasi yang di dapat dan dibutuhkan lebih sedikit. Salah satu aspek terpenting dari kepribadian seseorang adalah tingkat kepercayaan diri mereka. Orang yang percaya diri memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan itu tidak terwujud dirinya mampu untuk menerima keadaan yang sedang ia hadapi. Namun pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang kurang percaya diri sehingga tidak mampu menemukan solusi atas kesulitannya, baik permasalahan kecil maupun permasalahan besar. Sangat disayangkan ketika individu tersebut memiliki persepsi diri yang tidak baik. Karena pada dasarnya percaya diri merupakan suatu kunci motivasi terhadap diri (Syaiful Amri, 2018: 164).

Sesuai dengan permasalahan yang muncul, Guru Bimbingan Konseling memegang peran penting dalam membantu siswa dalam mengembangkan rasa percaya dirinya. Maka dari itu salah satu teknik yang dilakukan dalam penelitian ini untuk membangun kepercayaan diri terhadap peserta didik, Guru Bimbingan Konseling menggunakan Pendekatan teknik Restructuring Cognitive. Teknik Restructuring Cognitive adalah teknik untuk mengidentifikasi masalah yang muncul dan membawa perubahan dalam tindakan kognitif untuk mengubah persepsi irasional menjadi persepsi yang lebih rasional (Prastiyo & Muhid, 2020: 24). Pendekatan ini juga merupakan salah satu teknik layanan yang dapat ditawarkan kepada siswa sebagai bagian dari bimbingan dan konseling, yang mencakup berbagai metode pemberian layanan.

Peneliti menggunakan teknik tersebut karena pikiran negatif siswa merupakan akar penyebab fenomena rendahnya rasa percaya diri. Ketika peserta didik memiliki masalah dengan pemikirannya, pemikiran mereka akan sampai pada kesimpulan

negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri jika mereka tidak ditangani dan disadari. Jika tidak dikendalikan, peserta didik akan mengembangkan perilaku yang maladaptif atau merugikan dirinya sendiri sebagai akibat dari pikiran negatifnya. Hal ini terkait dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengubah atau mengkonstruksi pemikiran irasional yang menganggap dan meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan berpikir rasional (positif), padahal setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda antar individu yang lain, sehingga pada akhirnya individu tersebut bisa mengembangkan potensinya dan lebih percaya diri. Strategi restructuring kognitif ini membantu menumbuhkan sikap percaya diri dalam kegiatan belajar mengajar dan mampu untuk menyampaikan pendapatnya sehingga peserta didik terlatih dalam berbicara dan berinteraksi secara aktif. (Andriani, 2020: 219-220).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti mengenai fenomena yang terjadi di kalangan siswa kelas X SMK Ma'arif Cijulang saat mengikuti kegiatan pembelajaran banyak siswa yang menunjukkan sikap diam. Jika guru menjelaskan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau menjawab, siswa hanya diam. Terlepas dari keadaan, ada alasan mengapa siswa menunjukkan sikap tersebut. Ketika guru mata pelajaran mengajukan pertanyaan kepada salah satu dari mereka, siswa itu diam. Hal ini dikarenakan siswa tersebut takut apabila jawaban yang disampaikan salah dan akan ditertawakan oleh siswa yang lain, karena siswa kelas X lebih mendominasi karakter mudah tersinggung. Hal yang sama terjadi ketika siswa mempresentasikan di depan kelas, baik secara individu maupun kelompok. Mereka merasa cemas karena mereka bingung dengan apa yang akan mereka katakan jika berhadapan dengan orang banyak. Padahal sejatinya kelas X merupakan kelas paling bawah diantara kelas-kelas yang lainnya.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul terkait Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Teknik Restructuring Cognitive di SMK Ma'arif Cijulang. Agar para siswa mampu untuk mengubah pola pikir mereka yang mulanya kurang percaya diri bahkan tidak percaya diri terhadap berbagai tindakan atau aktivitas yang harus dilakukan sebagaimana seorang siswa atau pelajar. Oleh karena itu dengan dilakukannya teknik Restructuring Cognitive ini peran Guru Bimbingan Konseling dapat membantu siswa untuk bisa membangun rasa kepercayaan diri terhadap siswa di kelas X.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam riset ini yaitu menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Nana Sudjana penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berupaya untuk mendeskripsikan suatu kejadian atau gejala, yang sedang terjadi pada saat sekarang. Dengan kata lain penelitian deskriptif yakni memusatkan perhatian pada suatu permasalahan yang dipandang secara faktual (Sudjana, 2007:64). Menurut Wahyu Wibowo penelitian kualitatif merupakan penggambaran secara mendalam baik dalam mengamati fakta, data, atau objek material yang bukan berupa angka, tetapi berupa ungkapan wacana (apapun itu bentuknya) atau bahasa melalui interpretasi yang tepat dan sistematis (Wibowo, 2011).

Dalam penelitian ini jumlah data tidak ditentukan, hal ini sejalan dengan pernyataan (Lincoln, Guba dan Pilotta 1985) bahwa penentuan sampel dalam penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif. Penentuan sampel disini bukan untuk menggeneralisasikan informasi tetapi mendapatkan informasi secara maksimal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 11 siswa kelas X.

Adapun teknik yang dilakukan dalam penelitian ini yakni menggunakan teknik wawancara terhadap guru BK di SMK Ma'arif Cijulang. Menurut Eko Budiarto wawancara merupakan proses interaksi atau komunikasi secara langsung antara

pewawancara dengan responden (Budiarto, 2001:13). Kemudian didukung oleh studi kepustakaan (*library research*) yaitu suatu tindakan yang bertujuan untuk mendapatkan informasi penelitian dengan menggunakan sumber pustaka. Dalam hal ini untuk mendapatkan suatu informasi peneliti didukung dengan beberapa macam sumber literatur, diantaranya: dokumen yang berupa jurnal, buku, serta hasil seminar yang relevan dengan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Guru BK SMK Ma'arif Cijulang bahwasannya sebelum dilaksanakannya teknik Restructuring Cognitive tingkat kepercayaan diri siswa kelas X sangatlah rendah karena terdorong dengan berbagai faktor, diantaranya: memiliki rasa malu yang tinggi, mudah tersinggung, gugup atau gerogi, dan takut salah dengan pernyataan yang disampaikan hingga siswa tidak berani untuk menunjukan dirinya bahwa dirinya memiliki kemampuan yang terdapat dalam diri mereka. Namun setelah dilaksanakannya teknik Restructuring Cognitive ini yang dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya: a) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah dimasa lalu maupun saat ini; b) Bantu klien menjadi sadar pada proses pikirannya; c) Periksa proses berfikir rasional Klien, yang hubungannya dengan kesejahteraan klien. Konselor dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat oleh klien; d) Memberikan bantuan kepada klien dalam mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain; e) Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya; f) Ulangi proses pikiran rasional, kemudian ajarkan klien tentang aspek-aspek penting menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata; g) Bantu klien membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan bisa di capai; h) Kombinasikan *Thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk (Ilham & Farid, 2019: 158-159).

Setelah dilakukannya teknik Restructuring Cognitive, peneliti mendapatkan suatu kesimpulan berdasarkan atas informasi dari guru BK, bahwasannya kegiatan konseling dengan menggunakan teknik Restructuring Cognitive terbukti efektif, perkembangan siswa terhadap kepercayaan dirinya sedikit demi sedikit mulai nampak. Sebagaimana guru BK melaksanakan langkah-langkah teknik Restructuring Cognitive secara teratur dan terus menerus sampai adanya perubahan dalam diri siswa, yakni tumbuhnya rasa percaya diri. Sehingga setelah dilakukannya konseling dengan menggunakan teknik Restructuring Cognitive ini siswa mulai berani menghilangkan rasa takut untuk berbicara didepan banyak orang, siswa berani menyampaikan pendapat, dan siswa mulai mengurangi rasa singgungan dari siswa lainnya. Maka dari itu dengan teknik ini nampak terlihat bahwa rasa percaya diri siswa mulai tumbuh dan berkembang. Selain keberhasilan diatas, teknik ini dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan mereka khususnya dalam berkomunikasi, menerima, dan mengungkapkan pendapat mereka. Oleh karena itu Peneliti mengambil kesimpulan bahwa untuk kegiatan konseling dengan menggunakan teknik Restructuring Cognitive ini dapat di lakukan baik secara individu, kelompok maupun klasikal.

Peran guru Bimbingan Konseling dengan menggunakan teknik Restructuring Cognitive sangat berguna bagi siswa karena memberikan kesempatan untuk bisa berfikir secara rasional, mengubah dan mengeksplorasi ide tentang dirinya dan dunia, mampu menyadari pikiran-pikirannya, dapat merubah dirinya dalam cara proses berfikir dan membantu seorang individu untuk memperoleh keterampilan dan sikap yang membuat dirinya mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam situasi kehidupan.

Peran guru BK juga sudah nampak jelas telah terlaksana, namun pembinaan untuk membangun rasa percaya diri siswa dan implementasinya belum sempurna. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain; lokasi dan waktu khusus layanan konseling yang belum dialokasikan dalam program kurikulum sehingga sulit memanfaatkan waktu pelajaran untuk melakukan layanan bimbingan konseling. Untuk melatih agar para siswa lebih percaya diri pihak sekolah dapat membuat program dimana siswa dapat mengikuti berbagai kegiatan, biarkan siswa memilih kegiatannya sendiri tanpa adanya paksaan, dan dalam kegiatan keagamaan dapat dibentuk suatu kegiatan yakni memberikan pidato singkat secara bergantian setelah melaksanakan shalat dzuhhur. Karena menurut peneliti itulah salah satu tanggung jawab guru BK di SMK Ma'arif Cijulang yang bisa membantu siswa dalam membangun dan mengembangkan rasa kepercayaan diri mereka.

Sebagaimana tugas fungsi guru BK, bahwasannya guru BK dilingkungan sekolah memiliki peran penting untuk membantu dalam berbagai aktivitas siswa untuk mendorong pada aktivitas yang lebih baik dan bermanfaat. Guru BK merupakan salah satu komponen utama dalam pelaksanaan bimbingan disekolah. Guru BK merupakan guru yang memiliki tanggung jawab penuh atas kegiatan bimbingan dan konseling yang diikuti oleh sejumlah siswa. Sebagai konselor bagi siswa, tugas guru bimbingan dan konseling adalah membantu siswa dalam memberikan pemahaman terhadap kemampuan yang dimilikinya, agar mampu meningkatkan dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya secara individual. Konselor merupakan salah satu jenis tenaga pendidik yang membantu klien dalam proses konseling. Konselor memenuhi perannya sebagai fasilitator bagi klien karena dia adalah pihak yang memiliki pemahaman secara komprehensif tentang metode dasar dan teknik secara luas (Lumongga, 2011: 11).

Adapun tugas-tugas yang harus dimiliki guru bimbingan dan konseling terkait dengan pengembangan diri siswa yang sesuai dengan kebutuhan, potensi bakat, minat, dan kepribadian anak sekolah, diantaranya:

1. Memeriksa situasi sekolah, termasuk perlengkapannya, staf, penyelenggara, dan kegiatan lainnya, melalui penelitian atau observasi.
2. Melakukan kegiatan penyusunan program di bidang konseling sosial, konseling karir, bimbingan belajar, dan segala jenis layanan lainnya, termasuk kegiatan untuk pendukung yang dihargai sebanyak dua belas jam.
3. Kegiatan pelaksanaan dalam pelayanan bimbingan social, bimbingan karir, bimbingan belajar, dan berbagai pelayanan lainnya termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak delapan belas jam.
4. Kegiatan evaluasi layanan dalam bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir, dan berbagai layanan lainnya termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak enam jam.
5. Menyelenggarakan bimbingan terhadap siswa, baik yang bersifat preventif, perservatif, dan bersifat korektif atau kuratif.
6. Sebagaimana guru mata pelajaran, guru pembimbing yang membantu 150 siswa dihargai sebanyak delapan belas jam, atau bonus dalam kasus lain.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa guru BK sangat diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran dan membantu siswa dalam penyesuaian diri. Menjadi guru BK tergolong tidak mudah sehingga dibutuhkan sikap profesional dari guru BK tersebut. (Putra, 2015).

Program bimbingan dan konseling sekolah dirancang atas berdasarkan pertimbangan antara guru BK dan siswa atau konseli. Tujuannya yakni untuk memfasilitasi seseorang dalam mengembangkan potensi, membantu peserta didik dalam mencapai tugas perkembangannya dengan optimal sebagai pribadi, sosial, dan

sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Fasilitas yang dimaksud yakni sebagai usaha untuk memjembatani dan memperlancar proses perkembangan para peserta didik, karena sejatinya setiap manusia memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang. Sehingga individu tersebut bisa mencapai prestasi yang dapat membanggakan, memuaskan baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain, serta waktu pada masa-masa SMK dapat digunakan dengan efektif. Perkembangan psikologis peserta didik juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk bisa menyesuaikan dirinya baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Proses penyesuaian diri akan berjalan dengan lancar jika didukung dan difasilitasi oleh tenaga pendidik khususnya psikologi atau BK untuk bisa melaksanakan bimbingan dan konseling. Dengan penyesuaian diri yang baik maka siswa dan konselor pun akan sama-sama mendapatkan manfaat yang baik untuk membantu peserta didik lebih baik dalam mengelola kehidupan pribadi, sosial, akademik, dan karirnya. Maka dari itu sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menawarkan bimbingan akademik dan non-akademik. Kemudian pendidikan juga merupakan suatu kepentingan yang tidak akan bisa terlepas bagi setiap orang, karena dengan pendidikan merupakan salah satu modal yang harus dimiliki untuk merubah dunia dan agar bisa menghadapi tuntutan zaman yang terus berkembang (Bu'ulolo, Zagoto dan Laia:2022).

Tiga komponen penting dalam pendidikan diantaranya; manajemen dan kepemimpinan, pembelajaran, serta bimbingan dan konseling (Rostini dan Sa'adah, 2022). Untuk meningkatkan kualitas siswa, dari ketiga komponen ini harus dilaksanakan secara terstruktur dan teratur. Mengacu pada UUSPN Nomor 20 Pasal 3 menjelaskan dalam Pasal 15 tahun 2003 menyatakan bahwa sekolah menengah kejuruan (SMK) adalah satuan tingkatan pendidikan menengah untuk mempersiapkan peserta didik dalam bekerja pada bidang tertentu. Di Indonesia, SMK merupakan jalur pendidikan menengah yang merupakan bagian dari sistem satuan pendidikan (Irwanto, 2021: 549).

Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula permasalahan yang harus dihadapi, maka dari itu sebelum terjun pada dunia pekerjaan atau praktik kerja lapangan para peserta didik harus mempersiapkan dirinya dengan baik terlebih pada berinteraksi, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Sehingga pada akhirnya mereka memiliki kemampuan interaksi yang baik, menerima, berkomunikasi secara cakap dan mereka mampu untuk mengungkapkan pendapat, yang pada akhirnya peserta didik memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Karena sejatinya percaya diri merupakan modal utama untuk mencapai kesuksesan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu ciri terpenting dalam diri. Individu akan menghadapi banyak tantangan jika dirinya kurang percaya diri. Aset terpenting dalam kehidupan sosial adalah percaya diri. Karena dengan percaya diri lah seseorang dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Menurut Lauster yang dikutip oleh Idrus dan Rohmiati, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting terhadap diri sendiri dikarenakan dengan adanya kepercayaan diri seseorang dapat mengaktualisasikan ragam potensi yang dimilikinya. Sedangkan menurut Devisa yang dikutip oleh Idris dan Rohmiati menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu agar bisa menerima dirinya sendiri, berani mengambil resiko dan memiliki kepercayaan diri atas potensi yang ada pada diri sendiri (Busro, 2018: 37). Dengan kemampuan dan potensi tersebut, seseorang percaya bahwa dirinya mampu melakukan tugas-tugasnya dengan baik untuk mencapai tujuan hidupnya. Untuk memiliki keyakinan diperlukan keberanian, mampu mengambil risiko, siap dan berani dalam menanggung kesulitan dan kekecewaan.

Kepercayaan diri akan muncul dari kesadaran dirinya sendiri bahwa dirinya memiliki keinginan untuk melakukan suatu hal apapun sampai tujuan yang ia

harapkan bisa tercapai (Barbara, 2000: 10). Kepercayaan diri juga merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya untuk menerima kenyataan, hingga dirinya mampu untuk mengembangkan kesadarannya dalam berfikir positif dan kemandirian (Walgito, 2000: 15). Hakim (2022) menjelaskan bahwa agar rasa percaya diri itu terus tumbuh dan berkembang maka kepercayaan diri harus sering dilatih supaya bisa menghasilkan kemanfaatan bagi kehidupannya. Terbentuknya rasa percaya diri yang hebat dapat dibentuk melalui proses-proses perkembangan yang dapat melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu (Vandini, 2015: 216). Tidak bisa dipungkiri munculnya rasa percaya diri dapat dipengaruhi melalui pola asuh orang tua. Karena pada dasarnya pola asuh orang tua merupakan langkah-langkah orang tua dalam membentuk, merawat, melindungi, serta memberikan pendidikan bagi buah hatinya (Dewi dan Suharso, 2013: 10).

Dalam membangun kepercayaan diri menurut Angelis terdiri dari empat langkah, diantaranya: Langkah pertama dalam mengembangkan kepercayaan diri adalah mengembangkan kepribadian yang tepat berdasarkan tahap perkembangannya. Langkah kedua adalah memahami kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri, yang ketiga adalah belajar dari pengalamannya, dan yang keempat adalah memiliki kepercayaan diri dan tekad untuk bekerja mencapai tujuan hidupnya (De Angelis, 2003). Maka dari itu kepercayaan diri merupakan sebuah modal dasar bagi setiap individu dalam memenuhi kebutuhannya sendiri. Salah satu modal utama dalam membangun rasa percaya diri adalah meyakini bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, maka dari itu kelebihan yang ada dalam diri seseorang harus di kembangkan jangan sampai kelebihan itu malah hilang karena tidak di sentuh oleh individu tersebut (Hakim, 2002). Maka dari itu setiap orang harus meyakini bahwa setiap orang pasti memiliki kemampuan tersendiri dan dirinya mampu menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang di bentuk melalui kegiatan belajar untuk kebahagiaan dirinya sendiri (Ramadhani, 2014: 25)

Dalam lingkungan pendidikan setiap siswa perlu merasa percaya diri, jika seorang siswa sudah merasa percaya diri, maka siswa tersebut siap menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan. Siswa juga mampu mencapai potensi penuh sehingga mereka percaya pada diri mereka sendiri dan tidak menyembunyikan kelemahan mereka. Namun, Tidak semua siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, bahkan banyak siswa yang cenderung kurang percaya diri. sikap yang menunjukkan kurang percaya diri, seperti terus menerus ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, kurang inisiatif, mudah putus asa, dan tidak mau tampil di depan banyak orang.

Melihat deskripsi yang dipaparkan oleh Meichenbaum yakni teknik Restructuring Cognitive memiliki tiga tujuan yang dapat dipenuhi oleh konselor profesional dan klien sambil menjalani ketujuh langkah tersebut:

1. Klien menyadari pikiran-pikirannya

Pada bagian ini Klien menjalankan proses membayangkan situasi tertentu sehingga mereka dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka tentang hal itu. Lebih sederhana lagi jika konselor meminta klien memberikan nasihat kepada seseorang yang sedang stres karena situasi yang mirip dengan dirinya.

2. Klien merubah proses berfikirnya

Konselor membantu klien “mengevaluasi pemikiran dan keyakinan mereka, menghasilkan prediksi baru yang lebih membangun atau positif, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang mulai nampak keliru”. Konselor juga membantu klien dalam mengubah pola pikir dan meningkatkan kesadaran akan perubahan dalam pikirannya. Saat mengevaluasi pemikiran dan keyakinan klien, konselor dapat mengajukan pertanyaan yang membantu klien mengidentifikasi

tanda-tanda yang ditimbulkan oleh dirinya. Dengan meminta klien untuk membuat suatu prediksi, maka disini konselor membantu klien mengidentifikasi pemikiran yang rasional dan yang dapat merugikan dirinya sendiri. Mengenai eksplorasi alternatif ini yakni bertujuan untuk mengarahkan klien dalam mengambil sudut pandang yang berbeda. Kemajuan dicapai ketika klien mampu memunculkan alternatif rasional yang tidak merugikan dirinya sendiri.

3. Eksperimen klien untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia

Jika kondisi klien memungkinkan adanya perkembangan lebih lanjut, konselor akan menginstruksikan klien untuk melakukan eksperimen terapeutik pribadi sebelum beralih ke skenario dunia nyata dan dibantu dengan metode *scheme diary* untuk mempercepat proses perubahan keyakinan yang lebih baik padadiri klien (Ilham & Farid, 2019: 160-161)

Teknik Restructuring Cognitive merupakan teknik konseling baru yang berakar dari teori-teori kognitif dan behavior. Teknik ini memusatkan perhatiannya dalam penanganan aspek kognitif. Setelah dilakukannya kegiatan konseling dengan menggunakan pendekatan teknik Restructuring Cognitive ini, peneliti berharap teknik ini terus dilakukan dan segera membuat program yang bisa menunjang siswa untuk mengembangkan rasa percaya dirinya. Sehingga para peserta didik/siswa semakin hari semakin maju dan semakin baik dalam menumbuhkan rasa percaya dirinya, yang nantinya dapat melakukan interaksi yang baik dalam kegiatan belajar.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Teknik Restructuring Cognitive di SMK Ma'arif Cijulang dapat diambil kesimpulan bahwa rasa percaya diri dapat berpengaruh pada kesuksesan seseorang. Oleh karena itu Teknik Restructuring Cognitive untuk membangun kepercayaan diri siswa kelas X terbukti efektif. Selain adanya keberhasilan, teknik ini dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan mereka khususnya dalam berkomunikasi, menerima, dan mengungkapkan pendapat.

Ciri-ciri seseorang memiliki rasa percaya diri, diantaranya: 1) percaya pada kemampuan sendiri; 2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan; 3) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri; 4) berani mengungkapkan pendapat. Selain itu juga terdapat ciri-ciri lain dinetranya: 1) yakin pada diri sendiri; 2) tidak bergantung pada orang lain; 3) tidak ragu-ragu; 4) merasa diri berharga; 5) tidak menyombongkan diri, dan; 6) memiliki keberanian dalam bertindak. (Busro, 2018: 37).

Timbulnya rasa percaya diri dapat dimulai melalui beberapa dimensi, diantaranya: 1) Dimensi mampu menerima diri sendiri meliputi bangga terhadap diri sendiri, menerima kelemahan yang ada, menerima kelebihan yang ada, terbuka ketika bergaul dengan teman yang lain, berusaha menjadi diri sendiri sendiri sebagai pribadi yang teladan; 2) Dimensi berani mengambil resiko meliputi tidak takut ditolak oleh orang lain, cenderung suka dengan hal-hal baru, menyukai hal-hal baru yang bisa menambah pengetahuan, berani bersikap berberbeda dengan orang lain; 3) Dimensi merasa memiliki kompetensi meliputi mampu bekerja dengan baik, mampu menggunakan teknologi, mampu membuat hal sulit menjadi lebih menyenangkan dan optimis bisa mengerjakan pekerjaan dengan baik (Davies, 2004)

DAFTAR PUSTAKA

Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 03(02), 156-168.

- Andriani, H. (2020). Peran Guru Bk dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Labuhanbatu Utara. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKA BKI)*, 2(2), 218-232.
- Barbara, E. d. (2000). *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Budiarto, E. (2001). *Biostatika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Busro, M. (2018). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Bu'ulolo, S., Zagoto, S. F., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Bullying di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), -.
- Davies, P. (2004). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri, Alih Bahasa Saut Pasaribu*. Yogyakarta: Torrent Books.
- De Angelis, B. (2003). *Confidence (Percaya Diri) sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: T. Gramedia Pustaka Umum.
- Dewi, D. M., & Suharso, S. (2013). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua pada siswa kelas VII (studi kasus). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and application*, 2(4), 9-16.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Purwasuara.
- Ilham, L., & Farid, A. (2019). Teori Klasik dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (CR). *Jurnal Ilmi-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah, Tarbiyah*, 04(02), 151-166
- Irwanto. (2021). Link And Match Pendidikan dengan Kejuruan Dunia Usaha dan Industri di Indonesia. *Jurna Inovasi Penelitian*, 2(2), 549-562
- Lumongga, N. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Kencana.
- Nurkia, S., & Sulkifly. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30.
- Prastiyo, A. D., & Muhid, A. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Kognitif Restructuring menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literatur Review. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 20-32.
- Putra, A. R. (2015). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik Di Smkn 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2), -.
- Ramadhani, T. N. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Rostini, R., & Sa'adah, N. (2022). Layanan Bimbingan Karir Bagi Anak Broken Home Kelas XII SMAN 22 Kota Bandung. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 31-38.
- Sudjana, N. (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Vandini, I. (2015). Peran Kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal formatif*, 5(3), 210-219.
- Walgito, B. (2000). *Peran Psikologi di Indonesia: Peran orang tua dalam pembentukan kepercayaan diri*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Wibowo, W. (2011). *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.