

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Sekolah

Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan merupakan satu diantara pendidikan swasta yang ada di Kabupaten Pamekasan pada tahun 1988/1989, yang sebagian besar siswanya berasal dari lulusan MTs Negeri 3 Pamekasan, Berdirinya Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan tidak terlepas dari antusias masyarakat sekitar yang tinggi dimana sebagian besar masyarakat diwilayah ini menginginkan berdirinya suatu lembaga madrasah tingkat MA/SMA sederajat, Sumber Bungur merupakan suatu wilayah yang dapat dikatakan wilayah pendidikan yang berdiri beberapa lembaga pendidikan mulai dari tingkat MTS/SMP yang kita kenal dengan MTsN Sumber Bungur kemudian juga berdiri tingkat SD/MI sederajat yang kita kenal dengan Madrasah Ibtidaiyah Alkhalili Sumber Bungur. Melalui lembaga madrasah yang ada di wilayah Sumber Bungur tersebut masyarakat sekitar menginginkan berdirinya lembaga madrasah tingkat MA yang tentunya berbasis nilai-nilai keislaman dalam pelaksanaan proses pembelajarannya. Sehingga keinginan masyarakat terkabulkan pada tahun 1988/1989. Adapun data kepemimpinan Kepala Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong pada tahun 1988-1990 Kepala Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Drs. Jufri Wahyuni kemudian pada tahun 1990-2006 digantikan oleh H.

Moh. Anwar, setelah itu pada tahun 2006-2018 dipimpin oleh Drs. Moh. Romli, setelah itu pada tahun 2018-2020 dipimpin oleh Farhat, S.Pd, setelah itu pada tahun 2020-2021 dipimpin oleh Achmad Muchlis, S.Pd, hingga kepemimpinan pada tahun 2021 sampai sekarang dipimpin oleh Zainullah S.E. Adapun jumlah guru di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan berjumlah 15 orang. Keberadaan guru dalam lembaga pendidikan sangat penting guna proses penegakan peraturan yang telah ditetapkan oleh MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan, karena guru merupakan seorang yang mengawasi, menegur ataupun memantau siswa di dalam lembaga madrasah, khususnya siswa yang melanggar peraturan yang sudah ditetapkan oleh madrasah. Tugas pendidik dalam lembaga pendidikannya tidak hanya sekedar mentransfer ilmu pengetahuan saja, melainkan merupakan penanggung jawab atas segala hal yang terjadi. Hal ini dilakukan agar para guru lebih mudah dalam memantau siswanya secara intens khususnya bagi siswa yang melanggar peraturan madrasah.

Berdirinya Madrasah Aliyah (MA) Sumber Bungur Pakong Pamekasan tidak terlepas dari antusias masyarakat sekitar yang menginginkan berdirinya suatu lembaga madrasah tingkat MA/SMA sederajat, Sumber Bungur merupakan suatu wilayah yang dapat dikatakan wilayah pendidikan yang berdiri beberapa lembaga pendidikan mulai dari tingkat TK sampai dengan tingkat MTs/SMP yang kita kenal dengan MTsN Sumber Bungur. Melalui lembaga madrasah yang ada di wilayah Sumber Bungur tersebut masyarakat

sekitar menginginkan berdirinya lembaga madrasah aliyah (MA) yang tentunya berbasis nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajarannya. Sehingga keinginan masyarakat terkabulkan pada tahun 1988/1989.

Maka pada saat itu KH. Ahmad Madani yang merupakan ketua yayasan Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan Pada saat itu beliau masih tergolong muda, dan meskipun beliau masih muda ditinjau dari segi umurnya, akan tetapi beliau tidak merasa kesulitan dalam memimpin Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan, karena beliau mempunyai wawasan pengetahuan yang luas, jadi dalam memimpin Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan beliau tidak merasa kesulitan, adapun siswa pada saat itu masih sedikit.

Berbeda dengan sekarang, siswa yang ada di Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan secara keseluruhan mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 3 berjumlah 537 siswa, adapun keadaan sarana dan juga prasarana yang ada di Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan juga berbeda dari dulu jika dibandingkan dengan yang sekarang. Dulu, ketika madrasah baru dirintis itu hanya berdiri bangunan 1 kelas saja yang terdiri dari kurang lebih 30 siswa. Namun, sedikit demi sedikit kelas bertambah seiring dengan bertambahnya tahun serta jumlah siswa setiap tahunnya yang masuk dan mau sekolah di Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan juga semakin bertambah dan meningkat sehingga ruang kelas pada saat ini sudah lumayan banyak mencapai kurang lebih 24 ruangan.

Adapun visi Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan yakni berakhlakul karimah, kompetisi dalam prestasi serta terampil dan mandiri. Sedangkan terkait misi, ada beberapa poin penting yang menjadi misi utama lembaga pendidikan swasta ini, yang mana diantaranya adalah sebagai berikut ini:

- a. Meningkatkan, menumbuhkan dan mengembangkan nilai-nilai akhlakul karimah.
- b. Meningkatkan prestasi peserta didik melalui pembelajaran dan bimbingan, serta peran aktif pada kompetisi-kompetisi tingkat lokal, nasional lmaupun internasional.
- c. Memberikan bekal keterampilan sehingga menjadi pesertadidik yang kreatif terampil dan mampu hidup secara mandiri.
- d. Membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan.

Adapun tujuan khusus dan juga tujuan umum berdirinya lembaga swasta Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan juga tercatat secara spesifik dan jelas yang mana tujuan umum didirikannya lembaga aliyah yang terletak di Sumber Bungur ini yaitu untuk menghasilkan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah, berakhlakul karimah, kompeten dibidang ilmu pengetahuan dan berdaya saing.

Sarana dan juga prasarana yang ada di lembaga tersebut tertata dengan sangat rapi, tidak hanya terdiri dari beberapa guru yang profesional saja, di lembaga tersebut juga disediakan secara lengkap

fasilitas pelayanan bimbingan dan konseling bagi anak didik, dimana terdapat beberapa guru khusus yang ada dimadrasah tersebut untuk membantu berbagai macam *problematika* belajar siswa, guru tersebut kita kenal dengan guru BK. Adapun visi dari BK yang ada di MA Sumpa secara singkatnya yakni terwujudnya layanan bimbingan dan konseling yang professional dalam memfasilitasi peserta didik/konseli dalam beriman, bertaqwa, unggul dan mandiri dalam prestasi serta berwawasan intelektual yang tinggi dalam menyongsong masa depan yang lebih baik. Sedangkan misinya diantaranya adalah sebagai berikut ini:

- a. Penyelegaraan program layanan bimbingan dan konseling pada peserta didik dalam ranah berfikir dan bertindak.
- b. Menumbuhkan akhlak yang mulia dan berbudi pekerti yang luhur.
- c. Membangun kerja sama dengan guru mapel, wali kelas, orang tua, dan lain sebagainya dalam rangka menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang bermutu.
- d. Mengembangkan kemampuan personal anak didik.

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji prasyarat analisis yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang didapat dari hasil variabel. Uji normalitas ini dilakukan melalui bantuan program SPSS versi 25 for windows dengan menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov*.

Alasan pengambilan berdasarkan keputusan dalam tes ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila skor signifikansi ($>$) lebih besar dari angka 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- 2) Apabila skor signifikansi ($<$) lebih kecil dari angka 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	67.83
	Std. Deviation	7.521
Most Extreme Differences	Absolute	.176
	Positive	.170
	Negative	-.176
Test Statistic		.176
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil tes tersebut, diperoleh nilai Asymp. Sig. yang sama yakni besarnya 0,200 dalam artinya dari hasil uji normalitas yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 artinya variabel yang diteliti berdistribusi normal.

3. Data Hasil Kuantitatif

a. Data Hasil (*Pretest*)

Hasil dari pemilihan sampel yang dilakukan melalui *sampling purposive*, maka terpilihlah kelas XII IPS 3 menjadi subjek, dimana pada beberapa siswa di kelas tersebut diberikan sebuah perlakuan berupa konseling individu melalui teknik

Cognitive Defusion. Sebelum diberikan perlakuan, peneliti memberikan Skala Kepercayaan Diri terlebih dahulu guna untuk memperoleh gambaran terkait keadaan awal dari subjek penelitian tersebut. Selanjutnya hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil Nilai *Pretest*

No	Responden	Skor Nilai	Katagori
1	AH	71	Rendah
2	DI	58	Rendah
3	HM	61	Rendah
4	MH	70	Rendah
5	MAS	79	Tinggi
6	NCM	68	Rendah
Jumlah		407	

b. Data Hasil *Treatment*

perlakuan berupa konseling secara individu dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* diberikan kepada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Pada penelitian yang dilakukan ini konseling melalui teknik *cognitive defusion* akan dilakukan kepada beberapa siswa di kelas XII IPS 3 yang berjumlah 6 orang. Pemberian layanan konseling tersebut melalui *cognitive defusion* dilakukan oleh peneliti sebanyak 3 kegiatan pertemuan dilaksanakan di ruang Literasi MA Sumber Bungur.

Pelaksanaan layanan konseling secara individu melalui teknik *cognitive defusion* ini dilakukan oleh peneliti untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Adapun rincian pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Pra Eksperimen

Hari/ Tanggal : Jum'at/ 01 Desember 2023

Pokok bahasan : menyebarkan skala kepercayaan diri *pretest*, perkenalan, menjalin hubungan baik dengan siswa, dimana nantinya akan memberikan pemahaman maksud dan tujuan layanan dan petunjuk pengisian alat instrument. Menjelaskan tentang kepercayaan diri dengan pemberian teknik *cognitive defusion* secara individu.

Tempat : Ruang Literasi

Tujuan : untuk mengetahui skor awal mengenai kepercayaan diri siswa, agar siswa dapat mengetahui dan memahami indikator dalam kepercayaan diri.

Kegiatan : Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu dan kemudian dilanjut siswa memperkenalkan diri satu persatu. Setelah itu, peneliti menjelaskan tentang hal-hal yang termasuk dalam kepercayaan diri dan memberikan contoh dari perilaku siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Peneliti menjelaskan hubungan antara kepercayaan diri dengan *cognitive defusion*.

2) Pertemuan Pertama

Hari/ Tanggal : Jum'at/ 01 Desember 2023

Pokok bahasan : Membahas materi tentang kepercayaan diri bersama siswa, melaksanakan *treatment* yaitu pelatihan melalui media “gambar” dengan topik kepercayaan diri, setelah selesai pelatihan selesai peneliti meminta siswa untuk menyampaikan pendapatnya dari isi gambar tersebut.

Tempat : Ruang Literasi

Tujuan : Agar siswa dapat memahami mengenai kepercayaan diri sehingga nantinya mampu mengubah pikiran-pikiran negatif.

Kegiatan : Peneliti meminta setiap individu untuk menjelaskan tentang pengetahuan kepercayaan diri serta alasan mengapa kepercayaan diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

3) Pertemuan Kedua

Hari/ Tanggal : Sabtu/ 02 Desember 2023

Pokok bahasan : Pada pertemuan kedua ini peneliti mereview ulang mengenai pertemuan sebelumnya. Setelah itu peneliti memberikan pelatihan melalui media “video”. Setelah selesai peneliti meminta siswa untuk

menyampaikan apa yang didapat dari video tersebut.

Tempat : Ruang Literasi

Tujuan : Agar siswa tidak selalu merasa rendah diri dan kurang percaya diri terhadap diri mereka sendiri.

Kegiatan : Peneliti meminta setiap siswa untuk memahami isi video dengan baik, agar isi video tersebut bisa tersampaikan atau bisa dipahami dengan baik.

4) Pertemuan Ketiga

Hari/ Tanggal : Senin/ 04 Desember 2023

Pokok bahasan : Peneliti memberikan pelatihan yang melalui media film dan meminta siswa untuk menontonnya dengan seksama. Setelah film selesai peneliti meminta siswa untuk menyampaikan cerita dan makna dari film tersebut.

Tempat : Ruang Literasi

Tujuan : Agar siswa dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-harinya.

Kegiatan : Peneliti meminta siswa menonton film yang menceritakan seorang siswa yang dirinya merasa gagal dalam mendapatkan

nilai yang tinggi. Dan disini peneliti mencontohkan semisal cerita siswa yang di film itu merupakan cerita mereka dalam kehidupan nyata.

5) Pasca Ekperimen

Hari/ Tanggal : Selasa/ 05 Desember 2023

Pokok bahasan : Peneliti ingin mengetahui hasil pemberian *treatment* dengan menggunakan *cognitive defusion* terhadap kepercayaan diri siswa dengan cara memberikan skala *posttest*.

Tempat : Ruang Literasi

Tujuan : Untuk Mengetahui hasil pemberian *treatment* dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* terhadap kepercayaan diri siswa.

c. Data Hasil (*Posttest*)

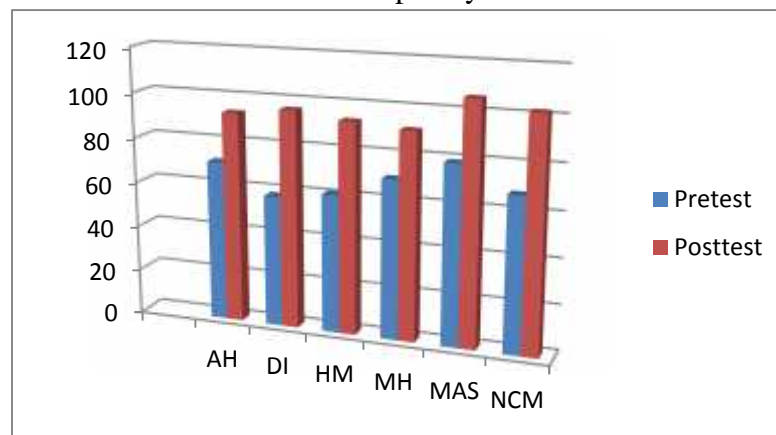
Tabel 4.3
Hasil Nilai *Posttest*

No	Responden	Skor Nilai	Katagori
1	AH	93	Tinggi
2	DI	96	Tinggi
3	HM	93	Tinggi
4	MH	91	Tinggi
5	MAS	106	Sangat Tinggi
6	NCM	102	Sangat Tinggi
Jumlah		581	

Tabel 4. 4
Perbandingan Nilai *Pretest* & *Posttest*

Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
AH	71	93	-22
DI	58	96	-38
HM	61	93	-32
MH	70	91	-21
MAS	79	106	-27
NCM	68	102	-34
Jumlah	407	581	-174
Rata-rata	67.83	96.83	-29

Diagram Batang *Pretest* & *Posttest*
Skala Kepercayaan Diri



Dari diagram diatas bisa diketahui ada perbedaan skor kepercayaan diri. Pada diagram batang *posttest* dapat dikatakan lebih tinggi dibandingkan diagram batang *pretest*, karena hasil *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan skor nilai setelah diberikan perlakuan , yaitu berupa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*.

4. Pembuktian Hipotesis

Teknik analisis yang dilakukan untuk menguji suatu hipotesis yaitu uji paired sample T test. Pengujian ini merupakan suatu elemen dari uji hipotesis komparatif. Alasan peneliti menggunakan uji ini karena untuk melihat perubahan rata-rata dari

kedua sampel yang saling berkaitan. Diperoleh hasil uji hipotesis sebagaimana rincian berikut ini:

Tabel 4.5
Paired Sample T Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-29.000	6.812	2.781	-36.148	-21.852	-10.428	5	.000

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	67.83	6	7.521	3.070
	Posttest	96.83	6	5.913	2.414

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	6	.507	.304

Hasil uji paired sample T test menunjukkan hasil rata-rata sebesar -29.000 nilai tersebut merupakan selisih antara *mean* nilai *pretest* dan *posttest* serta diperoleh Sig. (2tailed) sebesar 0,000. Berdasarkan pengambilan ketetapan uji paired sample T test menurut Singgih Santosa sesuai nilai Sig. yaitu:

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil (<) dari 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar (>) dari 0,05 maka H0 diterima dan Ha ditolak

Pada uji paired sample T test diatas tertera jika nilai sig. (2- tailed) sebesar 0,000 menandakan lebih kecil dari 0,05 berarti

terdapat perubahan signifikan dari hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*.

a. Uji T

Pada tes T atau uji parsial, merupakan uji agar mendapati seperti apa pengaruh dari suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji tersebut bisa dilaksanakan melalui membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} atau dengan melihat kolom signifikansi pada masing-masing t_{hitung} . Dari hasil uji *paired sample T test* tersebut didapati bahwa nilai t_{hitung} yaitu -10.428 bernilai negatif dikarenakan nilai rata-rata *pretest* lebih rendah dibanding nilai rata-rata *posttest*. Oleh karena itu, nilai t_{hitung} negatif dapat diartikan positif sehingga nilai t_{hitung} menjadi 10.428 . Diketahui t_{tabel} dengan df 5 adalah sebesar 2.571 yang berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka dari itu, karena nilai t_{hitung} $10.428 > t_{tabel}$ 2.571 , maka dari itu relevan dengan dasar pengambilan keputusan diatas bisa disimpulkan jika H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh variabel (X) terhadap variabel (Y) atau hipotesis diterima.

b. Uji Paired Samples Correlations

Melalui hasil uji *paired samples correlations* diketahui bahwa nilai korelasi yaitu 0.507 dengan nilai signifikansi sebesar 0.057 . Karena nilai $Sig.$ $0.057 >$ probabilitas 0.05 maka bisa dikatakan jika tidak terdapat hubungan antara variabel *pretest* dengan variabel *posttest*.

c. Uji Paired Samples Statistics

Berdasarkan hasil dari Uji *paired samples statistics* diperoleh hasil rata-rata nilai *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 67.83 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 96.83. Diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibanding nilai rata-rata *pretest* yang menunjukkan bahwa ada perubahan skor nilai. Ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* efektif dalam meningkatkan rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi bukti dari hasil perlakuan pada peserta didik .

5. Hasil Wawancara

a. Guru BK

1) Apakah menurut ibu siswa di MA Sumber Bungur sudah memiliki kepercayaan diri yang baik?

Iya, menurut saya siswa disini sudah memiliki kepercayaan diri yang cukup baik. Akan tetapi mungkin dalam beberapa situasi yang membuat siswa itu kurang percaya diri. Contohnya ada beberapa siswa di dalam kelas cenderung kurang aktif, malu dan tidak dapat menyampaikan pendapatnya dalam mengikuti pelajaran karna memiliki kepercayaan diri yang minim.¹

2) Bagaimana gambaran siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah?

Mereka memiliki kemampuan tetapi mereka tidak menunjukkan kemampuan dan bakat yang mereka miliki. Cara guru BK mengetahui siswa yang memiliki bakat dan kemampuan yaitu dapat diperhatikan dari tingkah lakunya, dan juga dapat informasi dari sekolah sebelumnya, bahwa

¹ Noer Fadilah, Guru BK, *Wawancara Langsung* (05 Desember 2023).

siswa tersebut sebelum masuk ke MA siswa tersebut memiliki bakat akan tetapi kenapa ketika sudah masuk ke jenjang MA siswa tersebut tidak mau untuk meningkatkan bakatnya.²

- 3) Apa saja kasus-kasus yang terjadi pada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah?

Mereka yang memiliki bakat dan kemampuan tidak mau untuk meningkatkan bakatnya karna sering diejek oleh teman-temannya, rasa takut dan malu yang sangat tinggi.³

- 4) Bagaimana cara ibu dalam mengatasi siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah?

Sebagian siswa disini kurang percayanya karna malu, mereka itu punya bakat dan skill cuma mereka malu untuk menunjukkan bakat dan skill tersebut, sehingga mereka itu lebih kedingin ketika kita dekati-dekati kita itu memberikan dukungan bahwa mereka itu mampu pada hal tertentu. Ketika kita masuk kelas kita tau kita mampu memberikan feedback pada mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dan kita itu dalam mengatasi siswa yang kurang percaya diri kita lebih ke menggodok siswa untuk menyampaikan apa mereka dapat dalam pelajaran.⁴

- 5) Apakah layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* pernah di terapkan di MA Sumber Bungur, dan teknik apa saja yang digunakan pada permasalahan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah?

Untuk teknik *cognitive defusion* belum pernah di terapkan, dan teknik yang digunakan untuk mengatasi siswa yang kurang percaya diri yaitu teknik modelling, REBT, dan SFBT.⁵

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XII IPS 3 MA Sumber Bungur Pakong pada tahun ajaran 2023/2024. Ini dibuktikan dari hasil uji t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.428 > 2.571$) pada signifikansi $\alpha = 0.05$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada keefektifan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas XII IP 3 MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

Pada analisis data instrument penelitian ditemukan bahwa nilai rata-rata *pretest* yakni sebesar 67.83 dan setelah diberikan *treatment* yaitu berupa konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dengan hasil nilai rata-rata *posttest* meningkat sebesar 96.83 sehingga terdapat perselisihan nilai sebesar 29. Dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* itu lebih tinggi nilainya dibandingkan nilai rata-rata *pretest* yang mana dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan nilai, yang berarti dari hasil *treatment* yang diberikan berupa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas XII IP 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

Berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dengan guru BK di MA Sumber Bungur Pakong. Diperoleh hasil bahwa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini disampaikan langsung oleh guru BK yang

menyatakan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah sedikit banyak sudah mengalami peningkatan, seperti halnya, siswa sudah mulai memberanikan diri dalam menyampaikan pendapatnya ketika pelajaran di kelas berlangsung dan sudah tidak gugup ketika ditunjuk untuk tampil di depan kelas. Dan sudah mengetahui kemampuan yang terpendam.

Penelitian ini dilakukan lima kali pertemuan. Pada pertemuan pertama merupakan penyebaran skala *pretest* pada siswa untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri awal pada siswa. Pada pertemuan kedua sampai keempat yaitu melaksanakan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Dan untuk pertemuan terakhir yaitu penyebaran skala *posttest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan *treatment*.

Melalui beberapa teori-teori dijelaskan bahwa pengertian dari kegiatan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dapat dilakukan secara langsung dengan konselor yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Gibson & Mitchell menyatakan konseling individu adalah hubungan satu-ke-satu yang melibatkan seorang konselor terlatih dan berfokus pada beberapa aspek penyesuaian konseli, perkembangan, maupun kebutuhan pengambilan keputusan.⁶ Menurut Erman Amti konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah

⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Preneda Media Group, 2011), 21.

yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.⁷ Menurut Prayitno layanan konseling individu merupakan layanan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung dalam rangka pengentasan masalah pribadinya, layanan ini memungkinkan konseli membuka diri setransparan mungkin dan bahkan sangat penting dan boleh jadi menyangkut masalah pribadinya.⁸

Sedangkan pengertian *cognitive defusion* adalah salah satu teknik konseling yang bertujuan untuk membantu mengurangi pikiran negatif dengan cara mengubah konteks masalah yang terjadi. Teknik *cognitive defusion* sering dipakai dalam konteks di mana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti pikiran diri yang negatif. Menurut Masuda dkk teknik *cognitive defusion* dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka sendiri.⁹ Tujuannya agar seseorang yang diberikan layanan tersebut dapat mengetahui semua yang berkaitan dengan dirinya sendiri. Menurut Hinton & Gaynor teknik *cognitive defusion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress, dysphoria*, dan harga diri yang rendah. Sedangkan menurut Harris teknik *cognitive defusion* adalah tercapainya fleksibilitas psikologis.

⁷ Seltirya Dara Ramadhan, "Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smk Pgri 04 Bandar Lampung" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2022), 1-2.

⁸ Eti Kristina, "Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas XI SMKN 7 Bandar Lampung" (Skripsi, UIN Raden Intan, Lampung, 2021), 15.

⁹ Wahyu Nanda Eka Saputra & Hardi Prasetiawan, "Teknik *Cognitive Defusion* : Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol.7, No.2 (November, 2017): 95.

Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk menyadari dan memberi perhatian terhadap pengalaman yang hadir dan bertindak laku sesuai nilai-nilai tujuan individu.¹⁰ *Cognitive defusion* merupakan keterampilan untuk mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan. keterampilan ini bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi dimana dapat terjadi saat seseorang menolak untuk mengalami pengalaman buruk. Hayes & Wilson mengatakan bahwa pertempuran emosi membuat mereka lebih buruk. Objek dari ACT bukanlah menghilangkan rasa sulit, namun lebih menerima ke mana kehidupan berjalan. ACT juga mengajarkan kesadaran pada saat ini atau yang sedang berlangsung, dan tidak menghakimi.¹¹

Menurut Abdul Mu'min: "Kepercayaan diri merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang." Dengan kurangnya rasa percaya diri, maka rasa rendah diri akan menguasai seseorang dalam kehidupannya, dan ia akan menjadi pribadi yang pesimis.¹² Percaya diri menurut Anthony yaitu sikap pada diri seseorang yang dapat/bisa menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang di inginkan. Sedangkan Hambly berpendapat bahwa percaya

¹⁰ Wahyu Nanda Eko Saputra & Hardi Prasetiawan, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive Defusion*," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol..3, No.1 (Maret, 2018): 18.

¹¹ Murni Amalia Chairunisya, Caraka Putra Bhakti & Mae Endang Iriastuti, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode *Cognitive Defusion* Pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2021/2022," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol.4, No.6 (2022):3.

¹² Andini Krisye Febriyanti, "Pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja Di Panti Asuhan Ar-Rahim garuda Sakti Km 3 Kec. Tampan Kota Pekanbaru" (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim, Riau, 2021), 3.

diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang, percaya diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang.¹³

Dalam layanan konseling individu dengan penggunaan teknik *cognitive defusion* ini dinilai banyak manfaatnya. Selain bertujuan untuk fokus dengan tujuan yang ingin dicapai juga dapat membangun situasi dengan baik dan membuat siswa merasa tidak bosan dalam mengikuti proses konseling. Dalam hal ini *cognitive defusion* dapat dimanfaatkan untuk mengurangi pikiran negatif yang dirancang agar dapat mengidentifikasi pikiran disfungsional yang menyebabkan kecemasan sosial sebagai pikiran target.

Adapun penyelenggaraan *treatment* dalam konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* ini menggunakan tiga media yaitu gambar, video, dan film. Media gambar ini merupakan untuk melatih pikiran seseorang terhadap apa yang ditangkap pada gambar tersebut. Media video yaitu pelatihan seseorang untuk tidak berpikir lebih buruk dari orang lain, melainkan kita kemampuan lain yang tidak sama dengan orang lain, jadi jangan beranggapan bahwa kita ini tidak punya kemampuan apa-apa di bandingkan orang lain. Dan media yang terakhir yaitu film yang mana isi video ini menceritakan seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah, yang mana cerita film tersebut menceritakan ada

¹³ Seltirya Dara Ramadhan, "Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smk Pgri 04 Bandar Lampung" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2022), 1-2.

salah satu siswa yang mendapat nilai rendah waktu ujian, dan siswa tersebut merasa kecewa atas nilai yang di dapatkan. Dan siswa tersebut dihampiri oleh guru untuk memberikan semangat dan dukungan terhadap siswa tersebut. Maksud dari peneliti dalam merancang media tersebut yaitu agar siswa lebih mudah dalam memahami dan juga agar siswa dapat mengaplikasikan secara langsung dalam kehidupan sehari-harinya. Agar bisa mengubah pikiran-pikiran negatif yang selalu mengganggu pikirannya bahwa pikiran negatif itu hanya suara.

Pada Pra Penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan *pretest* kepada siswa untuk mengetahui skor awal kepercayaan diri sebelum diberikan *treatment* menggunakan teknik *cognitive defusion*. Dalam pertemuan ini peneliti menjelaskan kepada peserta didik tentang kepercayaan diri serta bagaimana konseling individu melalui teknik *cognitive defusion* mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, agar siswa sedikit mengetahui tentang konsep dari konseling individu melalui teknik *cognitive defusion* maka dari itu, pada pertemuan selanjutnya peneliti mulai menerapkan kegiatan konseling individu melalui teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Pada pertemuan pertama, siswa diberikan penjelasan yang berhubungan dengan kepercayaan diri dan pentingnya memiliki kepercayaan diri yang baik. Suasana konseling individu masih kelihatan kaku dikarenakan siswa masih terlihat malu. Akan tetapi pada sesi latihan mereka mulai bersemangat dan antusias. Dalam latihan yang pertama, siswa diberikan latihan pikiran yang menggunakan media gambar. Setelah

Setelah latihan selesai siswa mengutarakan pendapatnya apa yang siswa pikirkan dari gambar tersebut. Dan memberikan kesimpulan tentang materi yang dibahas berhubungan dengan kepercayaan diri.

Pada pertemuan kedua yaitu latihan pikiran dengan menggunakan media video, dimana siswa semakin bersemangat. Siswa terlihat antusias dan menunjukkan bahwasanya siswa tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* ini tanpa paksaan. Pada latihan kedua ini siswa diminta untuk menyimak dengan baik video yang diberikan oleh peneliti. Setelah video selesai siswa mengungkapkan apa yang di dapat dari video tersebut.

Pada pertemuan terakhir yaitu latihan pikiran dengan menggunakan media film. Seperti pertemuan sebelumnya yaitu siswa harus menyimak dengan baik dari cerita film tersebut. Peneliti menjelaskan bahwa pada pelatihan ini akan bersangkutan dengan kehidupan siswa di dalam kelas atau dalam proses pembelajaran di kelas. Setelah latihan selesai siswa mengungkapkan isi dari film tersebut.

Pada pasca eksperimen yang dilakukan oleh peneliti, dimulai dengan kegiatan memberikan *Posttest* kepada siswa dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan setelah diberikan *treatment* yaitu berupa konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Dengan teknik ini dapat diperoleh hasil yang baik dalam penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Teruji kebenarannya peserta didik sesudah dilakukan kegiatan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dapat

mengubah pikiran negative, dan mengetahui situasi yang harus ia pikirkan dengan baik dikelas maupun di lingkungan Madrasah, mampu untuk mengungkapkan pendapatnya dan tidak segan untuk bertanya serta memiliki sikap percaya diri yang baik.

Dalam hal ini penggunaan teknik *cognitive defusion* dalam layanan konseling individu sangat berpengaruh. Hal ini sejalan dengan pernyataan masuda yang berkenan dengan teknik *cognitive defusion* dimana beliau menyatakan bahwa *cognitive defusion* ini sebagai pengubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka. Teknik *cognitive defusion* ini sering kali dipakai dalam konteks di mana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti kondisi yang tidak menyenangkan.¹⁴

Penelitian tentang teknik *cognitive defusion* dan kepercayaan diri banyak dijadikan sebagai topik penelitian. Peneliti menemukan sedikitnya ada 2 penelitian yang pembahasannya hampir sama. Hanya saja terdapat perbedaan dalam hasil yang diperoleh. Berikut hasil penelitian yang dilakukan di SMK PGRI 4 Bandar Lampung skor kepercayaan diri yang diperoleh dari hasil *posttest* yaitu sebesar rata-rata 47 dan hasil yang diperoleh dari hasil *posttest* yaitu sebesar rata-rata 88.¹⁵ Sedangkan

¹⁴ Wahyu Nanda Eka Saputra & Hardi Prasetiawan, "Teknik *Cognitive Defusion* : Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol.7, No.2 (November, 2017): 93-98

¹⁵ Seltirya Dara Ramadhan, "Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smk PGRI 04 Bandar Lampung" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung , 2022).

penelitian yang dilakukan juga diketahui hasil nilai rata-rata *pretest* sebesar 51,2, dan hasil nilai rata-rata *posttest* sebesar 89,0.¹⁶

Dengan adanya kedua penelitian di atas, dapat saya simpulkan bahwasanya nilai rata-rata *posttest* yang diperoleh menunjukkan angka lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara variabel yang mempengaruhi dan variabel yang dipengaruhi. Namun, sudah jelas bahwa nilai rata-rata hasil kedua penelitian tersebut berbeda, yang menunjukkan bahwa keberhasilan perlakuan terdapat perbedaan dalam rentang peningkatan tergantung pada kondisi dan masalah yang muncul.

¹⁶ Rahlina Br Sembiring, “Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatra Utara” (Skripsi, UM Sumatra Utara, Medan, 2023), 44.