

Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode *Cognitive Defusion* Pada Siswa Kelas Xi Di Smkn 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2021/2022

Murni Amalia Chairunisya¹, Caraka Putra Bhakti², Mae Endang Iriastuti³

^{1,2} Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan,

³SMK Negeri 1 Kalasan

Email : murni2107163133@webmail.uad.ac.id¹, caraka.pb@uad.ac.id², maeprambanan@gmail.com³

Abstrack

Permasalahan pada penelitian ini bermula dari AKPD yang diberikan oleh guru pembimbing, ditemukan peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah 1,80% di SMK Negeri 1 Kalasan. Peneliti kemudian tertarik untuk mengkaji lebih jauh lagi mengenai tingkat kepercayaan diri siswa yang ada di SMK Negeri 1 Kalasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan metode *cognitive defusion* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMK. Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI yang telah dipilih secara acak (*random sampling*) sebanyak 6 siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan enam kali pertemuan. Tiga pertemuan di siklus I dan tiga pertemuan di siklus II. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kepercayaan diri siswa dan observasi. Uji Validasi intrumen menggunakan validasi isi melalui teknik analisis rasional *professional judgment*. Uji reliabilitas instrument menggunakan formula *Alpha Cronbach*, dengan nilai koefisien α 0,807. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *cognitive defusion* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal tersebut terbukti dengan hasil rata-rata skor skala kepercayaan diri siswa. dibuktikan dengan skor hasil rata-rata *pre-test* sebesar 30,9%, pada siklus I meningkat menjadi 44,9% dan pada siklus II meningkat menjadi 63,5%. Hasil tersebut juga didukung dengan data observasi dan wawancara dengan siswa diantaranya: siswa aktif dalam kegiatan pemberian tindakan, siswa mampu mengenal emosi, dan tidak malu untuk tampil di depan teman-teman kelompok dalam sesi berbagi. Hasil wawancara yang didapat dari siswa menyatakan bahwa setelah mengikuti serangkaian pemberian tindakan yang dilakukan oleh peneliti peserta didik lebih memahami potensi dirinya, mengetahui strategi dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan mampu menyelaesaikan masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Konseling Kelompok, *Cognitive defusion*

Abstrack

The problem in this study stems from the AKPD given by the supervising teacher, it was found that students had a low self-confidence level of 1.80% at SMK Negeri 1 Kalasan. The researcher was then interested in studying further about the level of self-confidence of students at SMK Negeri 1 Kalasan. The purpose of this study was to determine the use of the cognitive defusion method in increasing the self-confidence of SMK students. This study uses a class action method. Subjects in this study were students of class XI who had been randomly selected (*random sampling*) as many as 6 students. This

research was conducted in two cycles with six meetings. Three meetings in cycle I and three meetings in cycle II. The data collection method used is the student's self-confidence scale and observation. The instrument validation test uses content validation through rational professional judgment analysis techniques. The instrument reliability test used the Alpha Cronbach formula, with a coefficient value of α 0.807. The results of this study indicate that the cognitive defusion method can increase students' self-confidence. This is evidenced by the results of the average score of the student's self-confidence scale. evidenced by the average pre-test score of 30.9%, in the first cycle it increased to 44.9% and in the second cycle it increased to 63.5%. These results are also supported by observational data and interviews with students including: students are active in giving action activities, students are able to recognize emotions, and are not ashamed to appear in front of group friends in sharing sessions. The results of the interviews obtained from the students stated that after participating in a series of giving actions carried out by researchers the students better understood their potential, knew strategies for increasing self-confidence, and were able to solve problems related to self-confidence.

Keywords: Confidence, Group Counseling, Cognitive defusion

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan besar bagi keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas pada kehidupan individu. Dengan adanya kepercayaan diri seseorang akan mampu menghadapi segala rintangan untuk menghasilkan sesuatu yang dapat mencapai tujuan dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan selalu yakin dengan kemampuan dan kelebihan yang dimiliki, selalu berfikir realistis dan positif, dapat mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, serta tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan.

Kepercayaan diri juga berperan dalam pencapaian tujuan belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan selalu berorientasi pada belajar. Keyakinan siswa akan kemampuan yang dimiliki akan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan-permasalahan belajar. Dengan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki menjadikan siswa selalu berfikir positif dan realistis, sehingga dalam mencapai tujuan belajar siswa tidak mudah menyerah apabila menghadapi kesulitan-kesulitan, dapat mengendalikan diri, dapat menerima dengan lapang sesuatu yang terjadi dalam proses belajarnya, serta akan selalu berusaha mencapai tujuan belajar dengan kemampuan sendiri tanpa ketergantungan pada bantuan orang lain.

Kepercayaan diri pada kenyataannya belum dimiliki oleh semua siswa, tidak sedikit siswa yang kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Kurang percayanya siswa akan kemampuan diri menyebabkan siswa mudah terpengaruh dan tidak mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Karena mudah terpengaruh, siswa tidak memiliki keteguhan hati dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga dalam belajarnya kurang optimal.

Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya percaya diri siswa merupakan masalah yang ada di sekolah, termasuk siswa SMK di Yogyakarta. Beberapa contoh perilaku siswa yang menunjukkan rasa tidak percaya diri adalah suka mencontek pekerjaan orang lain, tidak bersemangat ketika mengikuti pelajaran, takut berbicara di depan kelas dan keinginan berprestasinya kurang.

Berdasarkan hasil AKPD yang dilaksanakan pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kalasan terdapat 1,80% siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah. Salah satu pendekatan konseling lain yang bisa diterapkan untuk meningkatkan percaya diri siswa SMK adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). ACT adalah model baru konseling singkat yang merupakan pendekatan yang sangat mapan (Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2012). ACT dikenal sebagai wajah baru dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, & Geller, 2007; Fung, 2015; Yovel, 2009). ACT tidak berupaya mengubah konteks kognisi untuk mempromosikan perubahan

perilaku (Ruiz, 2012), akan tetapi ACT berfokus pada perilaku individu dan konteks terjadinya (Bach & Moran, 2008).

Secara spesifik, teknik ACT yang dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa SMK adalah teknik *cognitive defusion* yang sering dipakai dalam latar dimana konseli terlibat dalam masalah pribadi seperti pikiran diri negatif yang sangat mendalam (Masuda, Feinstein, Wendell, & Sheehan, 2010). Teknik *cognitive defusion* kurang lebih dikonseptualisasikan sebagai perubahan.

Cognitive Defusion merupakan keterampilan untuk mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Hayes(2006) mengungkapkan bahwa difusi kognitif merupakan usaha untuk menemukan jalan bagaimana mengaitkan sebuah pemikiran dengan menata ulang kognisi dan mengurangi fungsi yang tidak berguna. Keterampilan ini bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi dimana dapat terjadi saat seseorang menolak untuk mengalami pengalaman buruk.

Hayes & Wilson (2011) mengatakan bahwa pertempuran emosi membuat mereka lebih buruk. "Jika Anda tidak dapat menerima perasaan untuk saat ini, Anda akan terjebak dengan hal itu, tetapi jika Anda bisa, Anda dapat mengubah dunia Anda sehingga Anda tidak akan memiliki perasaan itu nanti." Objek dari ACT bukanlah menghilangkan rasa sulit, namun lebih menerima ke mana kehidupan berjalan. Dikutip dari artikel yang di tulis oleh Vasilici Christodoluo yang berjudul "*An Introduction To Acceptance and Commitment Therapy*", pada tahun 2019, ACT Mengajarkan kesadaran pada saat ini atau yang sedang berlangsung, dan tidak menghakimi.

Teknik *cognitive defusion* adalah suatu teknik konseling yang digunakan untuk mengurangi pikiran negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi. Perubahan ini dilakukan dengan cara perubahan bahasa dalam pikiran konseli. Bahasa tersebut berperan sebagai stimulus yang dapat mengubah tingkah laku. Menurut Masuda dkk. (2010) teknik *cognitive defusion* terdiri dari tiga tahap. Adapun ketiga tahap tersebut adalah (a) rasional perlakuan; (b) latihan defusion; dan (c) pengulangan kata-kata dari pikiran target selama 30 detik.

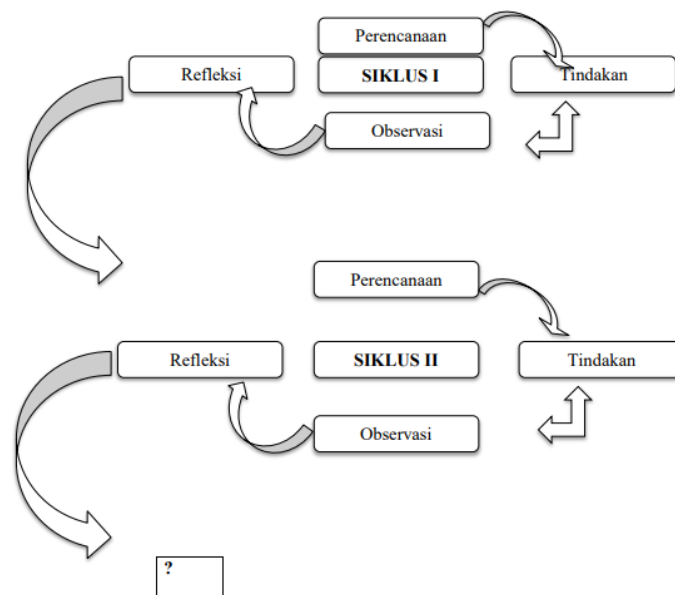
Dengan kepercayaan diri individu mampu menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* dan materi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konseling kelompok melibatkan beberapa individu yang memiliki masalah kurangnya kepercayaan diri, masalah yang dihadapi dalam kelompok memiliki jenis masalah yang sama walaupun pada penggalian masalah memiliki sumber masalah yang berbeda, namun dengan konseling kelompok akan terjadi komunikasi yang diharapkan mampu menyelesaikan suatu masalah secara bersama-sama dengan bantuan seorang konselor, sehingga layanan konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan latar belakang di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Metode *Cognitive Defusion* Pada Siswa Kelas Xi Di Smkn 1 Kalasan".

METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan (*action research*). Burns (Suwarsih Madya, 2006:9) penelitian tindakan merupakan penemuan fakta dan pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan di dalamnya melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti, praktisi dan orang awam. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan. Alasan menggunakan metode ini karena penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Kalasan.

Penelitian ini termasuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Suharsimi Arikunto dkk (2007: 3) "Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa suatu tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah

kelas secara bersama". Sebenarnya ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Sebelum penelitian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan observasi awal guna memperoleh informasi mengenai siswa yang mengalami permasalahan yang akan diteliti yaitu kepercayaan diri rendah untuk merencanakan format solusi pemecahan masalah yang sesuai. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan model penelitian menurut Kemmis dan Taggart. Model penelitian ini merupakan model yang banyak dilakukan karena mudah diikuti.



Penelitian ini n siklus tindakan. Dal tindakan, (3) pengai dengan refleksi atau hambatan, maka p pertama hingga m kepercayaan diri.

aksanakan dalam dua aan, (2) pelaksanaan an rancangan sampai :tak keberhasilan dan sarkan refleksi siklus adalah peningkatan

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kalasan. Peneliti fokus pada subyek penelitian siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Sedangkan teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala mereduksi kepercayaan diri, observasi dan angket. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Skala kepercayaan diri siswa

Aitem					
No	Variabel	Indikator	Pernyataan		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kepercayaan Diri	Percaya kemampuan diri	2 dan 11	9 dan 12	4
		Bertindak mandiri	3 dan 13	1 dan 10	4
		Bersikap positif	4 dan 16	7 dan 14	4
		Berani berpendapat	6 dan 15	5 dan 8	4
2.	Jumlah	4	8	8	16

Tabel 1. Skala kepercayaan diri

Pedoman observasi pada penelitian ini ada 2 indikator yang ingin diketahui dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu peranan anggota kelompok dan suasana interaksi masing-masing mempunyai sub indikator. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 2 sebagai berikut.

No	Indikator	Sub indikator	Ya	Tidak
1	Peranan anggota kelompok	1. Berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi kelompok 2. Menyumbang bagi pembahasan masalah. 3. Menyerap berbagai macam informasi		
2	Suasana interaksi	1. Interaksi multi arah 2. Saling bekerja sama masing-masing anggota kelompok 3. Mengembangkan rasa percaya diri 4. Mengekspresikan perasaan 5. Rasa aman 6. Saling menghargai		

Tabel 2. Pedoman observasi

Menurut Azwar (2013) kategori kecenderungan tiap-tiap variabel dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. (Skor terendah) sampai dengan (M-1 SD)
- b. (M-1 SD) sampai dengan (M+1 SD)
- c. (M + 1 SD) sampai dengan (Skor tertinggi)

Untuk selanjutnya kategori tersebut disusun dan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Adapun langkah-langkah dari perhitungan sebelum kategorisasi menurut (Azwar, 2013) adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skala kepercayaan diri berisi 16 pertanyaan yang masing-masing memiliki skor maksimal 4 dan skor minimal 1. Skor tertinggi = $4 \times 16 = 64$, skor terendah = $1 \times 16 = 16$

2. Menentukan rata-rata skor ideal

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) = \frac{1}{2} (64 + 16) = 40$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{3} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) = \frac{1}{3} (64 - 16) = 12$$

Berdasarkan perhitungan di atas, dapat dikategorikan skor kepercayaan diri pada tabel di bawah ini:

No	Rentang Skor	Kategori
1.	16 – 32	Rendah
2.	33 – 49	Sedang
3.	≥ 50	Tinggi

Tabel 3. Kategori Kepercayaan Diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Penelitian ini mengambil subyek 6 siswa dari kelas XI, karena siswa kelas ini memiliki nilai rata-rata rendah dibanding nilai siswa kelas lain. Hasil observasi dan pemberian angket dengan kelas XI diperoleh data bahwa siswa kelas tersebut memiliki kepercayaan diri rendah, dapat dilihat dari sikap siswa yang tidak percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, terdorong untuk menunjukkan sikap konformis atau mudah terpengaruh demi diterima oleh orang lain atau kelompok, tidak berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain atau tidak berani menjadi diri sendiri, tidak memiliki pengendalian diri yang baik, mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tergantung atau mengharapkan

bantuan orang lain, mempunyai cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya, serta tidak memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Sebelum memberikan layanan konseling kelompok peneliti menyebar angket *pre test* terlebih dahulu pada tanggal 25 April 2022, tabulasi hasil *pre test* dapat dilihat (pada lampiran 3). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9 April sampai 15 Juni 2022. Penelitian dibantu oleh guru BK SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta sebagai pendamping peneliti. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga siklus tindakan. Setiap siklusnya pemberian tindakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa menggunakan strategi konseling kelompok.

Selama pelaksanaan tindakan berlangsung, dilakukan pengamatan dan pencatatan oleh peneliti dibantu observer dengan menggunakan lembar observasi dan catatan pendukung. Hal-hal yang diamati berupa respon siswa selama pelaksanaan konseling, situasi dalam kelompok, juga menambah catatan dari hasil pengamatan yang belum ada dalam lembar observasi. Tindakan siklus I dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan yaitu tanggal 09, 13 dan 18 Mei 2022.

Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang sudah ditentukan sebelumnya. Penentuan kriteria rendah, sedang dan tinggi didasarkan pada hasil pengamatan respon siswa dan aktivitas siswa dalam pelaksanaan konseling kelompok. Berikut adalah tabel deskripsi hasil observasi pelaksanaan layanan konseling kelompok siklus I :

Tabel 4:Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan LayananKonseling Kelompok Siklus I

No.	Situasi yang diamati	Keterangan
1.	Respon subyek:	
	a. Perhatian subyek	Rendah
	a. Keaktifan subyek	Sedang
	b. Usaha dalam mencari solusi	Sedang
	c. Antusias subyek	Tinggi
2.	Situasi dalam kelompok:	
	a. Interaksi antar anggota kelompok	Tinggi
	b. Kerjasama antar anggota kelompok	Sedang
	c. Saling memahami dan menghargai pendapat	Sedang
	d. Ketertiban anggota dalam kegiatan	Sedang

Dari hasil observasi dapat diketahui bahwa sebagian subyek terlihat kurang antusias dalam mengikuti konseling kelompok, beberapa siswa mengobrol dengan teman yaitu EDL dan PRM. Tetapi ada juga yang memperhatikan yaitu AEP, IPS, MGY dan NHS. Saat peneliti memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya, hanya IPS dan NHS yang mengajukan pertanyaan. Tetapi pada pertemuan kedua siswa mulai bisa bekerjasama, sudah mulai terbuka dalam mengungkapkan masalah kepercayaan diri, sehingga konseling dapat berjalan. Dari pengamatan terhadap interaksi siswa siklus I sudah tampak berjalan dengan baik tetapi hasil dari yang ingin dicapai yaitu peningkatan kepercayaan diri belum menunjukkan pencapaian yang maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan baru beberapa siswa anggota yang menunjukkan hasil yang baik.

Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini merupakan kelanjutan pada siklus I. Berdasarkan hasil refleksi tindakan siklus II, maka dilakukan revisi pada rancangan tindakan siklus II. Peneliti harus lebih baik lagi dalam memberikan layanan dan mengkoordinir siswa. Memberi dorongan kepada siswa yang masih pasif dalam menyampaikan pendapat. Siklus II dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan yaitu

tanggal 30 Mei, 06 dan 15 Juni 2022. Pertemuan pertama, peneliti meminta masing-masing siswa melihat video yang disajikan peneliti dan mengungkapkan didepan teman kelompok untuk melatih keberanian tampil didepan umum. Pertemuan kedua, peneliti meminta siswa membayangkan model/panutan yang dapat mereduksi permasalahan yang dialami siswa. Kemudian dilanjutkan dengan pertemuan berikutnya mempersentasikan model/panutan yang merefleksikan permasalahan siswa kemudian mengisi angket kepercayaan diri sebagai *posttest*.

Pertemuan siklus II dilaksanakan tanggal 30 Mei, 06 dan 15 Juni 2022. Selama pelaksanaan tindakan siklus II, peneliti dibantu observer melakukan pengamatan dan pencatatan dengan menggunakan lembar observasi. Lembar observasi dapat diperiksa pada tabel 2. Berikut adalah tabel deskripsi hasil observasi pelaksanaan layanan konseling kelompok siklus II :

Tabel 5: Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Siklus II

No.	Situasi yang diamati	Keterangan
1.	Respon subyek:	
	a. Perhatian subyek	tinggi
	d. Keaktifan subyek	sedang
	e. Usaha dalam mencari solusi	tinggi
	f. Antusias subyek	tinggi
2.	Situasi dalam kelompok:	
	a. Interaksi antar anggota kelompok	tinggi
	b. Kerjasama antar anggota kelompok	sedang
	c. Saling memahami dan menghargai pendapat	tinggi
	d. Ketertiban anggota dalam kegiatan	tinggi

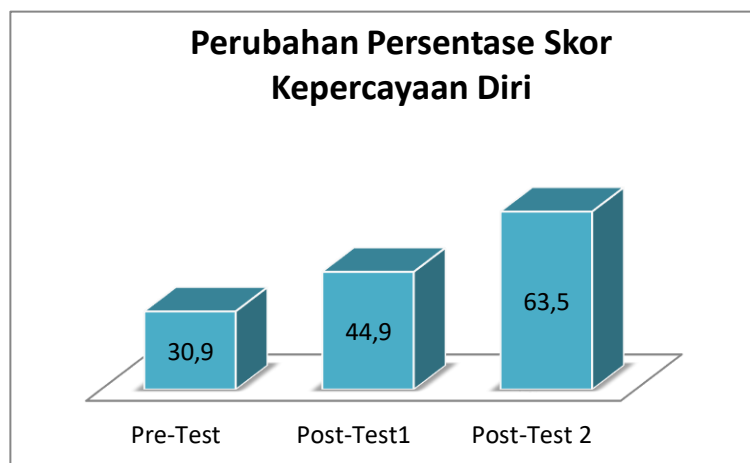
Hasil observasi aktivitas siswa menunjukkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti konseling kelompok dari siklus I ke siklus II. Dari pengamatan terhadap interaksi siswa siklus II sudah berjalan dengan baik dan antusias yaitu peningkatan kepercayaan diri sudah menunjukkan pencapaian yang maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan semua siswa anggota yang menunjukkan hasil yang lebih baik. Hasil siklus II menunjukkan bawa skor rata-rata kepercayaan diri siswa meningkat sebesar 63,5% atau sebesar 244 poin dari siklus I nilai tersebut sudah mencapai target keberhasilan.

Kegiatan Layanan konseling kelompok teknik *cognitive defusion* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kalasan terlaksana dengan baik, dan dapat dibuktikan dari hasil pencapaian siklus II dengan skor 63,5%. Sebelum melakukan tindakan dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive defusion* peneliti menyebarkan angket kepada seluruh siswa kelas XI, maka diperoleh hasil angket yang menyatakan beberapa dari siswa kepercayaan dirinya rendah. Saat tindakan berlangsung pada siklus I dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama siswa sudah mulai teransang dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung serta pertemuan ketiga siswa sudah aktif dalam kegiatan yang berlangsung dengan sudah memberikan pendapat dan bertanya. Pada Siklus II anggota kelompok sangatlah hidup dari pertemuan pertama sampai ketiga, adanya tingkatan perubahan yang terjadi dari siswa sudah mulai berani mengajukan pertanyaan dan antusias siswa yang semakin tinggi dan aktif.

Peneliti menargetkan keberhasilan tindakan diatas 50% dari hasil analisis angket dari Pra-tindakan, siklus I, sampai ke siklus II. Dimana hasil persentase angket yang diperoleh dari sebelum tindakan 30,9% dan setelah tindakan di siklus I 44,9%, dan siklus II meningkat menjadi 63,5%. Dan ini terlihat jelas bahwa setiap siklusnya mengalami peningkatan dan sudah mencapai target keberhasilan

tindakan yang diharapkan. Hipotesis penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok teknik *cognitive defusion* pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kalasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive defusion*, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis angket posttest II.

Penjelasan mengenai peningkatan skor dari *pre-test* sampai *post-test* 2 dapat digambarkan melalui grafik rata-rata skor skala kepercayaan diri di bawah ini:



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil peningkatan kepercayaan diri ditandai dengan kenaikan rata-rata skor dari hasil pre-test dilanjutkan dengan hasil post-test siklus I dan hasil post-test siklus II. Dimana hasil angket yang diperoleh dari sebelum tindakan 30,9% dan setelah tindakan di siklus I 44,9%, dan siklus II meningkat menjadi 63,5%. Dan ini terlihat jelas bahwa setiap siklusnya mengalami peningkatan dan sudah mencapai target keberhasilan tindakan yang diharapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive defusion* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta. Dibuktikan dengan hasil rata-rata pra tindakan sebesar 30,9% dengan hasil rata-rata setelah diberi tindakan yang mengalami peningkatan yaitu siklus 1 sebesar 44,9% dan siklus II meningkat menjadi 63,5% sesuai dengan kriteria keberhasilannya yaitu diatas 50%.

Cognitive defusion merupakan suatu metode yang lebih memperhatikan pada masalah psikis yang dialami individu, dan salah satunya adalah masalah rendahnya kepercayaan diri. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan *cognitive defusion* merupakan alternatif layanan yang dapat dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi masalah siswa seperti permasalahan mengenai kepercayaan diri siswa. Dengan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki menjadikan siswa selalu berfikir positif dan realistis, sehingga dalam mencapai tujuan belajar siswa tidak mudah menyerah apabila menghadapi kesulitan-kesulitan, dapat mengendalikan diri, dapat menerima dengan lapang sesuatu yang terjadi dalam proses belajarnya, serta akan selalu berusaha mencapai tujuan belajar dengan kemampuan sendiri tanpa ketergantungan pada bantuan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bach, P.A., & Moran, D.J. (2008). *ACT in Practise: Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). *A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression*. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799.
- Fung, K. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy: Western Adoption of Buddhist Tenets? Transcultural Psychiatry*, 52(4), 561-576.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: The Guildford Press.
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010). *Cognitive Defusion Versus Thought Distraction: A Clinical Rationale, Training, and Experiential Exercise in Altering Psychological Impacts of Negative Self-referential Thoughts*. *Behavior Modification*, 34(6), 520–538.
- Ruiz, F. J. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy Versus Traditional Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis of Current Empirical Evidence*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 333–357.
- Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T. (2012). *Brief Interventions for Radical Change: Principles and Practice of Focused Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Suawarsih & Madya. 2006. *Penelitian Tindakan: Action Reseach*, Bandung: Alfabeta.
- Yovel, I. (2009). *Acceptance and Commitment Therapy and The New Generation of Cognitive Behavioral Treatment*. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 46(4). 304-309.