

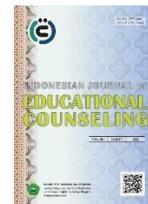


<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research based Article

## Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Sikap Optimisme

Imalatul Khairat<sup>1</sup>, Syifa Mudrikah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

### Article History

Received: 22.04.2022  
Received in revised form:  
03.06.2022  
Accepted: 29.06.2022  
Available online: 29.07.2022

### ABSTRACT

An optimistic attitude makes the individual able to move without hesitation in each of his activities. And teenagers are expected to have an optimistic attitude so that they are able to actualize themselves. This study was conducted to analyze the differences in optimism attitudes of late adolescents before and after being given group guidance services with cognitive restructuring techniques, using the quantified research method of one group pretest posttest design type experiment. The sample used in this study was 8 late adolescents. The data collection techniques used in this study were questionnaires related to optimism attitudes compiled by the researchers themselves, and data analysis techniques using the wilcoxon signed rank test. The results of this study showed an increase in the optimistic attitudes of late adolescents after obtaining group guidance services with cognitive restructuring techniques. The conclusion of this study is that cognitive restructuring techniques are effective in improving attitudes of optimism in late adolescence.

KEYWORDS: Cognitive Restructuring Technique, Optimistic Attitude.

DOI: [10.30653/001.202262.236](https://doi.org/10.30653/001.202262.236)



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2022 Imalatul Khairat, Syifa Mudrikah

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak, yang mengantarkan individu memasuki beragam perubahan, diantaranya perubahan dalam bentuk fisik, perubahan peran, perubahan tingkah laku, perubahan pola pikir dan perubahan dalam tanggung jawab sosial. Disebabkan oleh perubahan-perubahan yang begitu banyak dialami oleh individu yang memasuki usia remaja sehingga menyebabkan masa remaja ini menjadi masa yang paling penting dalam sepanjang rentang perkembangan individu. Oleh karena itu, tuntutan dari perubahan-perubahan diatas disebut dengan tugas perkembangan pada masa remaja. Menurut Erikson, *identity* pada individu akan berkembang pada usia remaja. Adapun yang dimaknai sebagai *identity* adalah *vocal*

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten; Jl. Raya Syekh Nawawi Bantany No. 30 Curug Kota Serang, Banten, Indonesia. Email: [imalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:imalatul.khairat@uinbanten.ac.id)

*point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatif yang sebelumnya telah memberikan kontribusi kepada perkembangan identitas ini. Remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas, dampaknya mungkin mereka akan mengembangkan perilaku yang menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri dari masyarakat apabila remaja tidak dapat menemukan *identity* (Yusuf, 2016).

Identitas yang dibentuk oleh remaja akan membantu mereka dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Menurut Hurlock, remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan oranglain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. (Hurlock, 1991). Problematika inilah yang menarik bagi peneliti, dimana sudut pandang remaja dalam memenuhi tugas perkembangan dapat terkendala oleh pemikiran yang belum mampu mencapai tingkat rasional yang terwujud dalam sikap pesimis remaja. Remaja dengan sikap optimis biasanya mampu menahan diri menghadapi masalah hidup. Sikap optimis dapat memberi banyak energi dan bekerja keras untuk hal-hal penting. Orang yang optimis dapat dipenuhi dengan harapan akan peluang masa depan dan percaya diri untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan masa depan. Oleh sebab itu, sikap optimisme sangat penting dimiliki oleh individu pada tahap perkembangan dalam sepanjang kehidupan, termasuk pada tahap perkembangan masa remaja akhir. Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja memiliki sikap optimisme ketika menghadapi suatu situasi dalam kehidupannya.

Sikap optimisme ialah suatu sikap yang dilakukan ketika menghadapi suatu situasi dari sisi yang baik dan sikap yang selalu berpengharapan baik terhadap segala hal. Menurut Sukmadinata, dkk (Agustin et al., 2020) optimisme ialah suatu sikap yang melihat segala hal dari sisi positif dan tidak berlarut dalam kegagalan. Dengan bersikap optimisme dapat menciptakan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut gagal dan mencoba bangkit dan mencoba lagi dan lagi semisal menemui kegagalan. Optimisme mendorong setiap orang untuk selalu berpikir bahwa apa yang terjadi adalah baik bagi mereka. Optimisme memainkan peran penting dalam keberhasilan setiap orang. Berkat optimisme yang tinggi, setiap orang akan mencapai tugas perkembangan yang baik dan mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini juga didukung dari banyaknya penelitian yang menemukan bahwa sikap pesimisme memiliki banyak efek negatif pada aspek psikologis manusia. Aspek penting dari kesehatan mental dipengaruhi oleh kemampuan untuk bersikap optimis. Orang yang sehat mental tentu akan merasa puas dengan hidup. Persepsi setiap individu sangat mempengaruhi terhadap kepuasan hidup dalam dirinya dan juga berpengaruh pula terhadap kualitas hidup dalam diri setiap individu. Sikap pesimisme memberikan perubahan baik yang signifikan pada orang-orang yang mengalami depresi, stres dan kecemasan, kepuasan hidup yang rendah, dan tingkat kebahagiaan yang rendah.

Di sisi lain, sikap optimisme yang tinggi dan sikap yang bermakna dapat membawa perubahan yang besar kearah kebahagiaan dan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 18 April 2021 kepada beberapa orang remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang ditemukan bahwa 5 orang dari 8 orang remaja akhir terindikasi memiliki sikap optimisme yang rendah, seperti, pikiran negatif terus menguasai dirinya, takut mencoba hal baru dikarenakan takut gagal, sehingga mempengaruhi sikap/ tingkah lakunya sehari-hari, belum mempunyai pendirian/ prinsip yang kuat, mereka meragukan dan khawatir terhadap kemampuannya, mereka belum mampu mengenali

potensi dan kemampuan yang terdapat pada diri mereka, dan mereka belum memiliki keyakinan hidup untuk maju sehingga nampak tidak bergairah dalam melakukan aktivitas. Hal seperti ini menandakan bahwa para remaja akhir di Desa Cangkudu Kabupaten Tangerang belum memahami dan mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seorang individu yang berada pada fase usia remaja akhir, pada fase kehidupan ini mengharuskan mereka memiliki sikap optimisme, sehingga bilamana permasalahan tersebut diabaikan terus menerus, nantinya akan memunculkan dampak yang kurang baik, terutama yang berhubungan dengan perkembangan diri remaja akhir, sehingga sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu Kabupaten Tangerang perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar para remaja akhir di Desa Cangkudu mampu mengoptimalkan kemampuan diri yang dimiliki dapat berkembang secara maksimal dan juga mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.

Dalam hal ini, peneliti memberikan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling sebagai upaya dalam membentuk sikap optimisme pada remaja. Menurut (Khaira et al., 2017) pelayanan konseling tidak terbatas pada lingkungan Pendidikan sekolah, melainkan juga dalam setting luar sekolah dan masyarakat. Selanjutnya Hartono dan Soedarmadji juga menjelaskan, konseling merupakan pelayanan publik (public service) yang diabdikan untuk memfasilitasi perkembangan individu sebagai anggota masyarakat, agar terhindar dari hambatan atau kendala, sehingga diperoleh kebahagiaan hidup. (Khaira et al., 2017)

Adapun salah satu jenis layanan yang peneliti berikan ialah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan sikap optimisme pada remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang. Menurut Tohirin layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian layanan bantuan kepada individu atau sekelompok orang melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan ini, aktivitas dan dinamika kelompok perlu diwujudkan dalam membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan potensi, pencegahan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan (Sartika & Yandri, 2019). Selanjutnya menurut Sukardi (dalam Tarmizi, 2018), layanan bimbingan kelompok ini merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan sekelompok individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk mendiskusikan bersama topik-topik tertentu yang diperlukan dan akan bermanfaat untuk menunjang pemahamannya serta untuk mendukung kehidupan sehari-hari mereka, dan atau untuk perkembangan mereka, serta untuk pertimbangan dalam keputusan dan tindakan tertentu.

Layanan bimbingan kelompok yang peneliti gunakan dirasa cocok dalam penelitian ini karena yang bermasalah pada remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang adalah sikap optimisme yang mampu dikembangkan Bersama-sama dalam dinamika kelompok. Pada layanan bimbingan kelompok ini peneliti melihat bahwa permasalahan optimisme berada dalam aspek kognitif, sehingga peneliti merasa cocok menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kemampuan bersikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang. Disini para remaja akhir yang memiliki sikap optimisme rendah akan menstrukturkan kembali pola berpikirnya supaya mampu meningkatkan sikap optimisme dalam dirinya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen. Pada penelitian ini peneliti berusaha untuk memperdalam

pemahaman tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan sikap optimisme pada remaja akhir. Oleh karena itu, pengamatan ini berkaitan langsung dengan subjek penelitian. Sedangkan desain penelitiannya adalah *One Group Pretest-Posttest design*, rancangan ini digunakan untuk mengungkap sebab akibat hanya dengan cara melibatkan 1 kelompok subjek, dalam hal ini peneliti akan memberikan *pretest* sebelum memberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan peneliti akan memberikan *posttest* setelah memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Artinya, hasil layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* nantinya dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan antara tingkat sikap optimisme sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

### Desain Penelitian

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>

Gambar 1. Desain penelitian *Pretest posttest one group design* dengan satu macam *Treatment*

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Pengukuran awal sikap optimisme remaja akhir, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok
- X : Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*
- O<sub>2</sub> : Pengukuran sikap optimisme setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

### Partisipan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *probability sampling*, pengambilan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah jenis penarikan sampel yang disebut *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* yaitu suatu jenis penarikan sampel secara sederhana/ secara simpel. Pengambilan sampel dipilih secara acak dari populasi penelitian tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi itu (Sugiyono, 2016). Metode ini sangat cocok digunakan peneliti dalam penelitian ini karena populasi dalam penelitian ini dianggap sebagai populasi yang homogen dan terbatas/ *finit*. Populasi yang *finit* adalah populasi yang terbatas atau dapat diketahui jumlahnya sehingga dapat dikuantitatifkan. Dari penarikan sampel didapat 8 orang remaja akhir yang berusia antara 18-21 tahun yang memiliki tingkat sikap optimisme yang rendah.

### Bahan dan Peralatan

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai pada variabel penelitian. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang merupakan pengumpulan data yang menyajikan serangkaian pernyataan atau pertanyaan tentang suatu topik yang sedang diteliti, kuesioner ini dibagikan kepada

responden untuk diisi pada saat *pretest* dan *posttest*. Kuesioner atau angket yang peneliti gunakan adalah kuesioner yang peneliti kembangkan sendiri dengan menggunakan skala *likert*. Adapun kuesioner ini peneliti kembangkan dengan merujuk kepada teori sikap optimis. Kemudian kuesioner yang telah peneliti rancang dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas isi dilakukan oleh 2 orang ahli dan juga menggunakan uji *Spearman's Rho* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha Cronbach*.

### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu 1). Persiapan penelitian seperti menyusun administrasi pelaksanaan layanan berupa RPL, mempersiapkan instrument penelitian yang telah diuji validitas, realibilitas dan diujicobakan, 2). Pelaksanaan penelitian seperti pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan *treatment* yang dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dan pelaksanaan *posttest*, dan 3) Penyusunan hasil penelitian.

### Teknik Analisis Data

Dalam hal ini, analisis data menggunakan metode *wilcoxon signed ranks test* menggunakan SPSS versi 26 dilakukan untuk melihat perbedaan sikap optimisme pada remaja akhir sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik analisis data ini digunakan untuk melihat perbedaan sikap optimisme remaja akhir pada saat *pretest* dan *posttest*. Analisis ini digunakan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap optimisme remaja akhir kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ( $H_a$ ).
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap optimisme remaja akhir kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ( $H_0$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Deskripsi Data Penelitian Sikap Optimisme

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang. Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* terdiri dari dua kali pengisian kuesioner penelitian. Sebelum memberikan *treatment*, peneliti memberikan *pretest* terlebih dahulu dan diberikan *posttest* setelah diberikan *treatment*. Berikut ini hasil *pretest* dan *posttest* yang telah peneliti berikan sebelum dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu :

##### a. Hasil *Pretest* Sikap Optimisme

*Pretest* diberikan kepada 8 orang remaja akhir yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2022. Adapun tujuan diberikan *pretest* ialah untuk mengukur tingkat sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang yang menjadi kelompok eksperimen dalam penelitian ini, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Adapun hasil pengukuran skala *pretest* sikap optimisme pada kelompok eksperimen tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kondisi Sikap Optimisme Pretest Masing-Masing Responden pada Kelompok Eksperimen

Inisial Responden	Sikap Optimisme	
	Skor	Kategori
W.P	102	R
T.A	100	SR
U.K	99	SR
I.F	96	SR
A.P	98	SR
F.E	92	SR
S.N.W	103	R
F.N.A	60	SR

Data hasil *pretest* variable sikap optimisme pada kelompok eksperimen secara rinci sebagai berikut, diperoleh dari hasil *pretest* bahwa 8 orang remaja akhir pada kelompok eksperimen yang memiliki sikap optimisme sangat rendah sebanyak 6 orang, yang berinisial T.A, U.K, I.F, A.P, F.E, dan F.N.A dengan skor interval antara 88-101, yang memiliki sikap optimisme rendah sebanyak 2 orang, yang berinisial W.P dan S.N.W dengan skor interval antara 102-115.

Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh gambaran sikap optimisme pada remaja akhir yang menjadi kelompok eksperimen dalam penelitian ini. Data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest Variabel Sikap Optimisme

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
144-157	Sangat Tinggi	0	0
130-143	Tinggi	0	0
116-129	Sedang	0	0
102-115	Rendah	2	25%
88-101	Sangat Rendah	6	75%
	<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Dari Tabel 2 diketahui dari 8 orang remaja akhir pada kelompok eksperimen, remaja akhir yang memiliki sikap optimisme yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 75% (6 orang), dan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 25% (2 orang).

#### b. Hasil *Posttest* Sikap Optimisme

Setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebanyak empat kali pertemuan kepada kelompok eksperimen selama 4 minggu, kemudian peneliti mengukur tingkat sikap optimisme pada

kelompok eksperimen. Adapun hasil pengukuran skala *posttest* sikap optimisme pada kelompok eksperimen tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Kondisi Sikap Optimisme Posttest Masing-masing Remaja Akhir Kelompok Eksperimen

Sikap Optimisme		
Inisial	Kelompok Eksperimen	
	Skor	Kategori
W.P	141	T
T.A	147	ST
U.K	150	ST
I.F	152	ST
A.P	116	S
F.E	152	ST
S.N	148	ST
F.N	143	T

Data hasil *posttest* variable sikap optimisme pada kelompok eksperimen secara rinci sebagai berikut, diperoleh dari hasil *posttest* bahwa 8 orang remaja akhir pada kelompok eksperimen yang memiliki sikap optimisme dalam kategori sedang sebanyak 1 orang, yang berinisial A.P dengan hasil skor 116, masuk dalam kategori interval 116-129, sedangkan yang memiliki sikap optimisme yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang, yang berinisial W.P dan F.N dengan skor interval antara 130-143, sedangkan yang memiliki sikap optimisme yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang, yang berinisial T.A, U.K, I.F, F.E, S.N.W dengan skor interval antara 144-157.

Berdasarkan hasil *posttest* diperoleh gambaran kondisi sikap optimisme remaja akhir kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, data hasil *posttest* dapat dilihat pada distribusi frekuensi tabel 4. 5 dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Posttest Sikap Optimisme

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
144-157	Sangat Tinggi	5	62,5%
130-143	Tinggi	2	25%
116-129	Sedang	1	12,5%
102-115	Rendah	0	0
88-101	Sangat Rendah	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel diatas diketahui dari 8 orang remaja akhir yang menjadi kelompok eksperimen, remaja akhir yang memiliki sikap optimisme yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 62,5% (5 orang), yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 25% (2 orang), dan yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 12,5% (1 orang).

c. **Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Sikap optimisme.**

Untuk melihat perubahan tingkat sikap optimisme responden pada kelompok eksperimen dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 5. Data *Pretest* dan *Posttest* Sikap Optimisme

Inisial Responden	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
W.P	102	R	141	T
T.A	100	SR	147	ST
U.K	99	SR	150	ST
I.F	96	SR	152	ST
A.P	98	SR	116	S
F.E	92	SR	152	ST
S.N.W	103	R	148	ST
F.N.A	60	SR	143	T
<b>Jumlah</b>	<b>750</b>		<b>1.149</b>	
<b>Jumlah Rerata</b>	<b>93,75</b>		<b>143,625</b>	

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kondisi sikap optimisme remaja pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapat perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil dari seluruh data, skor rata rata pada saat *pretest* sebesar 93,75 sedangkan pada saat *posttest* hasil rata-rata skornya sebesar 143,625. Remaja yang pada saat *pretest* berada pada katagori sangat rendah berjumlah 6 orang dan yang berada pada kategori rendah berjumlah 2 orang sehingga yang awal memiliki tingkat sikap optimisme sangat rendah dan rendah setelah perlakuan tidak ada lagi yang termasuk dalam kategori sangat rendah dan rendah, yang pada awalnya masuk dalam kategori sikap optimisme sangat rendah dan rendah, setelah diberi layanan bimbingan kelompok meningkat menjadi masuk dalam kategori tingkat sikap optimisme yang sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest* data hasil penelitian dapat diklasifikasikan seperti berikut:

Tabel 6. Kategori Pengelompokkan Sikap Optimisme Remaja Akhir Berdasarkan Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	0	0	5	62,5%
2	Tinggi	0	0	2	25%
3	Sedang	0	0	1	12,5%
4	Rendah	2	25%	0	0
5	Sangat Rendah	6	75%	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan hasil perbandingan frekuensi dan juga presentase *pretest* dan *posttest* sikap optimisme remaja akhir yang mengalami peningkatan

secara signifikan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa para remaja akhir di Desa Cangkudu tidak ada yang termasuk dalam kategori sikap optimisme yang sangat tinggi, tinggi dan sedang, hal ini bisa dilihat pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa frekuensi dan presentase pada kategori sikap optimis sangat tinggi, tinggi dan sedang berfrekuensi 0 dan presentasenya 0. Sedangkan pada tingkat sikap optimisme yang berkategori rendah berjumlah 2 orang sehingga dapat dipresentasikan sebanyak 25%. Sedangkan pada tingkat sikap optimisme yang berkategori sangat rendah berjumlah 6 orang artinya dapat dipresentasikan 75% dari 8 orang yang menjadi kelompok eksperimen memiliki tingkat sikap optimisme yang sangat rendah.

Setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, hasil *posttest* menunjukkan dari 8 orang remaja akhir di Desa Cangkudu yang berkategori sangat rendah dan rendah pada saat *pretest* seluruhnya mengalami perubahan berupa peningkatan sikap optimisme pada saat *posttest* sehingga setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* skor hasil pengisian kuesioner terkait sikap optimis pada saat *posttest*nya meningkat menjadi termasuk dalam kategori sangat tinggi berjumlah 5 orang (dengan presentase 62.5%), 2 orang mengalami peningkatan menjadi berkategori tinggi (dengan presentase 25%) dan satu orang mengalami peningkatan menjadi berada pada kategori sedang (dengan presentase 12,5%).

Berdasarkan hasil skor rata-rata layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata sikap optimisme pada *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada tabel berikut:

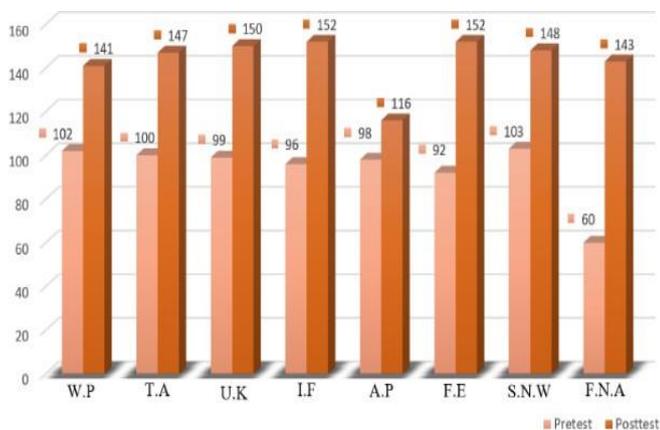
Tabel 7. Hasil Perhitungan Rata-rata Pretest dan Posttest Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<b>PRETEST</b>	93,7500	14,06871	60,00	103,00
<b>POSTTEST</b>	143,5000	11,84347	116,00	152,00

Dari penyajian data pada Tabel 7 terlihat bahwa rata-rata hasil *pretest* sebesar 93,7500 dan rata-rata *posttest* sebesar 143,5000, dimana hasil ini bermakna bahwa, rata-rata *posttest* lebih tinggi dari pada rata-rata skor *pretest*, dapat disimpulkan terdapat peningkatan sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Berdasarkan Tabel 5, Tabel 6 dan Tabel 7 terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* sikap optimisme mengalami peningkatan secara signifikan. Selain dilihat berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*, keefektivan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama proses layanan bimbingan kelompok berlangsung, dimana secara umum para anggota kelompok mengalami perubahan tingkah laku dan telah mampu bersikap optimisme terhadap masa depan. Selain itu,

ntuk melihat perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan peneliti mencoba menyajikan data melalui diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Skor Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Sikap Optimisme Kelompok Eksperimen

Diagram diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat sikap optimisme sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dari 8 orang yang menjadi kelompok eksperimen seluruhnya mengalami peningkatan skor sikap optimisme pada saat *posttest*.

## 2. Pengujian Hipotesis

Untuk menjawab rumusan masalah setelah diketahui nilai pada setiap variabel, maka nilai tersebut menjadi data penelitian. Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan pengujian prasayarat analisis *statistic non parametrik* dalam hal ini peneliti melakukan uji normalitas data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan SPSS, berikut ini hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini:

Tabel 8. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	,326	8	,013	,647	8	,001
POSTTEST	,294	8	,041	,710	8	,003

a. Lilliefors Significance Correction

Setelah dilakukan uji prasayarat analisis data diatas maka selanjutnya peneliti menggunakan uji *wilcoxon* untuk analisis data hasil penelitian, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan analisis data tersebut digunakan sebagai alternatif dari uji *paired sample t test*, jika data penelitian tidak berdistribusi normal. Adapun hasil yang diperoleh dari analisis uji *wilcoxon* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>POSTTEST - PRETEST</i>	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4,50	36,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. *POSTTEST* < *PRETEST*

b. *POSTTEST* > *PRETEST*

c. *POSTTEST* = *PRETEST*

Pada Tabel 9 ini dapat dilihat bahwa terdapat 8 data positif (N) yang artinya ke 8 remaja yang menjadi anggota kelompok mengalami peningkatan sikap optimisme setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Hasil *Mean rank* atau rata-rata peningkatan data adalah sebesar 4,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum of rank* sebesar 36,00. Ties adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*. Data menghasilkan nilai ties adalah 0<sup>c</sup>. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai *pretest* dan *posttest*, tidak ada data hasil skor pengisian kuesioner sikap optimisme yang sama persis baik dilihat dari *pretest* maupun nilai *posttest*.

Adapun hipotesis yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah:

- Ha = Terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap optimisme remaja akhir kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.
- Ho = Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap optimisme remaja akhir kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Selanjutnya hasil test statistik *pretest posttest* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini:

Tabel 10. Test Statistics

	<i>POSTTEST -PRETEST</i>
Z	-2,521 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Tabel *output* uji *wilcoxon* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,012 itu artinya  $0,012 < 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks* dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata variabel *pretest* dengan variabel *posttest*. Dalam hal ini, dapat disimpulkan, ada perbedaan peningkatan sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu sebelum dan setelah diterapkannya bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Artinya, Kesimpulan serupa dapat dikatakan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk meningkatkan sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu Kabupaten Tangerang.

## Pembahasan

Kondisi sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* para remaja terindikasi memiliki sikap optimisme yang rendah, seperti pikiran negatif terus mengauasai dirinya, takut mencoba hal baru dikarenakan takut gagal sehingga mempengaruhi sikapnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari, belum mempunyai pendirian/ prinsip yang kuat, mereka meragukan dan khawatir terhadap kemampuannya, mereka belum mampu mengenali potensi dan kemampuan yang terdapat pada diri mereka, dan mereka belum memiliki keyakinan hidup untuk maju sehingga tidak bergairah dalam melakukan aktifitas. Sedangkan, definisi sikap optimisme yang dikemukakan oleh Sukmadinata, dkk dalam tulisan (Agustin et al., 2020) menjelaskan bahwa optimisme ialah suatu sikap yang melihat segala hal dari sisi positif dan tidak berlarut dalam kegagalan. Sikap optimisme dapat menciptakan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut gagal dan mencoba bangkit dan mencoba lagi dan lagi semisal menemui kegagalan. Optimisme mendorong setiap orang untuk selalu berpikir bahwa apa yang terjadi adalah baik bagi mereka. Optimisme memainkan peran penting dalam keberhasilan setiap orang. Sikap optimis juga dipengaruhi oleh bagaimana remaja menerima keadaan diri dengan positif seperti penelitian yang dilakukan oleh Wini et al., (2020), dimana hasilnya menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan penerimaan diri terhadap optimisme adalah sebesar 32,3 persen, selebihnya 67,7 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa berkat optimisme yang tinggi, setiap orang akan mencapai tugas perkembangan yang baik dan mencapai tujuan yang diinginkan. Hal seperti ini menandakan bahwa para remaja akhir di Desa Cangkudu belum memahami dan mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seorang individu yang berada pada fase usia remaja akhir, pada fase kehidupan ini mengharuskan mereka memiliki sikap optimisme, sehingga bilamana permasalahan tersebut diabaikan terus menerus, nantinya akan memunculkan dampak yang kurang baik, terutama yang berhubungan dengan perkembangan diri remaja akhir, sehingga sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar para remaja akhir di Desa Cangkudu mampu mengoptimalkan kemampuan diri yang dimiliki dapat berkembang secara maksimal dan juga mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Sikap optimis ini perlu dikembangkan dengan beberapa *treatment* atau pelatihan-pelatihan, salah satunya yang dikemukakan dari hasil penelitian (Marwati et al., 2016) dengan melakukan pelatihan berpikir optimis dengan menggunakan Model ABCDE kepada remaja di panti asuhan.

Peneliti sendiri mencoba memberikan *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan sikap optimisme pada remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang. Menurut Prayitno, Afdal, Ifdil, (2017), layanan bimbingan kelompok ialah suatu layanan bimbingan yang menyediakan layanan untuk anggota kelompok secara bersama-sama atau berkelompok sehingga kelompok menjadi besar, kuat serta mandiri. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk melakukan pencegahan terhadap suatu permasalahan yang dialami anggota kelompok semakin berkembang. Bimbingan kelompok bisa berupa penyampaian informasi dan kegiatan kelompok untuk membahas persoalan pribadi, pendidikan, pekerjaan atau persoalan sosial. Pada penelitian ini

peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak empat kali pertemuan yang membahas mengenai kiat-kiat khusus untuk meningkatkan sikap optimisme dalam hal pendidikan, karir, jodoh, hingga masa depan.

Berdasarkan data hasil pretest variable sikap optimisme pada kelompok eksperimen secara rinci diperoleh dari hasil pretest bahwa 8 orang remaja akhir pada kelompok eksperimen yang memiliki sikap optimisme sangat rendah sebanyak 6 orang, yang berinisial T.A, U.K, I.F, A.P, F.E, dan F.N.A dengan skor interval antara 88-101, yang memiliki sikap optimisme rendah sebanyak 2 orang, yang berinisial W.P dan S.N.W dengan skor interval antara 102-115. Adapun hasil rata rata skor posttest kelompok eksperimen adalah sebesar 93,75. Dapat disimpulkan bahwa pada saat pretest para sampel dalam penelitian ini sikap optimismenya masih termasuk dalam kategori rendah hingga sangat rendah. Untuk mengetahui apakah ada perubahan pada diri konseli setelah proses pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dari tahap awal hingga tahap akhir, peneliti mengadakan posttest, peneliti membagikan kuesioner yang sama dengan yang telah dibagikan pada saat pretest untuk mengetahui perubahan tingkat sikap optimisme setelah diberikannya bimbingan kelompok. Adapun hasil rata rata skor posttest kelompok eksperimen adalah sebesar 143,625, itu artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu.

Berdasarkan hasil data penelitian, peneliti melihat secara umum remaja akhir di Desa Cangkudu yang menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan tingkat sikap optimisme. Peningkatan sikap optimisme dapat terlihat dari perbedaan hasil pretest dan posttest sikap optimisme, dari data hasil pengisian kuesioner tersebut terlihat peningkatan skor yang signifikan dari tiap-tiap sampel penelitian. Dalam menganalisis data hasil penelitian, peneliti menggunakan uji analisis data wilcoxon, berdasarkan tabel output uji wilcoxon diketahui nilai signifikansi sebesar 0,012 itu artinya  $0,012 < 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji t test wilcoxon dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata variabel *pretest* dengan variabel *posttest*. Dalam hal ini, dapat disimpulkan, ada perbedaan peningkatan sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu sebelum dan setelah diterapkannya bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Artinya, Kesimpulan serupa dapat dikatakan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu.

Peningkatan sikap optimisme juga dapat terlihat dari sikap para remaja akhir yang nampak, mereka telah mampu memandang segala sesuatu dari sisi positif, tidak larut dalam kegagalan, memiliki prinsip yang kuat/ berpendirian, memiliki keyakinan hidup untuk maju dan tidak lagi merasa ragu& khawatir terhadap kemampuan yang dimiliki. Perubahan sikap tersebut menunjukkan sudah meningkatnya sikap optimisme remaja akhir di Desa Cangkudu melalui penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Hasil penelitian dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* ini juga didukung oleh hasil penelitian terdahulu seperti hasil penelitian Asikhia an Olubusayo pada tahun 2014 yang peneliti kutip dari melakukan penelitian untuk melihat keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan pada pelajaran matematika di sekolah menengah atas di Nigeria, dari penelitian tersebut ditemukan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kecemasan pada pelajaran matematika pada siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan melihat keefektifan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan sikap optimisme pada remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang, maka diperoleh kesimpulan bahwa terjadi perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, yang pada mulanya sikap optimis remaja akhir di Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor hasil pretest sebesar 93,75 menjadi meningkat dengan rata-rata skor hasil *posttest* sebesar 143,625 dan dengan nilai *Asymp.sig* (2-tailed) bernilai 0,012 karena nilai 0,012 lebih kecil dari  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan optimisme remaja.

## REFERENSI

- Agustin, D., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP/article/view/5155>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi keli). Erlangga.
- Khaira, I., Firman, F., & S, N. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh Di Panti Asuhan Wira Lisna Padang. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n1.p1-7>
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1790>
- Prayitno, Afdal, Ifdil, Z. A. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Yang Berhasil*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Sartika, M., & Yandri, H. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Konformitas Teman Sebaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.351>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tarmizi. (2018). Bimbingan Konseling Islami. In *Perdana Publishing*. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Wini, N., Marpaung, W., & Sarinah, S. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 15(1), 12. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21>
- Yusuf, S. L. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.