

LAYANAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI MUHAMMADIYAH KISARAN ASAHAN SUMATERA UTARA

Rahlina Sembiring^{*1}, Fikri Sahada², Lukman Insan³
Yayasan Perguruan Putri Kisaran¹²³

*Korespondensi: rahlina21@gmail.com

Abstract

This study aims to describe the difference in scores increasing self-confidence of adolescents in the experimental group before and after providing individual counseling services using cognitive defusion counseling techniques. Describe the difference in scores increasing self-confidence of adolescents in the control group before and after providing individual services. teenagers in the experimental and control groups before and after the service was implemented. This research uses a quantitative approach. The research results showed that there was a positive and significant difference in self-confidence in the experimental group before and after being treated with individual counseling services using the cognitive defusion counseling technique approach. There is a positive and significant difference in the self-confidence of orphanage children in the control group before and after being treated with individual counseling services. There is a positive and significant difference in the self-confidence of orphanage children in the experimental group after being treated with individual counseling services using a counseling technique approach. cognitive defusion, with the control group after being given group guidance service treatment.

Keywords: *Individual Counseling Services, Cognitive Defusion Counseling Techniques, Self-Confidence*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *cognitive defusion*. Mendeskripsikan perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan individu. Mendeskripsikan perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci: Layanan Konseling Individu, Teknik Konseling Cognitive Defusion, Rasa Percaya Diri

How To Cite : .(2024). Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri

Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 93-102



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022 by author

PENDAHULUAN

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Pada umumnya pengaruh masa puber lebih banyak pada anak perempuan daripada anak laki-laki, ini disebabkan karena anak perempuan biasanya lebih cepat matang daripada anak laki-laki dan sebagian banyak hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku anak perempuan justru pada saat anak perempuan mencoba untuk membebaskan diri dari berbagai pembatasan.

Perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja. Salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Anak remaja yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut pada kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang bertubi-tubi datang dari orangtua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri. (Deni, 2016)

Kepercayaan diri merupakan hal yang tidak asing lagi dalam kehidupan para remaja. Terkadang pun remaja mengalami krisis kepercayaan diri dalam menentukan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu yang menunjukkan keyakinan terhadap tinggi atau rendahnya kemampuan yang dimiliki. Seseorang dengan kepercayaan diri tinggi memiliki keyakinan yang sangat kuat terhadap kemampuan dirinya dan memiliki pengetahuan yang akurat tentang kapasitas yang ada dalam dirinya.

Seseorang dengan kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri, memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, serta memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan juga memiliki pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang ada dalam dirinya.

Kepercayaan diri seseorang terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam praktek kehidupan, pertama adalah kepercayaan diri berkaitan dengan perjuangan seseorang dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Seseorang dengan percaya diri tinggi akan cenderung memiliki pandangan bahwa dirinya mampu untuk mencari penyelesaian diri masalah yang ada di hadapannya. Dan seseorang dengan percaya diri rendah akan cenderung memiliki pandangan bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Lemahnya kepercayaan diri seseorang akan membuatnya lari dari tantangan yang membentang di hadapannya. Remaja yang memiliki sikap optimis memiliki keyakinan untuk bisa melakukan apapun dan akan berusaha untuk mencapai tujuan yang ia inginkan. (Monnalisza, 2018)

Sikap optimis memberikan kemampuan untuk mengatasi rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang lebih besar. Jadi, dapat dikatakan remaja yang memiliki kepercayaan diri akan optimis di dalam semua aktivitasnya,

mempunya tujuan yang realistis, sehingga ia akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, merencanakan masa depan dan memiliki keyakinan mampu mencapai tujuan yang telah di tetapkan.

Seseorang yang kurang percaya diri akan berfikir negatif terhadap dirinya, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, selalu berfikir buruk, selain itu juga biasanya orang yang kurang percaya diri akan bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan dan takut mengungkapkan pendapatnya di depan umum serta takut mencoba hal-hal yang baru. Harapannya orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri, Lauster (dalam Risnawita, 2020).

Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Selain itu juga orang yang memiliki kepercayaan diri dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak berani dalam menghadapi sesuatu, dengan adanya kepercayaan diri ini seseorang menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran dijalannya.

Dampak dari seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri, yang pertama mengalami kegagalan, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri biasanya akan mudah mengalami kegagalan, karena tidak yakin akan kemampuan atau keahlian yang dimiliki dirinya dalam melakukan suatu tindakan maupun mengambil suatu keputusan dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapinya. Kedua, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri akan selalu mengeluh dan merasa tidak nyaman setiap kali diminta untuk melakukan suatu pekerjaan, sikap seperti ini terjadi karena menganggap bahwa dirinya itu tidak mampu, dan merasa terbebani bila mengerjakan tugas atau pekerjaan yang dilakukannya. Ketiga, jika seseorang termasuk orang yang mudah putus asa, berarti ia memang tidak memiliki kekuatan untuk percaya diri dari dalam dirinya. Ke empat, gelisah dan tidak percaya diri memang sudah menyatu untuk mengganggu tujuan hidup seseorang. Dua perasaan inilah yang selalu menghambat setiap kali seseorang ingin melakukan atau menyelesaikan tugas dan pekerjaannya. Orang yang tidak punya rasa percaya diri akan mudah gelisah dan pada akhirnya akan mengalami kegagalan, (Monnalisza & S, 2018).

Rendahnya rasa percaya diri merupakan salah satu permasalahan yang dialami remaja di panti asuhan, penelitian Nuli Hartiyani (2011) mengemukakan secara umum remaja panti asuhan Nur Hidayah Surakarta memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang.

Beberapa fenomena yang ditemukan juga menunjukkan kepercayaan diri remaja panti asuhan berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Sumatera Utara diperoleh informasi bahwa remaja tersebut ingin merasakan perhatian dari orang tua, kebanyakan teman memandang rendah, terkadang ada diskriminasi dari teman-teman disekolah, terkadang juga ada yang menyoraki dengan sebutan anak panti.

Untuk mengentaskan permasalahan remaja yang terkait dengan kepercayaan diri, bimbingan dan konseling memiliki sembilan jenis layanan yaitu, layanan orientasi,

informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi, dan layanan mediasi. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling seharusnya tidak hanya ada di sekolah namun juga di luar sekolah seperti di panti asuhan. Dengan adanya pelayanan bimbingan dan konseling di panti asuhan diharapkan masalah-masalah individu tersebut berkembang secara optimal, agar pelayanan bimbingan dan konseling tersebut menjadi efektif dan mencapai sasaran. Untuk itu dalam membantu permasalahan tersebut maka dalam penelitian ini memberikan alternatif dengan memberikan layanan konseling individu.

Konseling individu merupakan sebuah layanan yang diberikan oleh guru BK kepada individu atau salah satu orang siswa untuk dapat memecahkan suatu permasalahan secara mandiri dan bertujuan sebagai bentuk pengembangan potensi siswa, Novatama (dalam Dian Tri Rahmadani, 2022).

Keunggulan dari layanan konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan yang berasal dari kekurangan dirinya (Kusmawati, 2019). Dari permasalahan kurang adanya percaya diri pada beberapa anak remaja yang dialami oleh Anak Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara peneliti tertarik dalam melakukan penelitian yang bertujuan ingin meningkatkan rasa percaya diri pada anak remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara dengan menerapkan teknik konseling *Cognitive defusion*. Dalam hal ini teknik *Cognitive defusion* menjadi salah satu teknik yang di andalkan dalam proses bimbingan untuk membangun rasa percaya diri. Teknik *Cognitive defusion* dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna dari kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang sedang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Teknik *Cognitive defusion* sering dipakai dalam konteks dimana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti pikiran diri yang sedang negatif. Teknik *Cognitive defusion* didesain untuk mengurangi pikiran negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi dari pada berupaya mengubah frekuensi, bentuk, dan situasi yang sedang sensitif yang terjadi pada diri mereka (Nanda et al., n.d.). Berdasarkan pemaparan di atas, mengenai layanan konseling menggunakan teknik *Cognitive defusion* dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri remaja, maka dari sudut pandang perlu untuk penelitian menggunakan teknik *Cognitive defusion* dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri pada remaja. Hal tersebut didukung dengan jurnal Wahyu Nanda Eka Saputra dengan judul "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive defusion*", penelitian pada jurnal ini menggunakan pre-experimental design dengan rancangan one group pre-test post-test design.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik konseling *Cognitive defusion* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Persamaan dalam jurnal penelitian ini adalah teknik konseling yang digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu teknik konseling *Cognitive defusion*. Perbedaannya dengan penulis ialah subjek penelitiannya, dalam jurnal ini peneliti subjeknya adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kota Yogyakarta sedangkan penulis subjeknya adalah anak usia remaja yang ada di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **"EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI MUHAMMADIYAH KISARAN ASAHAN SUMATERA UTARA"**.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan replicable/dapat di ulang.

Menurut (sugiyono, 2018:150) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen, menurut (sugiyono, 2018: 111) “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan”. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Kontrol

Sesuai dengan tujuan dilakukan pre test post test, ialah untuk dapat mengetahui tentang gambaran rasa percaya diri remaja panti asuhan sebelum anak panti asuhan diberikan perlakuan. Adapun hasil dari pretest dan post test yang telah diperoleh pada kelompok kontrol yang tidak jauh terdapat perbedaannya. Hasil dari pretest post test tersebut dapat dianalisis menggunakan program pengolahan data SPSS versi 20.0. Berikut ini dapat disajikan kondisi pretest rasa percaya diri anak panti asuhan.

Pengujian Hipotesis

Untuk dapat menguji hipotesis dilakukan melalui uji non parametrik dengan menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk dapat menganalisis hasil dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah data tersebut memiliki perbedaan atau tidak. Sedangkan untuk data yang Independen dapat digunakan rumus kolmogorov Smirnov 2 Independen Samples. Adapun hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan anak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*.
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling individu.

Pembahasan

Dari penelitian yang telah dilakukan ialah terdapat perbedaan rasa percaya dirianak panti asuhan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya untuk lebih memahami secara konseptual dari hasil penelitian, maka dapat dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Gambaran Rasa Percaya Diri Anak panti asuhan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest Rasa percaya dirianak panti asuhan berada dalam kategori yang sedang. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan konseling *cognitive defusion* pada kelas eksperimen dan layanan konseling individu pada kelas kontrol, terjadi perubahan peningkatan rasa percaya dirianak panti asuhan menjadi kategori sangat tinggi.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirisendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Jika anak panti telah memiliki rasa percaya diri, maka anak tersebut telah siap menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan. Anak yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, dan mempunyai kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri. Akan tetapi tidak semua anak mempunyai rasa percaya diri tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri. Sikap individu yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, sulit menerima keadaan dirinya, selalu dihindangi dengan rasa keragu-raguan, mudah cemas, cenderung menghindari, tidak memiliki inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan banyak orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak kepala panti yang bernama Suryadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa, tingkat kepercayaan diri anak panti cukup tinggi tetapi masih ada beberapa anak yang memiliki ketidakpercayaan diri dikarenakan masih memiliki rasa malu, takut, grogi, tidak berani menunjukkan bahwa mereka memiliki bakat dan potensi serta beberapa alasan lainnya.

Perbedaan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Eksperimen (Pretest Dan Posttest)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang berbunyi Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya dirianak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti berpendapat bahwa rasa percaya dirianak panti asuhan dapat meningkat dengan pemberian perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi kategori tinggi.

Penerapan pelayanan bimbingan dan konseling ialah suatu hal yang cukup penting dari totalitas sebuah pembelajaran di lembaga sekolah. Dengan dilaksanakannya pelayanan konseling anak panti asuhan, mampu menolong dalam mengentaskan masalahnya sejalan dengan permasalahan yang sedang dihadapinya, seperti rasa percaya diri.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirisendiri maupun terhadap

lingkungan/situasi yang dihadapinya. Jika anak telah memiliki rasa percaya diri, maka siswa tersebut telah siap menghadapi dinamikakehidupan yang penuh dengan tantangan. Seorang anak yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya dengan baik, merasa berharga, dan mempunyai kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri. Akan tetapi tidak semua anak mempunyai rasa percaya diri tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri. Sikap individu yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, sulit menerima keadaan dirinya, selalu dihindangi dengan rasa keragu-raguan, mudah cemas, cenderung menghindar, tidak memiliki inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan banyak orang.

Layanan konseling individu penting dilaksanakan disekolah sesuai dengan berbagai kebutuhan siswa sendiri seperti meningkatkan kepercayaan diri permasalahan ketidakpercayaan diri siswa dapat menghambat proses belajar siswa dan juga menghambat perkembangan potensi-potensi yang dimiliki siswa. Melalui layanan konseling individu tentunya siswa dapat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya kepada guru BK, sehingga guru bk dapat memberikan bantuan dan solusi untuk pengentasan masalah yang dihadapinya.

Dari hal itu upaya guru Bk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa/i sudah dilaksanakan seoptimal mungkin untuk membantu siswa/i dalam hal meningkatkan kepercayaan dirinya. Upaya guru BK sudah dilaksanakan, tetapi belum terlalu sempurna dalam pelaksanaan layanan khususnya dalam pelaksanaan layanan konseling individu dikarenakan hambatan-hambatan yang berasal dari siswa/i yaitu kurangnya kemauan untuk berubah.

Perbedaan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Kontrol (Pretest Dan Posttest)

Hasil penyebaran angket pada anak panti asuhan Muhammadiyah Kisaran Asahan yang dijadikan sampel mendapat perolehan kategori rendah pada pencapaian aspek-aspek kepercayaan diri. Pencapaian aspek-aspek dalam kepercayaan diri berupa percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri, berpikir positif, dan berani berpendapat berada pada kategori rendah. Apabila kepercayaan diri peserta didik yang rendah dibiarkan maka akan menghambat proses belajar dan cara mengaktualisasikan diri bagi peserta didik tersebut. Hal ini, menunjukkan perlu adanya upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling secara optimal dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah. Sehingga peserta didik dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada diri sendiri maupun dihadapan orang lain dengan baik.

Kepercayaan diri merupakan rasa percaya pada kemampuan diri sendiri dikarenakan mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka seseorang tersebut akan lebih percaya diri. Selain itu, kepercayaan diri merupakan atribut dalam kehidupan bermasyarakat, sikap yang menerima kenyataan, membangun kesadaran, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan menimbulkan rasa aman yang ditunjukkan dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak ragu-ragu, serta dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan orang lain.

Penelitian pada tingkat kepercayaan diri merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Sri Wahyuni (2017) yaitu, yakin terhadap diri sendiri, berani mengambil keputusan, berpikir positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat kepada orang lain tanpa ada paksaan.

Hasil penelitian terhadap tingkat kepercayaan diri pada aspek percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri, berpikir positif, dan berani berpendapat

sebelum diberikan layanan konseling individu menunjukkan sikap belum percaya diri. Menurut Hakim ciri-ciri orang yang tidak percaya diri ditandai dengan seseorang yang mudah merasa cemas dalam menghadapi permasalahan, sering gugup, tidak tahu cara mengembangkan diri, sering menyendiri, dan cenderung bergantung pada orang lain.

Hasil penelitian sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* kepada peserta didik menunjukkan sikap cukup percaya diri. Menurut (Mardatillah, 2018) ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu, mampu mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta mengembangkan potensinya, membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya dan memberikan penghargaan atas keberhasilan dalam pencapaian serta tetap berusaha lagi jika belum tercapai, tidak menyalahkan orang lain atas ketidak keberhasilannya, namun lebih banyak introspeksi diri, mampu mengatasi perasaan tekanan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan menghinggapinya, mampu mengatasi rasa cemas dalam dirinya, tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatu, berpikir positif, dan maju terus tanpa mundur.

Perbedaan Rasa percaya diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rasa percaya diri anak panti asuhan kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan skor diatas dapat dilihat skor rata-rata antara posttest kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol. Walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda. Namun, hal ini tentu terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* lebih efektif dari pada tidak memberikan pendekatan layanan.

Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* yang menjadi keunggulannya dalam mengurangi rasa percaya diri anak panti asuhan. Teknik konseling *cognitive defusion* merupakan metode pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam pemahaman masalah yang sedang dihadapi dan kemudian mencari informasi yang dapat dipercaya untuk memutuskan sebuah solusi yang akan ditentukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Pada perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* ini mampu mengkonstruksi pemikiran anak panti asuhan dengan membantu dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi, penemuan pengetahuan atau wawasan yang baru bagi anak panti asuhan berkaitan dengan materi yang diberikan, kegiatan bertanya jawab menjadi lebih aktif, anak panti asuhan dapat merefleksikan materi yang diberikan, anak panti asuhan lebih bersemangat dan kreatif dalam proses pembelajaran.

Sedangkan pada kelompok kontrol dimana hanya memberikan layanan konseling individu saja tanpa menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* dimana pembelajarannya terlihat lebih monoton. Yaitu terlihat kurangnya keaktifan anak panti asuhan dalam bertanya dan merespon ketika peneliti menjelaskan materi dan terlihat kurang semangatnya anak panti asuhan mendengarkan informasi yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, konselor seharusnya mampu memberikan pelayanan konseling individu yang kreatif khususnya dalam memberikan pelayanan

konseling individu, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan minat anak panti asuhan dalam mengikuti kegiatan pelayanan. Jadi, dari data yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* lebih efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri anak panti asuhan. Keefektifan ini dilihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan, skor rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta diuji hipotesisnya, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* untuk meningkatkan rasa percaya diri anak panti asuhan Muhammadiyah Kisaran Asahan. terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* lebih efektif dari pada tidak memberikan pendekatan layanan. Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* yang menjadi keunggulannya dalam mengurangi rasa percaya diri anak panti asuhan. Teknik konseling *cognitive defusion* merupakan metode pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam pemahaman masalah yang sedang dihadapi dan kemudian mencari informasi yang dapat dipercaya untuk memutuskan sebuah solusi yang akan ditentukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan individu.

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut. Peneliti dapat membantu peserta didik yang membutuhkan bantuan tidak hanya melalui konseling individu saja, tetapi juga dapat melalui konseling kelompok dengan teknik-teknik yang lainnya. Apabila mendapati masalah yang sama maka peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian dan mengimplementasikan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri (*self-confidence*) anak panti. Penerapan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* membutuhkan pemahaman teori dan keterampilan. Oleh sebab itu, peneliti dapat mengalokasikan waktu untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion*.

Kepala Panti Asuhan dapat memberikan izin atau menugaskan guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* sehingga mampu menguasai teori dan keterampilan dengan baik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan penelitian lain dengan mempertimbangkan hal-hal berikut ini: Memperluas penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang muncul untuk dapat dikontrol oleh peneliti. Mengembangkan atau menggunakan pendekatan atau teknik konseling lain terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) sehingga dapat diuji secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan atau teknik yang digunakan terhadap

peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*). Meneliti dan mengembangkan lebih mendalam serta komprehensif tentang variabel kepercayaan diri (*self-confidence*) pada setting yang lain seperti pada anak-anak atau pada orang dewasa, karena secara konseptual kepercayaan diri (*self-confidence*) senantiasa berkembang sepanjang rentang kehidupan.

REFERENSI

- Andriyani, J. (2018). Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 17–31.
- Deni, A. U., & Ildil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2, 43–52.
- Dian Tri Rahmadani. (2022). No Title. *PROSES LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENENTUKAN JURUSAN YANG AKAN DIPILIH SESUAI DENGAN MINAT SISWA*, 5(1), 11–19.
- Hanum, M., Prayitno, P., & Nirwana, H. (2015). Efektifitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar. *Konselor*, 4(3), 162.
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–17.
- Monnalisza, M., & S, N. (2018). Kepercayaan diri remaja panti asuhan Aisyiyah dan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 77.
- Nanda, W., Saputra, E., & Prasetiawan, H. (n.d.). *Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*.
- Nova Erlina, L. A. F. (2016). *Articles Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus*. 03(1), 137–152.
- Risnawita, M. N. G. & R. (2020). *No Title*.
- Siregar, S. (2016). *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>