

Efektivitas Pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MTs X Di Yogyakarta

Mumtaz Afridah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
amoratirza@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs X di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen *non randomized pretest and posttest control group design*. Partisipan penelitian ini dibagi ke dalam dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pelatihan ini hanya diberikan kepada siswa yang memiliki skor kepercayaan diri yang sedang dan rendah serta melewati proses asesmen awal. Partisipan diminta untuk mengisi skala, skala yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa adalah skala Lauster yang telah digubah oleh Nurroyani (2014) dan diuji coba pada siswa SMA X, di mana skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar $r = 0.871$ yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) = 0.02 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill*.

Kata Kunci: *Islamic Cognitive Learning Skill*; Pelatihan; Kepercayaan Diri.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggungjawab (Lauster, 1990). Kepercayaan diri merupakan landasan penting untuk meningkatkan motivasi dan kesejahteraan seorang siswa (Lundber, 2008). Lundberg (2008) pun menegaskan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menghadapi tantangan dibanding siswa yang kepercayaan dirinya rendah, di mana mereka cenderung menghindari tugas. Siswa kepercayaan dirinya baik pun cenderung menghadapi ketrampilan yang sulit dengan kecemasan yang rendah, serta menganggap ketrampilan yang mereka usahakan itu penting.

Melihat pentingnya aspek kepercayaan diri di atas, maka setiap siswa di rasa perlu memiliki kemampuan tersebut. Berdasarkan keluhan yang diungkapkan pihak sekolah disimpulkan adanya kecenderungan siswa–siswi merasa tidak percaya diri. Pihak sekolah mengungkapkan hal tersebut terjadi karena: 1) Perasaan gagal masuk sekolah Negeri dibanding teman-teman; 2) Rasa kurang bangga terhadap sekolah; 3) Rasa kurang mampu dalam hal ekonomi, 4) Rasa kurang pintar dibanding teman di luar.

Sayangnya, berdasarkan obeservasi dan wawancara yang ada, siswa dan siswi MTs X kurang memiliki kepercayaan diri yang baik. Hal tersebut ditunjukkan dari perilaku siswa siswi yang cenderung merasa khawatir jika ia salah menjawab pertanyaan guru, cenderung merasa kurang memiliki kemampuan, cenderung menyerah dalam tugas yang sulit, dan cenderung malu untuk mengungkapkan pemikiran mereka di depan teman-teman. Dalam pergaulan pun mereka cenderung malu jika bertemu teman yang berasal dari sekolah lain yang lebih bagus karena mereka merasa tidak bisa diterima di sekolah tersebut. Mereka pun malu untuk berteman dengan teman yang lebih gaul karena merasa dari orang yang tidak berada.

Setelah melakukan asesmen lebih jauh, beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kepercayaan diri siswa-siswi MTs X yang rendah diantaranya yaitu konsep diri siswa siswi MTs X yang kurang baik. Ghufron (2010) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah konsep diri, di mana konsep diri yang buruk berdampak pada kepercayaan diri yang rendah. Siswa siswi MTs X beberapa berasal dari siswa siswi pindahan yang sebelumnya memiliki permasalahan dan dikeluarkan dari sekolah, mereka cenderung membawa label dalam diri mereka yang berpengaruh pada konsep diri mereka yang buruk.

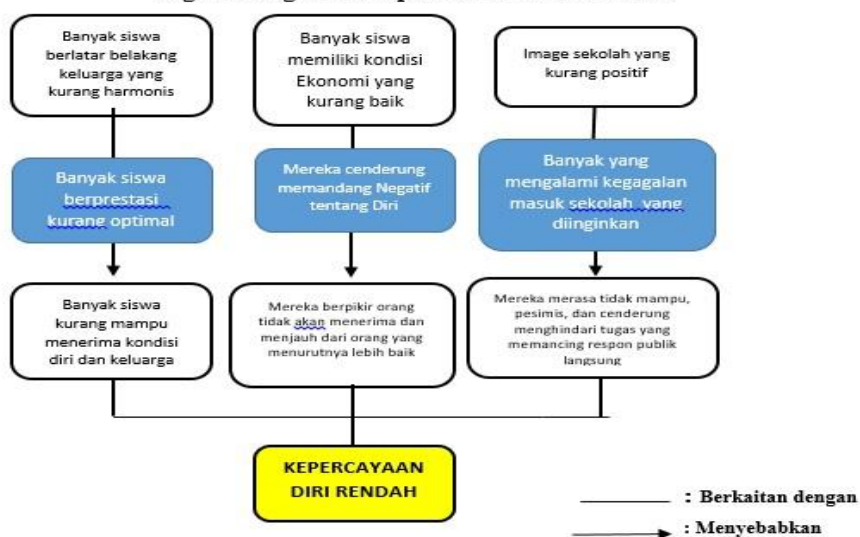
Selain itu siswa siswi di MTs X umumnya memiliki kemampuan kognitif yang kurang, mereka pun tidak diterima di sekolah negeri dan masuk di MTs X sebagai pilihan terakhir. Ghufron (2010) pun menjelaskan bahwa pengalaman berpengaruh pada kepercayaan diri, pengalaman gagal seseorang berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang yang rendah. Siswa-siswi di MTs X pun banyak berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah. Orangtua siswa-siswi di MTs X tersebut kebanyakan adalah buruh tani atau buruh bangunan serta memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Hal tersebut disampaikan oleh guru bimbingan konseling dan dipertegas oleh kepala sekolah Mts tersebut.

Berdasar pada hasil FGD, ternyata hal di atas menjadi alasan bagi sebagian besar peserta untuk merasa tidak percaya diri baik dalam pelajaran maupun dalam pergaulan. Oleh karena itu, sebagai upaya untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membentuk konsep diri yang lebih baik maka pada kesempatan ini praktikan. Terdapat beberapa intervensi yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu diantaranya adalah pelatihan yang dilakukan oleh Winda A.L (2012) dalam thesis nya yang berjudul “Pelatihan Kognitif Spiritual Islam guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Ganda.” Pelatihan Kognitif Spiritual Islam adalah perpaduan dua pendekatan yaitu pendekatan Kognitif dan pendekatan Islami. Pelatihan ini membantu seseorang untuk mengubah cara

berpikrnya menjadi lebih rasional dan memiliki sikap tawakkal dalam menerima kondisi yang dialaminya.

Selain itu terdapat pula Pelatihan Harga Diri dengan metode *Self Instruction* yang telah diuji mampu meningkatkan kepercayaan diri. Pelatihan ini dilakukan oleh Dian Ulfa S (2016) dalam tesisnya yang berjudul “Efektifitas Pelatihan Harga Diri dengan Metode Instruksi Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa BBRSBD Surakarta”. Pada penelitian kali ini peneliti memilih menggunakan Pelatihan Kognitif Spiritual Islam sebagai rujukan dalam melakukan pelatihan karena pelatihan ini dirasa lebih sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi siswa siswi MTs Yp merasa kurang percaya diri, di mana mereka cenderung memunculkan pikiran negatif dalam mengambil keputusan dan bertindak. Selain itu, pelatihan ini pun berlandaskan pada nilai-nilai Islam yang sejalan dengan latar belakang sekolah yang memang menerapkan nilai-nilai keislaman.

Bagan 1. Bagan Kesimpulan Formulasi Masalah



METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakannya adalah eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan untuk meneliti kemungkinan hubungan di antara variabel-variabel dengan menghadapkan kelompok ekperimental pada beberapa macam kondisi perlakuan dan membandingkan akibat atau hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Alsa A, 2010). Sementara itu, rancangan penelitian ini adalah *Pre and Post Test Control Group Desain*. Christensen (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005) mengemukakan bahwa desain *Pre and Post Test Control Group Desain* adalah penelitian yang melibatkan dua kelompok responden, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan atau perlakuan.. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan cara non random, di mana penentuan telah didasarkan pada kategori yang ditetapkan tidak acak. Selain itu, siswa yang tergolong kelompok eksperimen berasal dari kelas yang berbeda dengan siswa yang tergolong kelompok kontrol. Hal itu dilakukan guna meminimalisir adanya efek dari pembelajaran yang diberitakan oleh teman yang telah melakukan pelatihan. Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random, lebih pada pemilihan subjektif dari peneliti. Setelah penelitian selesai dilakukan pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol akan diberikan pelatihan singkat mengenai kepercayaan diri.

Sumber Data

Responden pada penelitian ini adalah 12 siswa MTs X yang memiliki skor kepercayaan diri yang rendah. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiono, 2017), di mana karakteristik responden penelitian sudah dipersiapkan oleh peneliti. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu siswa yang memiliki skor kepercayaan diri yang rendah dan sedang diukur menggunakan skala kepercayaan diri. Skala yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa adalah skala Lauster yang telah digubah oleh Nurroyani (2014) dan diuji coba pada siswa SMA X, di mana skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar $r = 0.871$ yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi.

Dari skala di atas, diperoleh hasil kepercayaan diri murid-murid Mts X, di mana dari 23 anak di kelas terdapat 15 anak yang memiliki skor sedang dan rendah, hanya saja 3 anak tidak dapat diberikan intervensi dan di ukur setelahnya, sehingga terpilih 12 terendah. Berikut rincian hasil kuesioner dengan nilai kepercayaan diri rendah dan sedang:

Tabel 1. Hasil Kuesioner dengan skor rendah dan sedang

NO.	SUBJEK	SKOR	KATEGORI
1.	EDJ	106	Sedang
2.	KSR	111	Sedang
3.	F	90	Rendah
4.	FIRG	95	Sedang
5.	MW	90	Rendah
6.	NN	105	Sedang
7.	DRN	97	Sedang
8.	NEW	98	Sedang
9.	NH	87	Rendah
10.	DNN	94	Sedang
11.	SRT	104	Sedang
12.	AWS	85	Rendah
13.	NOA	90	Rendah
14.	FS	98	Sedang
15.	AVT	90	Rendah
16.	NSAS	115	Tinggi
17.	YAP	118	Tinggi
18.	WP	120	Tinggi

19.	NA	119	Tinggi
20.	NFR	115	Tinggi
21.	MID	117	Tinggi
22.	RS	118	Tinggi
23.	SADP	120	Tinggi

Teknik Pengumpulan Data

Pertama, peneliti melakukan wawancara yang dilakukan kepada guru responden. Kedua, melakukan pengumpulan data menggunakan metode observasi kepada responden saat di sekolah. Ketiga, peneliti melakukan penegakan diagnosis dengan mengambil data berdasarkan menggunakan skala kepercayaan diri Skala yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa adalah skala Lauster yang telah digubah oleh Nurroyani (2014) dan diuji coba pada siswa SMA X, di mana skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar $r = 0.871$ yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. Penggunaan skala dilakukan saat pra intervensi maupun pasca intervensi.

Teknik Pemberian Intervensi

Pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* ini akan dilaksanakan selama 2 hari berturut-turut, di mana setiap harinya dilakukan selama kurang lebih 8 jam. Pelatihan ini diadaptasi oleh pelatihan yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pelatihan Kognitif Spiritual Islam untuk mengintervensi kepercayaan diri remaja penyandang cacat yang dilakukan oleh Wulandari (2008) dan telah mendapatkan ijin dalam proses adaptasi ini. Pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* adalah pelatihan yang merupakan adaptasi dan sedikit modifikasi dari pelatihan Kognitif Spiritual Islam yang dibuat oleh Winda A.L (2012) dalam tesisnya yang berjudul Pengaruh Pelatihan Kognitif Spiritual Islam Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Cacat Tubuh.

Pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* memiliki beberapa perubahan dari aslinya di mana perubahan tersebut mencakup pada penyajian konten lembar tugas yang disesuaikan dengan responden yaitu siswa siswi Mts, perubahan sesi yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa siswi Mts, dan pemberian video dan *ice breaking* yang disesuaikan pula dengan karakteristik responden yang notabene masuk dalam kategori remaja awal. Serupa dengan Pelatihan Kognitif Spiritual Islam, pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* adalah perpaduan dua pendekatan, yaitu pendekatan Kognitif dan pendekatan Islami. Pelatihan ini membantu seseorang untuk mengubah cara berpikirnya menjadi lebih rasional dan memiliki sikap tawakkal dalam menerima kondisi yang dialaminya.

Penggabungan kedua pendekatan tersebut diimplementasikan di dalam materi dan lembar tugas yang disajikan dalam pelatihan ini, di mana prinsip pendekatan kognitif akan disertai dan disampaikan dengan pemahaman Islami. Aspek spiritualitas yang diambil peneliti dari konsep Smith (1994) yang merangkum sembilan aspek spiritualitas yang diungkapkan oleh Elkins, dkk menjadi empat aspek. Keempat aspek yang diungkapkan oleh Smith (1994) tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam karena di dalam Al-Qur'an juga mengungkapkan ayat-ayat yang berisikan seperti keempat aspek tersebut. Bukan ini contoh

ayat-ayat di dalam Al-Qur'an yang menyerukan hal serupa seperti termuat pada keempat aspek dari Smith (1994).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Intervensi Secara Kualitatif

Tabel 2. Hasil Intervensi

NO	KEGIATAN	Target	Respon Peserta
1.	Sesi I : Pembukaan dan Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> • Terjalin suasana dekat dan akrab antar peserta dengan <i>trainer</i> dan tim pelatihan • Peserta memahami pentingnya kekompakan dan kerjasama dalam mencapai tujuan program • Peserta mengetahui aturan pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta lebih akrab dan memahami aturan selama pelatihan berlangsung. • Peserta awalnya sulit merespon pemateri, namun seiring berjalannya waktu peserta lebih responsive dan mudah bekerjasama.
2.	Sesi II : Mari Berkhusnudzon	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami pentingnya berperasangka baik dan berpikir positif terhadap kegiatan belajar • Peserta mengenal perasaannya, pikiran, dan kaitannya dengan perilaku dan dampak yang terjadi. • Peserta mengetahui pentingnya berperasangka dan berpikir positif terhadap kepercayaan dirinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami pentingnya berkhusnudzon. • Peserta dapat mengetahui perasaannya dan mengetahui kapan saja mereka harus berkhusnudzon
3.	Sesi III : Mengenal Diri dan Syukuri Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menggali segala hal mengenai dirinya termasuk misi dalam menjalani hidupnya. • Peserta mengetahui bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kelemahan di mana keduanya harus disyukuri. • Peserta mampu mengetahui pentingnya mengenal diri bagi kehidupan khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri. • Peserta mampu mengetahui pentingnya bersyukur bagi kehidupan khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mulai mengenal dirinya, walaupun beberapa mengalami kesulitan dan banyak bertanya. • Peserta mengetahui bahwa banyak hal yang bisa disyukuri dari diri mereka dan mereka tidak perlu merasa minder.
4.	Sesi IV : Katakan Tidak Untuk Bersuudzon	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengetahui macam-macam pemikiran dan prasangka negatif • Peserta mengetahui bagaimana pikiran dan prasangka negatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengidentifikasi pikiran negaif yang berada dalam pikiran mereka. • Peserta mampu mengubah pikiran positif tersebut dan

	<p>mampu menghambatnya dalam mencapai kesuksesan dan menurunkan kepercayaan dirinya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang ada dalam dirinya dalam suatu peristiwa. • Peserta dapat memahami bahwa emosi negatif yang muncul itu disebabkan oleh pikiran dan prasangka yang negatif termasuk di dalamnya terdapat penyimpangan-penyimpangan kognitif • Peserta mampu menganalisis masalah yang ia hadapi dan dapat menemukan alternatif pikiran baru sehingga menimbulkan perasaan baru yang lebih positif 	<p>memahami kaitan pikirannya dengan perilaku dan perasaan mereka.</p>	
5	<p>Sesi V : Set Your Goal dan Boosh Up Your Grade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengetahui 11 cara belajar efektif • Peserta memahami pentingnya menghargai waktu dan menggunakan waktu dengan efektif • Peserta mengetahui pentingnya pembentukan tujuan dalam pencapaian kesuksesan mereka • Peserta mampu merancang tujuan • Peserta lebih percaya diri dengan strategi belajarnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menentukan tujuan walau sedikit merasa kesulitan untuk menentukan walau sudah diberi teknik SMART, sehingga peserta banyak bertanya. • Peserta mengetahui teknik belajar efektif yang dapat diterapkan selama belajar. • Peserta yakin bahwa ujiannya akan mendapat hasil yang lebih baik.
6.	<p>Sesi VI : Mengenal Allah Sebagai Sang Pencipta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengetahui akan kekuasaan dan kehendak Allah • Peserta mengetahui konsep tawakkal dan memiliki keinginan untuk menerapkan dalam kehidupannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami tentang konsep tawakkal dan memahami kekuasaan Allah terhadap umatnya. • Peserta memahami bahwa Allah Maha Mengetahui yang terbaik bagi umatnya.
7.	<p>Sesi VII : Evaluasi dan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer mengetahui dampak dari pemberian pelatihan “Islamic Cognitive Learning Skill” terhadap kepercayaan diri peserta. • Trainer lebih mengetahui kesan yang dirasakan peserta selama pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memberikan respon positif terhadap pelatihan “Islamic Cognitive Learning Skill.” di mana peserta lebih berani dan yakin akan kemampuannya. • Peserta pun memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pelatihan.

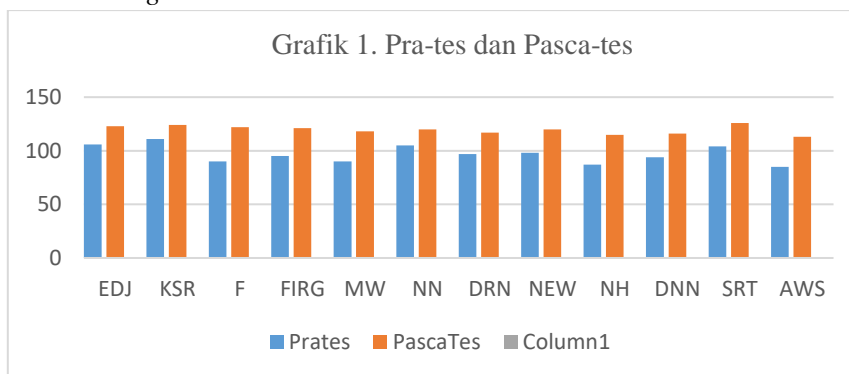
Hasil Intervensi Secara Kuantitatif

Evaluasi pembelajaran ini bertujuan untuk melihat perubahan pengetahuan peserta menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* kemudian ditabulasi dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 17.0. Teknik analisis data yang digunakan akan mengacu pada jenis uji statistik yaitu non parametrik dengan subjek kurang dari 30 orang dengan analisis data dua sampel berhubungan menggunakan *Wilcoxon Sign Tank Test* (Wahana, 2011). Berikut pemaparannya:

Tabel 3. Hasil Kuesioner Prapelatihan dan Pascapelatihan

No	Subjek	Skor Pra Pelatihan	Kategori Pra Pelatihan	Skor Pasca Pelatihan	Kategori Pasca Pelatihan
1.	EDJ	106	Sedang	123	Tinggi
2.	KSR	111	Sedang	124	Tinggi
3.	F	90	Rendah	122	Tinggi
4.	FIRG	95	Sedang	121	Tinggi
5.	MW	90	Rendah	118	Tinggi
6.	NN	105	Sedang	120	Tinggi
7.	DRN	97	Sedang	117	Tinggi
8.	NEW	98	Sedang	120	Tinggi
9.	NH	87	Rendah	115	Tinggi
10.	DNN	94	Sedang	116	Tinggi
11.	SRT	104	Sedang	126	Tinggi
12.	AWS	85	Rendah	113	Tinggi

Berikut ini merupakan grafik klien sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* :



Berikut ini meruakan hasil analisis uji Wilcoxon pada klien sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill*:

Tabel 4. Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Prates	12	96.83	8.233	85	111
pascates	12	119.58	7.895	113	126

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum melakukan pelatihan dengan sesudah melakukan pelatihan, di mana rata-rata sebelum melakukan pelatihan adalah 96.83 sementara setelah melakukan pelatihan adalah 119.58. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah melakukan pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill*.

Tabel 5. Test Statistics^b

	Pascates - Prates
Z	-3.069 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p = 0.02$) ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill*.

Pembahasan

Berdasar pada hasil intervensi di atas tampak jelas bahwa pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa-siswi. Hal itu tampak dari peningkatan skor kepercayaan diri yang diukur menggunakan skala Lauster (1990) dengan aspek keyakinan pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis saat sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan kepercayaan diri tersebut menunjukkan efektivitas pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* terbukti. Efektivitas dari pelatihan ini bergantung pada beberapa faktor, salah satu yang terpenting adalah materi. Materi di dalam pelatihan ini dirasa mampu mengembangkan aspek-aspek kepercayaan diri yang telah disebutkan sebelumnya.

Pada materi di sesi II “Mari Berkhusnudzon”, materi yang diberikan mampu menumbuhkan keyakinan terhadap diri, keyakinan kepada Allah akan nikmat yang Allah berikan, memunculkan optimisme, mengajak peserta untuk bisa lebih rasional dalam melihat suatu permasalahan, tidak hanya meyakini pada subjektivitasnya yang cenderung negatif.

Sesi ini pun berupaya mengubah konsep diri peserta, di mana konsep diri menurut Ghufron (2010) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Sementara pada sesi III, materi “Mengenal Diri dan Syukuri Diri” telah mampu mengembangkan aspek kepercayaan diri seperti keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektif, dan rasional serta realistis. Dengan mengenal diri dan mensyukuri akan nikmat yang Allah berikan pada diri peserta, peserta akan lebih mudah untuk melihat kelebihanannya yang mungkin sebelumnya tertutupi oleh pikiran negatif, sehingga hal ini mampu mengubah konsep diri peserta, harga diri peserta yang menurut Ghufron (2010) sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Pada sesi selanjutnya, yaitu sesi IV, materi yang diberikan adalah “Katakan Tidak Untuk Bersuudzon”. Pada sesi ini materi dibentuk untuk mengembangkan aspek kepercayaan diri seperti keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektif, rasional dan realistis. Dalam materi ini, peserta diharapkan mampu untuk mengidentifikasi pemikiran negatifnya dan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif. Hal ini dapat mengubah konsep diri peserta dan membuat peserta lebih optimis dalam menjalani tantangan.

Sementara pada sesi V, materi yang diberikan adalah “*Set Your Goal, Boost Up Your Grade!*” Materi ini mampu mengembangkan aspek kepercayaan diri seperti bertanggung jawab, keyakinan pada kemampuan, rasional dan realistis. Dengan belajar menetapkan tujuan, peserta akan belajar untuk bertanggungjawab dengan tugasnya dan pencapaiannya. Selain itu, penetapan tujuan dengan metode SMART pun akan membuat seseorang belajar untuk lebih realistis dalam melihat suatu kondisi, tidak hanya melihat kelemahan yang dimilikinya namun segala potensi dan kesempatan yang mungkin dimiliki. Selain itu, dengan memberikan kiat-kiat belajar efektif mampu membuat peserta lebih yakin dengan pencapaian yang akan dilakukan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah pendidikan, pendidikan dan pengetahuan mampu membuat seorang lebih yakin dalam melakukan kegiatan.

Lalu pada sesi VI, materi yang diberikan adalah “Mengenal Allah sebagai Sang Pencipta.” Materi ini mampu mengembangkan aspek kepercayaan diri seperti optimisme, keyakinan pada kemampuan diri, realistis, dan objektif serta bertanggung jawab. Rasa mengenal kekuasaan Allah dan nikmat Allah membuat peserta lebih yakin dan optimis dalam menjalankan hidup karena mengetahui bahwa Allah telah pasti memberikan yang terbaik untuk umatnya, jika pun mendapat ujian maka ujian itu sesuai dengan kemampuan peserta. Dengan mengenal Allah pun, peserta tau nikmat yang Allah berikan padanya, sehingga peserta akan lebih bertanggung jawab akan apa yang sudah Allah amanatkan pada peserta.

Pada dasarnya, pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* adalah perpaduan dua pendekatan, yaitu pendekatan Kognitif dan pendekatan Islami. Pelatihan ini membantu seseorang untuk mengubah cara berpikirnya menjadi lebih rasional dan memiliki sikap pasrah dan ikhlas dalam menerima kondisi yang dialaminya. Pelatihan ini berlandaskan pada

aspek-aspek spiritualitas yang dimiliki oleh Smith (1994) yang merangkum sembilan aspek spiritualitas yang diungkapkan oleh Elkins, dkk menjadi empat aspek.

Keempat aspek yang diungkapkan oleh Smith (1994) tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam karena di dalam Al-Qur'an juga mengungkapkan ayat-ayat yang berisikan seperti keempat aspek tersebut. Aspek tersebut diantaranya yaitu: 1) Merasa yakin bahwa hidup sangat bermakna. Hal ini mencakup rasa memiliki misi dalam hidup. 2) Memiliki komitmen terhadap aktualisasi potensi-potensi positif dalam setiap aspek kehidupan. 3) Menyadari akan keterkaitan dalam kehidupan. Hal ini mencakup kesadaran akan musibah dalam kehidupan dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. 4) Meyakini bahwa berhubungan dengan dimensi transedensi adalah menguntungkan. Hal ini mencakup perasaan bahwa segala hal dalam hidup dalam hidup adalah suci.

Selain itu, pelatihan ini dilandaskan pada prinsip-prinsip terapi kognitif yaitu penangkapan realitas, pengujian realitas, terapi alternative. Terapi kognitif adalah suatu usaha untuk mengubah pandangan seseorang terhadap diri sendiri, orang lain atau lingkungan fisik yang ada di masyarakat. Sebagai akibatnya, seseorang dibantu untuk mencapai identitas sebagai pribadi dan menentukan langkah-langkah untuk menempuh perasaan berharga, perasaan berarti dan bertanggung jawab di lingkungan masyarakatnya (Pullmer, 1999). Pada kasus kali ini pun peneliti berupaya mengubah mindset partisipan terhadap dirinya ke arah yang lebih positif sehingga ia pun lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dirinya.

Salah satu inti landasan pada pelatihan ini adalah surat al-Qur'an tentang seruan bagi manusia untuk berprasangka baik di mana berburuk sangka jelas tidak berguna untuk mencapai kebenaran. Diriwayatkan dalam al-Qur'an:

“Apakah di antara sekutu-sekutumu ada yang menunjuki kepada kebenaran?” Katakanlah “Allah-lah yang menunjuki kepada kebenaran”. Maka apakah orang-orang yang menunjuki kepada kebenaran lebih berhak diikuti ataukah orang yang tidak dapat memberi petunjuk kecuali (bila) diberi petunjuk? Mengapa kamu berbuat demikian? Bagaimana kamu mengambil keputusan?”

“Dan kebanyakan mereka tidak mengikuti kecuali persangkaan saja. Sesungguhnya persangkaan itu tidak sedikitpun berguna untuk mencapai kebenaran. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.” (Yunus : 35-36)

“Hai orang-orang beriman, jauhilah kebanyakan purbasangka (kecurigaan), karena sebagian dari purbasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (Al-Hujuraat : 12)

Pada dasarnya pelatihan ini didasarkan pada konsep husnudzon. Husnudzon dalam psikologi Islam adalah mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain (Rusydi, 2012). Rusydi (2012) menjelaskan bahwa husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan dalam

psikologi barat. Husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai nilai ketuhanan (*hablum minallah*) dan nilai nilai kemanusiaan (*hablum minannass*). Konsep *al-zhann* yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan *positive thinking*, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. (Rusydi, 2012). Pada penelitian ini peserta tidak hanya diarahkan untuk mendapatkan *insight* dengan mengarahkan kepada pikiran yang positif tetapi juga mengarahkan pada penyerahan diri kepada Allah SWT bahwa segala sesuatu yang terjadi atas kehendakNya adalah yang terbaik bagi kita.

SIMPULAN

Secara keseluruhan pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* terhadap murid Mts X terlaksana dengan baik tanpa adanya hambatan yang berarti. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias peserta mengikuti pelatihan di mana peserta pun telah mampu mengungkapkan pendapatnya di depan teman-teman. Peserta pun telah memahami pentingnya berkhusnudzon terhadap segala hal, serta pengaruhnya terhadap kepercayaan diri peserta. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya keaktifan peserta selama proses pelatihan serta keinginan peserta untuk menjadi lebih berani dan percaya diri dalam segala kondisi yang ditunjukkan dalam lembar resolusi diri dan lembar tugas lainnya. Keaktifan peserta tidak terlalu nampak dalam proses pelatihan di hari pertama, namun di hari kedua seluruh peserta lebih berani mengungkapkan pendapatnya dan lebih berani menunjukkan kemampuannya. Peningkatan terhadap kepercayaan diri peserta pun dilihat dari skala yang diberikan sebelum pemberian pelatihan dan pasca pemberian pelatihan. Hasil pengujian pun ditunjukkan bahwa pelatihan *Islamic Cognitive Learning Skill* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs X di Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T & Andayani, B. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi UGM*. 2. 36-46.
- De Angelis, B. (2002). *Percaya Diri : Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- D. W. Pulmerr. (1999). *Guidance*, New York: Thomas. Y. Crowell.
- Ghufron, M. Nur. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media : Yogyakarta
- Kaye, J & Raghavan, S.K. (2002). Spirituality in disability and illness. *Journal of religion and health*. 41,231-242
- Lauster, P. (1990). *Tes Kepribadian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Nurroyani. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA X di Jombang, Jawa Timur. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.

- Paukert, A., dkk. (2009). Integration religion into cognitive behaviour therapy for geriatric anxiety and depression. *Journal of Psychiatric Practice*. – (15) 103-112
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep berfikir positif dalam perspektif Psikologi Islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Proyeksi*, 1-31.
- Smith, D.W. (1994). Theory of Spirituality. *Journal of Holistic Nursing*. 9 () 34-43
- Suryaningrum, D.U. (2016). Efektivitas Pelatihan Harga Diri dengan Metode Instruksi Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa BBRSD Surakarta. Tesis (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Winda, A. L. (2012). Pelatihan Kognitif Spiritual Islam untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja dengan Cacat Tubuh. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.

