



**SKRIPSI**

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM  
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**SRI RAHAYU MUSTAFA**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**



**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM  
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan pada Psikologi Pendidikan dan  
Bimbingan Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Makassar

**OLEH:**

**SRI RAHAYU MUSTAFA  
1544040006**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul: ***“Penerapan Teknik Resktrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar ”.***

Atas nama:

Nama : Sri Rahayu Mustafa  
NIM : 1544040006  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada ujian skripsi tanggal 16 September 2019 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan LULUS.

Makassar, Oktober 2019

Pembimbing I

**Dr. Abdullah Pandang, M.Pd**  
NIP. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II

**Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalip, M.Si**  
NIP. 19530117 198003 1 002

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

**Drs. Muhammad Anas, M.Si**  
NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

### PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Penerapan Teknik Reskukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Efikasi Diri dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar, atas nama Sri Rahayu Mustafa NIM: 1544040006., telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar Dengan SK Dekan Nomor 6073/UN36.4/PP/2019 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada hari senin 16 September 2019.

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons  
NIP. 19720817 200212 1 001

#### Panitia Ujian:

- |                  |  |         |
|------------------|--|---------|
| 1. Ketua         | : Dr. Pattaufi, M,Si                       | (.....) |
| 2. Sekretaris    | : Drs. Muhammad Anas, M.Si                 | (.....) |
| 3. Pembimbing I  | : Dr. H Abdullah Pandang, M.Pd             | (.....) |
| 4. Pembimbing II | : Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalip, M.Si | (.....) |
| 5. Penguji I     | : Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd            | (.....) |
| 6. Penguji II    | : Dr. Muhammad Akil Musi, S.Pd., M.Pd      | (.....) |

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SRI RAHAYU MUSTAFA**  
NIM : 1544040006  
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam  
Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri  
Siswa Dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13  
Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Oktober 2019  
Yang Membuat Pernyataan

**SRI RAHAYU MUSTAFA**  
1544040006

## **MOTTO**

**“Segala sakit, dan kegagalan merupakan bagian dari proses yang kamu lalui.  
Jangan pernah berhenti mencoba meski orang lain  
mencemooh dan menertawakanmu”**

**(Sri Rahayu Mustafa, 2019)**

**Dengan kasih sayang, karya ini kuperuntukan  
kepada Ayah dan Ibu (Mustamin dan Hj Faisah) yang tak henti mendoakan,  
memberikan semangat dan motivasi dalam hidupku,  
kakak-kakakku yang selalu memberikan dukungan, serta sahabat dan  
orang-orang terdekat yang senantiasa membantuku**

## ABSTRAK

**SRI RAHAYU MUSTAFA**, 2019. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. dan Prof. Dr Syamsul Bachri Thalib, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar 2) Gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif di SMP Negeri 13 Makassar 3) Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *True Experimental Design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *Pretest Posttest Control Group Design*. Adapun variable bebas penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitif dan variabel terikatnya adalah efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 62 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala efikasi diri dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah. 2) Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yaitu identifikasi, menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya, periksa proses berpikir rasional konseli, mengevaluasi keyakinan konseli, mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli, mengulang proses berpikir rasional konseli, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, tingkat partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. 3) Ada perbedaan antara nilai rata-rata efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan teknik restrukturisasi kognitif signifikan dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar.

## **PRAKATA**

Alhamdulillah. segala puji bagi Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar” Penulis dapat selesaikan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, Penulisan skripsi ini sebagai salah satu tugas akademik untuk memperoleh gelar sarjana “Sarjana Pendidikan” pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan dikarenakan waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan, doa, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Drs. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama ditujukan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP., sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.



2. Dr. Abdul Saman, M.Si.,Kons. sebagai Dekan, Dr. Mustafa, M.Si sebagai WD I, Dr. Pattaufi, M.Si sebagai WD II, dan Dr.Ansar, M.Si sebagai WD III Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar atas segala kebijaksanaan dan dukungannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan lancar.
3. Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd.,M.Pd sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Akhmad Harum, S.Pd.,M.Pd sebagai Dosen yang banyak memberikan pengalaman dan masukan kepada penulis, sekaligus validator instrumen penelitian penulis.
6. Seluruh staf Fakultas Ilmu Pendidikan atas segala bantuan dan kerjasama selama menumpuh studi.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 13 Makassar atas izin mengadakan penelitian di sekolah, dan semua guru dan staf di SMP Negeri 13 Makassar yang telah memberikan informasi dan bantuan yang penulis butuhkan.
8. Kepada para responden/konseli di SMP Negeri 13 Makassar yang telah meluangkan waktu dan kesediaannya membantu konselor dalam penelitian ini.

9. Teristimewa kepada Ayahanda Mustamin, dan Ibunda Hj Faisah terimakasih yang tak terhingga atas segala doa, kasih sayang, perhatian, dan ketulusannya dalam mendidik dan membesarkanku hingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
10. Saudaraku-saudariku tercinta, Rahmat Mustafa, dan Nur Samsidar Mustafa yang sangat berjasa, senantiasa memberikan dukungan dalam hidupku.
11. Keluarga besarku. Terima kasih atas segala doa, motivasi, kebersamaan, nasihat dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.
12. Sahabatku Andi Ummul Khaer, Andi Hikma Padaunga, dan Musarrafa yang tak henti memberikan dukungan dan semangat kepada penulis hingga saat ini.
13. Sahabat serta teman dekatku Sarah Az Zahra, Nur Ulfa Meilani Ilyas, Nurhidayah, Salmi, Maria Ulfa, Nurul Mutmainnah, M Fiqry Syahril dan Irfial Refkiansari yang berusaha setia mendengar keluh kesah dan selalu memberi semangat kepada penulis hingga saat ini.
14. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa PPB FIP UNM, khususnya Angkatan 2015 “Experience” yang telah memberi banyak cerita selama 8 semester, semoga kesuksesan menyertai kita semua.
15. Kak Nurhidayatullah, kak Arif Hidayat, kak Burhanuddin, dan kak Nurhidayat Halim yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Yang terkasih Muhammad Abdillah Fathad, terimakasih untuk segala doa, kekuatan, semangat serta dukungan yang tak pernah berhenti diberikan kepada penulis selama ini.

17. Kakak-kakakku Lembaga Seni Sulapa'Appa' (kak Ruri, kak Panca, kak Ardi, kak Anto, kak Joh, kak Nurman, kak Akbar, kak Dzul, kak Rudi, kak Ches, dan kak Hardian) terimakasih atas kebaikan-kebaikan, dukungan, semangat, dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama ini.
18. Kepala Sekolah dan seluruh keluarga besar SMP Negeri 7 Wonomulyo. Terima kasih untuk kebersamaan yang penuh kehangatan, motivasi serta kekeluargaan yang telah diberikan selama menjalani KKN-PPL Angkatan XVII Universitas Negeri Makassar di Kabupaten Polewali Mandar
19. Teman-teman KKN-PPL Angkatan XVII Universitas Negeri Makassar di Kabupaten Polewali Mandar, terkhusus untuk teman posko di SMP Negeri 7 Wonomulyo. Terima kasih (Uul, Uli', Bj, Gita, Wulan, Ida, Ipin, Alwi, Fadli, dan Erik) untuk kebersamaan yang penuh kehangatan, motivasi serta kekeluargaan yang telah diberikan selama ini.
20. Teman-teman Kost Pak Iman (Sovi, Firdah, dan Windy), Bapak kost, dan Ibu kost yang baik.
21. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun sangat telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Sekali lagi terima kasih banyak.

Kepada semua pihak yang telah membantu dalam skripsi ini, penulis mendoakan semoga mendapat balasan yang berlipat ganda dan menjadi amal sholeh di hadapan ALLAH SWT. Dan dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat

membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini dan berharap agar kiranya skripsi yang sederhana ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi penulis dan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan serta informasi bagi pembaca. Semoga segala kegiatan dan usaha kita mendapat rahmat dari ALLAH SWT. Aamiin.

Makassar, Oktober 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b>                                      | i       |
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                       | ii      |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>                              | iii     |
| <b>PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b>                            | iv      |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>                         | v       |
| <b>MOTTO</b>   | vi      |
| <b>ABSTRAK</b>   | vii     |
| <b>PRAKATA</b>   | viii    |
| <b>DAFTAR ISI</b>  | xiii    |
| <b>DAFTAR TABEL</b>  | xv      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b>                                       | xvi     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>                                     | xvii    |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                                  |         |
| A. Latar Belakang Masalah                                  | 1       |
| B. Rumusan Masalah   | 9       |
| C. Tujuan Penelitian                                       | 9       |
| D. Manfaat Penelitian                                      | 10      |
| <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS</b> |         |
| A. Tinjauan Pustaka  | 11      |
| 1. Efikasi Diri  | 11      |
| a. Pengertian Efikasi Diri                                 | 11      |
| b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri            | 12      |
| c. Ciri Individu yang Memiliki Efikasi Diri Rendah         | 14      |
| 2. Restrukturisasi Kognitif                                | 14      |
| a. Pengertian Restrukturisasi Kognitif                     | 14      |
| b. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif         | 15      |
| c. Tujuan dan Kegunaan Restrukturisasi Kognitif            | 17      |
| 3. Konseling Kelompok                                      | 18      |
| a. Pengertian Konseling Kelompok                           | 18      |
| b. Tujuan Konseling Kelompok                               | 19      |
| c. Tahapan Konseling Kelompok                              | 20      |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Penelitian Relevan  | 22  |
| B. Kerangka Pikir  | 23  |
| C. Hipotesis   | 27  |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>  |     |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian   | 28  |
| B. Variabel dan Desain Penelitian  | 28  |
| C. Defenisi Operasional dan Variabel   | 29  |
| D. Populasi dan Sampel   | 30  |
| E. Teknik Pengumpulan Data   | 33  |
| F. Teknik Analisis Data  | 36  |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>   |     |
| A. Hasil Penelitian  | 41  |
| 1. Gambaran Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar   | 41  |
| 2. Pelaksanaan Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar  | 47  |
| 3. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar | 62  |
| B. Pembahasan  | 63  |
| 1. Gambaran Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas   | 64  |
| 2. Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar   | 68  |
| 3. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar | 77  |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>   |     |
| A. Kesimpulan  | 82  |
| B. Saran   | 83  |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>  | 84  |
| <b>LAMPIRAN</b>  | 89  |
| <b>RIWAYAT HIDUP</b>   | 211 |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b> | <b>Nama Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 3.1          | Desain Penelitian   | 29             |
| 3.2          | Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian   | 31             |
| 3.3          | Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian   | 32             |
| 3.4          | Penyebaran Kelompok Penelitian  | 32             |
| 3.5          | Pembobotan Angket Penelitian  | 33             |
| 3.6          | Uji Reliabilitas  | 35             |
| 3.7          | Kriteria Penentuan Observasi  | 36             |
| 3.8          | Uji Normalitas  | 38             |
| 3.9          | Uji Homogenitas   | 39             |
| 4.1          | Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> | 39             |
| 4.2          | Kecenderungan Umum Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas Kelompok Eksperimen   | 44             |
| 4.3          | Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar Kelompok Kontrol                                      | 45             |
| 4.4          | Kecenderungan Umum Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas Kelompok Kontrol  | 46             |
| 4.5          | Tingkat Partisipasi Siswa dalam Teknik Restrukturisasi Kognitif   | 59             |
| 4.6          | Uji Hipotesis   | 62             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b> | <b>Nama Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---------------|----------------------|----------------|
| 2.1           | Skema Kerangka Pikir | 26             |



## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Nomor</b> | <b>Nama Lampiran</b>                              | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 1.           | Verbatim Pra Penelitian                           | 88             |
| 2.           | Tabulasi Pra Penelitian                           | 90             |
| 3.           | Rekap Tabulasi Pra Penelitian                     | 110            |
| 4.           | Jadwal Pelaksanaan                                | 111            |
| 5.           | Rencana Pelaksanaan                               | 112            |
| 6.           | Skenario Penelitian                               | 123            |
| 7.           | Kisi-kisi Skala Penelitian Sebelum Uji Coba       | 132            |
| 8.           | Skala Penelitian Sebelum Uji Coba                 | 133            |
| 9.           | Skor Uji Coba Lapangan                            | 140            |
| 10.          | Uji Reliabilitas                                  | 141            |
| 11.          | Uji Validitas                                     | 142            |
| 12.          | Kisi-kisi Skala Penelitian Setelah Uji Coba       | 143            |
| 13.          | Skala Penelitian Setelah Uji Coba                 | 146            |
| 14.          | Hasil Pretest Kelompok Eksperimen                 | 151            |
| 15.          | Hasil Pretest Kelompok Kontrol                    | 152            |
| 16.          | Hasil Posttest Kelompok Eksperimen                | 153            |
| 17.          | Hasil Posttest Kelompok Kontrol                   | 154            |
| 18.          | Data Penelitian Pretest dan Posttest              | 155            |
| 19.          | Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen | 157            |
| 20.          | Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol    | 160            |

|   |     |
|---|-----|
| 21. Uji Normalitas  | 163 |
| 22. Uji Homogenitas   | 166 |
| 23. Uji t   | 167 |
| 24. Data Hasil Observasi                                      | 168 |
| 25. Hasil Analisis Observasi                                  | 171 |
| 26. RPBK  | 172 |
| 27. Dokumentasi Kegiatan                                      | 191 |
| 28. Keterangan Validasi Skala Stres Akademik                  | 200 |
| 29. Pengusulan Judul  | 202 |
| 30. Pengesahan Judul  | 203 |
| 31. Surat Penunjukan Pembimbing                               | 204 |
| 32. Pengesahan Usulan Penelitian                              | 206 |
| 33. Surat Izin Penelitian dari UPT P2T BKPMMD SUL-SEL         | 207 |
| 34. Surat Izin Penelitian dari Walikota Makassar              | 208 |
| 35. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan kota Makassar | 209 |
| 36. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian               | 210 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Segala sesuatu yang ada dalam kehidupan manusia tidak dapat dilepaskan dari proses pendidikan, baik secara formal, informal maupun non-formal yang dimana semuanya memiliki tujuan yang sama yaitu mendidik dan mencerdaskan manusia menjadi makhluk yang berguna baik dalam kehidupan pribadi maupun orang lain. Upaya pemerintah untuk memajukan usaha pendidikan diaplikasikan dalam berbagai cara antara lain, Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional dan disempurnakan dengan undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), adalah sebagai salah satu strategi dan pertahanan untuk memperbaiki mutu kualitas pendidikan (Haling, 2006).

Pendidikan di sekolah merupakan proses pembelajaran dimana peserta didik menerima dan memahami pengetahuan sebagai bagian dari dirinya. Peserta didik di sekolah memiliki tujuan untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Setiap peserta didik pasti ingin mencapai prestasi yang terbaik, oleh karena itu mereka memiliki kewajiban untuk belajar. Belajar merupakan sesuatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Slameto, 2003). Belajar menjadi suatu hal yang penting

dan salah satu faktor keberhasilan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan memahami suatu ilmu.

Salah satu tolok ukur keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah adalah diterapkannya kedalam bentuk penguasaan materi pelajaran yang berorientasi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga dapat melihat potensi belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut. Pendidik di sekolah harus lebih memperhatikan situasi atau faktor yang menyebabkan peserta didik dapat belajar secara maksimal sehingga memperoleh prestasi yang baik. Salah satu faktor yang mendukung prestasi belajar yaitu aspek psikologis mengenai adanya keyakinan diri (Efikasi Diri) belajar siswa dalam mengerjakan tugas.

Efikasi diri dalam belajar sangatlah perlu diperhatikan karena efikasi diri dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan siswa. Efikasi diri memberikan dasar untuk memotivasi seseorang, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukannya dapat mencapai hasil yang diinginkan, meskipun memiliki sedikit insentif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Bandura (Hidayat, 2011) bahwa efikasi diri menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia, apakah mereka berpikir secara produktif, pesimis, atau optimis, seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kesengsaraan, dan kerentanan mereka terhadap stress dan depresi serta pilihan-pilihan hidup yang mereka buat. Bandura (Shofiah & Raudatussalamah, 2014), juga mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah penilaian keyakinan diri tentang seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang

berhubungan dengan situasi prospektif. Efikasi diri ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Myers (Shofiah & Raudatussalamah, 2014) juga mengatakan bahwa efikasi diri adalah bagaimana seseorang merasa mampu untuk melakukan suatu hal. Efikasi diri merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Efikasi diri juga merupakan determinan penting bagi pengaturan diri (*self-Regulation*).

Banyak siswa yang memiliki potensi yang baik tetapi dihalangi oleh perasaan cemas, karena tidak mampu, dan takut akan mengalami kegagalan jika akan melakukan suatu tugas-tugas tertentu sehingga berkurangnya rasa keyakinan atau rasa keberhasilan dalam menghadapi tugasnya. Hal tersebut biasa kita kenal dengan rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung merasa tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, oleh sebab itu ia berusaha untuk menghindari tugas tersebut. Menurut Bandura (Sunawan, 2005) bahwa efikasi diri yang rendah tidak hanya dialami oleh individu yang memiliki kemampuan untuk belajar, tetapi kemungkinan dialami juga oleh individu yang berbakat. Seberapa besar seseorang menilai dirinya akan mengalami hambatan (*barrier*) dalam melakukan aktivitas tertentu tampak pada *coping self-efficacy*, yaitu tingkat keyakinan terhadap kemampuan diri untuk dapat mengatasi atau mengelola situasi ini yang sulit dan kompleks.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, konselor yang tugas utamanya adalah membantu atau menolong siswa agar ia dapat memahami dan mengenal dirinya sendiri karena dengan mengerti dan memahami dirinya sendiri siswa dapat mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan bakat, minat, serta kemampuannya. Hal ini sesuai dengan asas bimbingan dan konseling, yakni asas kemandirian dimana tujuan umum bimbingan dan konseling yaitu siswa diharapkan untuk menjadi individu yang mandiri.

Efikasi diri dalam belajar terutama dalam mengerjakan tugas sangatlah penting dimiliki oleh setiap siswa yang sedang menempuh proses pendidikan. Oleh sebab itu efikasi diri dalam mengerjakan tugas harus dimiliki tiap siswa agar siswa mampu berusaha sekuat tenaga untuk memecahkan masalahnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki efikasi diri, maka akan membuat siswa untuk belajar optimal atau dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan tepat waktu baik tugas di sekolah maupun tugas di rumah.

Efikasi diri dalam mengerjakan tugas tergolong rendah di SMP Negeri 13 Makassar. Berdasarkan hasil survey awal (kunjungan awal) yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Januari 2019 menunjukkan bahwa siswa memiliki efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut diperoleh melalui wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling yang mengungkapkan bahwa rendahnya efikasi diri siswa dilihat dari nilai siswa yang kurang memuaskan baik selama proses belajar mengajar berlangsung dari guru tiap mata pelajaran maupun dari hasil ujian yang dilaksanakan tiap semester. Guru BK kerap kali mendapat laporan dari Guru/wali kelas VIII berupa proses belajar untuk

setiap mata pelajaran, dimana siswa kerap kali tidak menyelesaikan tugas sekolah atau mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, sukar menangkap dan mengikuti mata pelajaran tertentu. Hal ini diakibatkan karena kurangnya semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Akibat dari rendahnya efikasi diri siswa berdampak pada kurang baiknya proses belajar-mengajar di sekolah sehingga sangat di perlukan arahan dan bimbingan menuju ke fase selanjutnya (fase dewasa).

Selain itu, peneliti mengadakan observasi pada tanggal 22 Januari 2019 dengan mengamati perilaku siswa selama mengikuti proses belajar mengajar. Hasil observasi awal yang peneliti lakukan menunjukkan gejala-gejala efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas seperti tidak berani maju ketika disuruh mengerjakan soal di papan tulis diberikan oleh guru, mengharapkan jawaban dari teman saat diberikan tugas, dan sering menghindari kontak mata dengan guru.

Selanjutnya, peneliti melakukan penyebaran skala efikasi diri pada tanggal 23 Januari 2019. Skala yang disebarkan merupakan skala yang dikembangkan oleh Vivik Shofiah (2015) yang sebelumnya telah diuji validasi dan reliabilitasnya. Indikator efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dijadikan dasar pembuatan skala berasal dari teori Bandura yang terdiri dari aspek mencapai suatu keberhasilan, setiap masalah sulit diselesaikan serta berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, sukar bangkit dari sebuah kegagalan, mengamati kegagalan orang lain dan melemahkan usahanya, pikiran tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan, dan selalu membayangkan kegagalan. Hasil pembagian skala awal mengenai efikasi diri dalam mengerjakan tugas

menunjukkan bahwa dari 360 siswa kelas VIII yang diberikan skala efikasi diri dalam mengerjakan tugas, terdapat 62 siswa yang teridentifikasi memiliki efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran rekaptabulasi pra penelitian (Lampiran 2).

Efikasi diri rendah yang dialami siswa di SMP Negeri 13 Makassar umumnya diakibatkan oleh kurangnya keyakinan siswa dalam mengerjakan tugas, pemikiran-pemikiran yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mencapai prestasi yang lebih baik di kelas, serta kurangnya motivasi belajar siswa. Oleh karena itu di perlukan suatu alternatif atau metode yang dianggap mampu meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar. Salah satu pendekatan yang akan digunakan yaitu pendekatan berbasis Kognitif Behavioristik adalah teknik Restrukturisasi Kognitif yang dikembangkan oleh Meichenbaum.

Asumsi penggunaan teknik restrukturisasi kognitif didasarkan pada pendapat Meichenbaum (Winkel, 2006) yang menyatakan bahwa strategi *cognitive restructuring* terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.” Strategi ini diasumsikan mampu mengurangi rasa rendah diri siswa yang berpedoman pada pendapat Meichenbaum (Winkel, 2006) yang menunjukkan bahwa strategi ini mengubah pola berpikir individu, pola



berpikir cenderung melumpuhkan kreatifitas dan menghambat dalam mengambil keputusan, pikiran-pikiran yang merendahkan diri yang ditujukan pada dirinya.

Strategi restrukturing kognitif di gunakan untuk membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada adanya kognisi negatif konseli. Model ini menggunakan asumsi bahwa berbagai gangguan atau problem perilaku dan emosi di bentuk oleh keyakinan, sikap, dan persepsi klien yang tidak tepat. Strategi ini dapat membantu klien memahami adanya hubungan timbal balik antara persepsi/kognisi dengan tepat. Restrukturisasi Kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian irasional menjadi rasional.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chintia (2013) menemukan bahwa siswa yang mengikuti serangkaian proses konseling restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi dirinya. Siswa lebih berani untuk menghadapi pelajaran-pelajaran yang dianggap menakutkan, siswa dapat menghadapi guru-guru yang menurut mereka menakutkan, dan siswa dapat meyakinkan diri mereka untuk menyelesaikan beban tugas yang diterimanya, serta lebih percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Roihatul Jannah (Chintia, 2013), tentang “Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya diri Siswa kelas VII-E MTs Negeri Surabaya”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan dalam skor percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif.

Dukungan teori untuk penelitian tersebut dari Bandura (Ghufron dan Risnawita, 2011:79), efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*) merupakan sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan, pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*) karena pengamatan individu akan keberhasilan orang lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama, persuasi verbal (*Verbal Persuasion*) dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan, dan kondisi fisiologis (*Physiological state*) sebab penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Jadi untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas dapat digunakan teknik Restrukturisasi Kognitif.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka peneliti berinisiatif untuk mengkaji secara mendalam penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran Efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar ?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar?
3. Apakah penerapan konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan Efikasi diri belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran Efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar.
3. Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan Efikasi diri belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi akademisi, dapat menjadi bahan informasi, masukan, dan pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan.
- b. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam khususnya berkaitan dengan meningkatkan efikasi diri belajar siswa dalam mengerjakan tugas melalui teknik Resktrukturisasi Kognitif.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam meningkatkan efikasi diri belajar siswa dalam mengerjakan tugas.
- b. Bagi siswa, dapat melatih meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pelajaran melalui kegiatan layanan konseling.
- c. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran, acuan, atau rujukan jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang guru pembimbing.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Efikasi Diri**

###### **a. Pengertian Efikasi Diri**

Keyakinan diri merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam diri seseorang yang menginginkan prestasi yang baik. Bandura (Mukhid, 2009) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Kemudian dikemukakan oleh Bandura (Mukhid, 2009) bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurutnya, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung ketidakjelasan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

Baron dan Byrne (Adiputra, 2015) mendefinisikan efikasi diri adalah evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk

melakukan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Efikasi diri merupakan sebuah konsep untuk mengkategorikan bagian teori yang lebih luas tentang berfikir. Pajares (Adiputra, 2015) juga mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan “Penilaian isi khusus kompetensi dalam pembentukan tugas khusus” yang meliputi kemampuan melakukan sesuatu dalam situasi berbeda.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan dan penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya dalam melakukan tugas atau tindakan dalam mencapai suatu tujuan tertentu .

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Efikasi diri mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kemalangan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan. Menurut Bandura (Alwisol, 2004: 361-363) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* yaitu:

##### **1. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experiences*)**

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui

hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi diri nya.

## 2. Pengalaman orang lain (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi diri tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan modeling. Namun, efikasi diri yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

## 3. Persuasi sosial (*Social Persuasion*)

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas.

## 4. Keadaan fisiologis dan emosional (*Physiological And Emotional States*)

Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatic lainnya. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan, sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula.

### **c. Ciri Individu yang Memiliki Efikasi Diri Rendah**

Berdasarkan pendapat Bandura (Rachmawati, 2012) mengemukakan ciri individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah sebagai berikut: 1) Menganggap masalah yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan; 2) Berpandangan sempit untuk memecahkan masalah; 3) Berkeyakinan tidak memiliki apa yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan; 4) Tidak tekun dalam menghadapi kesulitan dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan; 5) Selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya; 6) Selalu membayangkan kegagalan dan berketat pada segala sesuatu yang dianggap salah; 7) Saat menghadapi situasi tertekan, kegagalan, dan kemunduran, pikiran menjadi tidak menentu, aspirasi semakin rendah, dan kualitas hasil pekerjaan semakin buruk.

## **2. Restrukturisasi Kognitif**

### **a. Pengertian Restrukturisasi Kognitif**

Berdasarkan pendapat Erford (2017) menjelaskan restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Meichenbaum. Dombeck dan Wells-Moran (Erford, 2017) menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak terlalu bias.

James dan Gilliland (Erford, 2017) membagi strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) pikiran irrasional dan kognisi defektif



menghasilkan perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri (*self-defeating behaviors*), dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Erford (2017) menjelaskan bahwa biasanya restrukturisasi kognitif digunakan oleh konselor pada konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik terapi kognitif yang melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran, untuk membantu individu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengganti pikiran dan tindakan negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

#### **b. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik. Cormier (Noviandari & Kawakib, 2016) mengemukakan bahwa ada 6 langkah dalam penerapan strategi restrukturisasi kognitif, yaitu:

1. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur
2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem
3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)
4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)
5. Pengenalan dan latihan penguatan positif
6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Doyle (Erford, 2017) mendeskripsikan sebuah prosedur tujuh langkah positif untuk diikuti konselor profesional ketika menggunakan restrukturisasi kognitif dengan klien mereka:

1. Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.
2. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada.
3. Periksa proses berpikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraannya
4. Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain.
5. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
6. Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh klien.
7. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa langkah-langkah penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.
2. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya
3. Periksa proses berpikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraannya
4. Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain.
5. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
6. Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi serta melakukan penguatan positif kepada konseli, kali ini dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata.
7. Tugas rumah dan tindak lanjut

**c. Tujuan dan Kegunaan Restrukturisasi Kognitif**

Telah kita ketahui bahwa teknik restrukturisasi kognitif biasa digunakan konselor untuk membantu konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan tindakan negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Anifah (2015) menjelaskan pada teknik restrukturisasi kognitif ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku. Rosjidan (Anifah, 2015) berpendapat bahwa teknik pengubahan pola pikir bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran

yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif.

Cormier dan Cormir (Windaniati, 2015) menjelaskan *Cognitive restructuring focuses on identifying and altering client's irrational beliefs and negative statements or thoughts* bahwa restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya-upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Erford (2017) mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrim.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bertujuan agar individu dapat mengubah pola pikir dimana pikiran-pikiran negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional terhadap tugas-tugas dapat dikalahkan demi tercapainya suatu tujuan atau keberhasilan.

### **3. Konseling Kelompok**

#### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Juntik (Fahmi dan Slamet, 2016) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi

pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Menurut Corey (Sutanti, 2015) konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar, ataupun karir. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku serta menfokuskan pada saat ini dan sekarang. Winkel dan Hastuti (Fiah dan Anggralisa, 2016) mengungkapkan bahwa “layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan berupa layanan untuk dapat memecahkan masalah siswa baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, ataupun karir dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

#### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, serta dengan

konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Fahmi dan Slamet, 2016)

Menurut Nursalim dan Hariastuti (Amilin, 2014) tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu siswa dalam penyesuaian sosial dilingkungan yang baru, sebab pada masa ini dorongan dari teman sebaya merupakan suatu yang amat penting yang dapat memotivasi mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi khususnya dilingkungan yang baru agar tercapai perkembangan yang optimal.

### **c. Tahapan Konseling Kelompok**

Proses pelaksanaan konseling kelompok menurut Fahmi & Slamet (2016) dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

#### **1. Tahap awal kelompok**

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan pengertian

konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

## 2. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

## 3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Anggota kelompok menjelaskan masalah pribadi yang ia alami. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- d) Selingan

- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas, apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terselesaikan masalahnya.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih
- f) Berdoa
- g) Perpisahan
- h) Teknik layanan konseling kelompok

#### 4. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chintia dan Muhari (2013) menemukan bahwa siswa yang mengikuti serangkaian proses konseling restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi dirinya. Siswa lebih berani untuk menghadapi pelajaran-pelajaran yang dianggap menakutkan, siswa dapat menghadapi guru-guru yang menurut mereka menakutkan, dan siswa dapat



meyakinkan diri mereka untuk menyelesaikan beban tugas yang diterimanya, serta lebih percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roihatul Jannah (Chintia, 2013), tentang “Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya diri Siswa Kelas VII-E MTs Negeri Surabaya”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan dalam skor percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adiputra, Daharnis, dan Syahniar (2013) tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam upaya meningkatkan efikasi diri siswa. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai efikasi diri siswa menunjukkan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen secara signifikan. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki kesamaan dalam efikasi diri. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat hasil *pretest* pada kedua kelompok. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, kondisi efikasi diri kelompok eksperimen secara signifikan mengalami perubahan yang lebih baik atau meningkat.

## **B. Kerangka Pikir**

Efikasi diri terutama dalam mengerjakan tugas sangatlah penting dimiliki oleh setiap siswa yang sedang menempuh pendidikan. Oleh sebab itu siswa seharusnya memiliki efikasi diri dalam dirinya karena memiliki efikasi diri yang

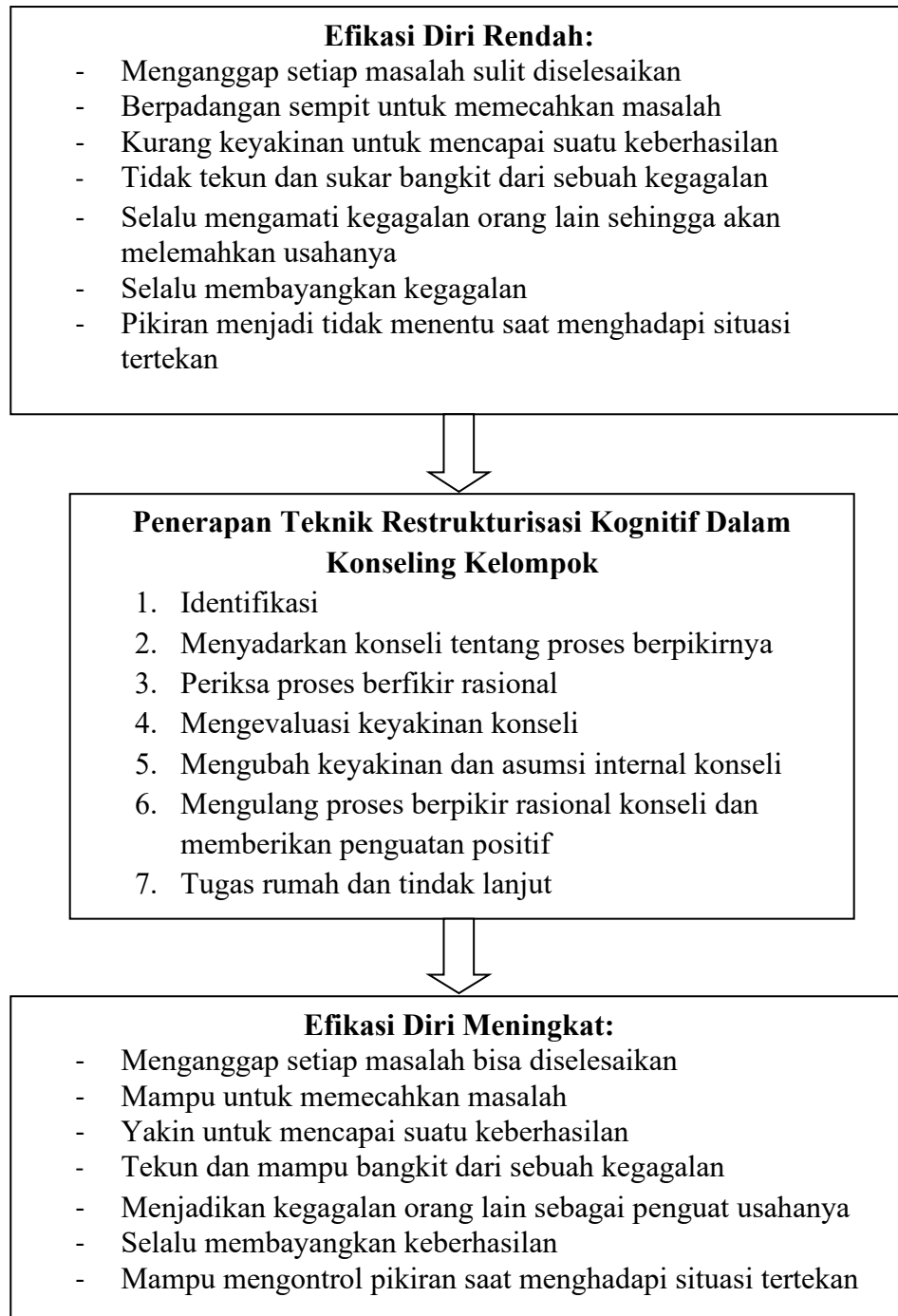
tinggi akan membuat siswa untuk lebih berusaha dalam memecahkan masalahnya terutama dalam menyelesaikan tugasnya. Entah itu dengan cara bertanya kepada teman atau bertanya langsung kepada guru mata pelajaran. Siswa akan yakin dan mandiri untuk berhasil dan menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran kedepan.

Untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas perlu dilakukan suatu pendekatan dalam bimbingan dan konseling. Adapun pendekatan yang dianggap efektif adalah dengan menggunakan konseling, salah satunya adalah dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam konseling kelompok. Konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi khususnya dilingkungan yang baru agar tercapai perkembangan yang optimal. Adapun tahap pelaksanaan konseling keompok yaitu: 1)Tahap Awal Kelompok; 2)Tahap Peralihan; 3)Tahap Kegiatan; dan 4)Tahap Pengakhiran. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan agar individu dapat mengubah pola pikir dimana pikiran-pikiran negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional terhadap tugas-tugas dapat dikalahkan demi tercapainya suatu tujuan atau keberhasilan.

Upaya meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas dapat digunakan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Adapun perlakuan dalam pemberian teknik restrukturisasi kognitif dengan melalui tujuh tahap yaitu, *Pertama*, Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini; *Kedua*, Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya; *Ketiga*, Periksa proses berpikir rasional konseli, yang memfokuskan

bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraannya; *Keempat*, Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain; *Kelima*, Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya; *Keenam*, Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata; dan *Ketujuh*, Tugas rumah dan tindak lanjut.

Adapun pelaksanaan penerapan teknik restrukturisasi kognitif ini dapat digambarkan dalam kerangka pikir sebagai berikut :



### **C. Hipotesis**

Berdasarkan teori yang dibahas dalam bab dua, maka hipotesis dalam penelitian ini yang diajukan adalah ada perbedaan tingkat efikasi diri antara siswa yang diberikan perlakuan dengan siswa diberikan perlakuan berupa teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Sedangkan, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Jenis penelitian eksperimental dipilih karena peneliti ini mengetahui penerapan teknik Rstrukturisasi Kognitif mampu meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen sengaja dirancang untuk membangkitkan suatu kejadian atau keadaan dan efek dari keadaan tersebut kemudian diteliti.

### **B. Variabel dan Desain Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penerapan restrukturisasi kognitif sebagai variabel bebas atau yang memberi pengaruh (*independent variable*) dan efikasi diri dalam mengerjakan tugas sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Control Group Design* dengan model penelitian *True Eksperimental Design*, dengan desain dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberi

*pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Adapun pola desain ini menurut Sugiyono (2017):

**Table 3.1 Desain Penelitian**

| Random Aish | Kelompok   | Pretest        | Perlakuan | Posttest       |
|-------------|------------|----------------|-----------|----------------|
| R           | Eksperimen | O <sub>1</sub> | X         | O <sub>2</sub> |
| R           | Kontrol    | O <sub>3</sub> |           | O <sub>4</sub> |

Sumber : Sugiyono (2017)

Keterangan :

- R = Random (acak)
- E = Kelompok Eksperimen
- K = Kelompok Kontrol
- O<sub>1</sub> = Pretest Kelompok Eksperimen
- O<sub>2</sub> = Posttest Kelompok Eksperimen
- X = Treatment atau Perlakuan
- O<sub>3</sub> = Pretest Kelompok Kontrol
- O<sub>4</sub> = Posttest Kelompok Kontrol

### C. Defenisi Operasional dan Variabel

Defenisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji, maka dikemukakan defenisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengganti pola pikir negatif menjadi pola pikir positif yang dilakukan dengan beberapa tahap yakni; a) Identifikasi, b) Menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya, c) Periksa proses berpikir rasional, d) Mengevaluasi keyakinan konseli, e) Mengubah keyakinan dan asumsi internal konseli, f) Mengulang proses berpikir rasional konseli, dan g) Tugas rumah dan tindak lanjut.

2. Efikasi diri dalam mengerjakan tugas merupakan perasaan yakin akan kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas. Hal ini ditandai dengan siswa menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, memiliki keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tekun dan mampu bangkit dari sebuah kegagalan, menjadikan kegagalan orang lain sebagai penguat usahanya, selalu membayangkan keberhasilan, dan mampu mengontrol pikiran saat menghadapi situasi tertekan

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Makassar, Kota Makassar tahun ajaran 2018/2019 yang teridentifikasi memiliki efikasi diri yang rendah dalam mengerjakan tugas. Populasi ini dapat teridentifikasi dari hasil kunjungan awal yang peneliti lakukan berupa pemberian angket serta wawancara dengan konselor di SMP Negeri 13 Makassar mengacu pada karakteristik masalah yang telah ditetapkan, maka peneliti menetapkan jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 62 siswa.



**Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

| No           | Kelas              | Jumlah Siswa | Populasi Penelitian |
|--------------|--------------------|--------------|---------------------|
| 1.           | VIII <sub>1</sub>  | 36           | 4                   |
| 2.           | VIII <sub>2</sub>  | 36           | 5                   |
| 3.           | VIII <sub>3</sub>  | 36           | 5                   |
| 4.           | VIII <sub>4</sub>  | 36           | 4                   |
| 5.           | VIII <sub>5</sub>  | 36           | 7                   |
| 6.           | VIII <sub>6</sub>  | 36           | 6                   |
| 7.           | VIII <sub>7</sub>  | 36           | 7                   |
| 8.           | VIII <sub>8</sub>  | 36           | 8                   |
| 9.           | VIII <sub>9</sub>  | 36           | 7                   |
| 10.          | VIII <sub>10</sub> | 36           | 9                   |
| <b>Total</b> |                    | <b>360</b>   | <b>62</b>           |

Suber: Hasil Kunjungan awal dan Wawancara

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian generalisasi dari populasi. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa dalam penelitian eksperimen sederhana minimal berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini, dilakukan dalam bentuk konseling kelompok. Oleh karena itu, penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah ideal siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok sebesar 7-15 orang (Prayitno, 2008). Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang dari jumlah populasi yang ada dengan pertimbangan semua anggota populasi dinilai homogen yakni berada pada lingkungan sekolah yang sama, guru yang sama, tingkat kelas yang sama, dan usia yang sama.

Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Propotionate Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki efikasi diri yang rendah. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 62 siswa yang terdiri dari 10 kelas yaitu Kelas VIII<sub>1</sub> sampai dengan kelas VIII<sub>10</sub>,

dimana setiap kelas diambil secara acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

**Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

| No           | Kelas              | Jumlah Populasi | Jumlah Sampel |
|--------------|--------------------|-----------------|---------------|
| 1.           | VIII <sub>1</sub>  | 4               | 1             |
| 2.           | VIII <sub>2</sub>  | 5               | 2             |
| 3.           | VIII <sub>3</sub>  | 5               | 2             |
| 4.           | VIII <sub>4</sub>  | 4               | 1             |
| 5.           | VIII <sub>5</sub>  | 7               | 2             |
| 6.           | VIII <sub>6</sub>  | 6               | 2             |
| 7.           | VIII <sub>7</sub>  | 7               | 2             |
| 8.           | VIII <sub>8</sub>  | 8               | 3             |
| 9.           | VIII <sub>9</sub>  | 7               | 2             |
| 10.          | VIII <sub>10</sub> | 9               | 3             |
| <b>Total</b> |                    | <b>62</b>       | <b>20</b>     |

Sumber: Teknik pengambilan sampel *Proportionate Random Sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel per-kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan treatment berupa teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol yang tidak diberikan penanganan (*treatment*). Pembagian sampel pada kelompok penelitian ini dilakukan secara acak dengan menggunakan lot sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 10 pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.4. Penyebaran Kelompok Penelitian**

| No            | Kelompok Penelitian | Jumlah Sampel |
|---------------|---------------------|---------------|
| 1             | Eksperimen          | 10            |
| 2             | Kontrol             | 10            |
| <b>Jumlah</b> |                     | <b>20</b>     |

Sumber: Pembagian Kelompok Sampel

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Skala Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas

Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang efikasi diri siswa kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik restrukturisasi kognitif.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu selalu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut.

**Tabel 3.5 Pembobotan Angket Penelitian**

| Pilihan Jawaban    | Favorable | Unfavorable |
|--------------------|-----------|-------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4         | 1           |
| Sesuai (S)         | 3         | 2           |
| Kurang Sesuai (KS) | 2         | 3           |
| Tidak Sesuai (TS)  | 1         | 4           |

Sumber: Sugiyono, 2017

Sebelum angket digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

#### a. Uji Validitas

Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22 *for windows*. Batas penerimaan

syarat nilai  $r$  yang diperoleh  $<$  (lebih kecil atau kurang) dari 0,30. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2017: 179) bahwa bila harga korelasi di bawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. Sugiyono (2017: 184) menjelaskan bahwa suatu instrumen dinyatakan reliable bila koefisien reliabilitas minimal 0,6.

Menurut Sugiyono (2017) uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 22,00. Jika di interpretasikan nilai koefisien reliabilitas ter ( $r$ ) menggunakan kategori berikut :

|                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| $0,80 < r \leq 1,00$  | : Reliabilitas Sangat Kuat   |
| $0,60 < r \leq 0,799$ | : Reliabilitas Kuat          |
| $0,40 < r \leq 0,599$ | : Reliabilitas Sedang        |
| $0,20 < r \leq 0,399$ | : Reliabiliras Rendah        |
| $r \leq 20$           | : Reliabilitas Sangat Rendah |

Adapun nilai reliabilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui *SPSS 22,00* dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel. 3.6. Tabel Uji Reliabilitas**

| <b>Reliability Statistics</b> |  |            |
|-------------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha              | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .808                          | .843   | 50         |

*Sumber. SPSS 22.00 for Windows*

Berdasarkan hasil uji SPSS 22.00 diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,808 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang  $0,80 < r_{11}(\alpha) \leq 1,00$ . Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori sangat kuat.

## 2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas dengan cara memberikan tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis Individual} = \frac{nm}{N} \times 100\% \quad (\text{Tiro, 2004})$$

Dimana:

Nm = Jumlah item yang tercetak dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm = Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

P = jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.7. Kriteria Penentuan Hasil Obsevasi**

| Presentase | Kategori      |
|------------|---------------|
| 80%-100%   | Sangat Tinggi |
| 60%-79%    | Tinggi        |
| 40%-59%    | Sedang        |
| 20%-39%    | Rendah        |
| 0%-19%     | Sangat Rendah |

Sumber: Kadir, (2016)

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil skala penelitian berkaitan dengan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Teknik analisis data yang digunakan adalah hasil analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan *wilcoxon* untuk pengujian hipotesis.

### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas Kelas VIII di SMP Negeri 13 Makassar, Kota Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian teknik restrukturisasi kognitif atau hasil *pretest* dan *posttest* dan juga

kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase, yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Tiro, 2004: 242})$$

Dimana:

P = Presentase

f = Frekuensi yang dicari presentase

N = Jumlah subyek (sampel)

Guna untuk memperoleh gambaran umum mengenai efikasi diri siswa Kelas VIII dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{N} \quad (\text{Hadi, 2004: 40})$$

Dimana:

Me = Mean (rata-rata)

Xi = Nilai X ke i sampai ke n

N = Banyaknya subyek

## 2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik *parametrik* dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada *Uji One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Data distribusi normal

$H_1$  : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila  $\text{sig} > \text{tingkatan } \alpha$  yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

**Tabel 3.8. Uji Normalitas**

| Kelompok   | Nilai a1 Maksimum | D table (0,05) | Keterangan |
|------------|-------------------|----------------|------------|
| Eksperimen | 0.1438            | 0.410          | Normal     |
| Kontrol    | 0,2861            |                | Normal     |

**Sumber: Hasil Uji Normalitas. Lampiran 20**

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai a1 maksimum untuk kelompok eksperimen sebesar 0.1438 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.041. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data berdistribusi normal. Pada kelompok control nilai a1 maksimum yang diperoleh sebesar 0,2861 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.041. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 20

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :



$H_0$  : Data varian homogen

$H_1$  : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai F hitung  $\leq$  F tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014)

**Tabel 3.9. Uji Homogenitas**

| Kelompok   | F (max) | F table (0,05) | Keterangan |
|------------|---------|----------------|------------|
| Eksperimen | 3,83    | 4.03           | Homogen    |
| Kontrol    |         |                |            |

**Sumber: Hasil Uji Homogenitas. Lampiran 21**

Berdasarkan hasil uji homogenitas data dengan menggunakan *Homogeneity Of Variance* diperoleh F Hitung sebesar 3,83. adapun nilai F tabel dengan df 9 yaitu 0.43. adapun kesimpulannya yaitu menerima  $H_0$  karena F (max) hitung  $\leq$  F (max) tabel yang berarti variansi kedua kelompok bersifat homogeny. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 21.

c. Uji hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji dugaan sementara (hipotesis) penelitian yang telah diujikan. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *parametric* karena data yang diperoleh baik kelompok eksperimen maupun kelompok control berdistribusi normal. Selain itu, data kedua kelompok menunjukkan data yang homogeny atau sama. Oleh karena itu, uji *parametric* yang digunakan adalah uji t (*t-test*)

*t-test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik restrukturisasi

kognitif melalui *gain skor* (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 22.00 for windows*.

Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai  $sig < \alpha$ . Penentuan  $\alpha$  yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini dibahas mengenai hasil penelitian, serta memberikan pembahasan yang lebih mendalam tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Makassar untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar.

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar. Gambaran tentang tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar diuraikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala efikasi diri. Adapun hasil analisis deskriptif dapat digambarkan dibawah ini:

**a. Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas Kelompok Eksperimen**

Tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 8 April 2019 dan *posttest* pada hari jumat tanggal 17 Mei 2019 terhadap 10 konseli di SMP Negeri 13 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.1. Data Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas Di SMP Negeri 13 Makassar Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest***

| Efikasi Diri dalam Mengerjakan Tugas | Interval | Kelompok Penelitian |     |                 |     |
|--------------------------------------|----------|---------------------|-----|-----------------|-----|
|                                      |          | Eksperimen          |     |                 |     |
|                                      |          | <i>Pretest</i>      |     | <i>Posttest</i> |     |
|                                      |          | F                   | %   | F               | %   |
| Sangat Tinggi                        | 136-160  | -                   | -   | 1               | 10  |
| Tinggi                               | 112-135  | -                   | -   | 8               | 80  |
| Sedang                               | 88-111   | 1                   | 10  | 1               | 10  |
| Rendah                               | 64-87    | 7                   | 70  | -               | -   |
| Sangat rendah                        | 40-63    | 2                   | 20  | -               | -   |
| <b>Jumlah</b>                        |          | 10                  | 100 | 10              | 100 |

**Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen**

Data dalam table 4.1 menjelaskan bahwa gambaran umum tentang efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki efikasi diri dalam mengerjakan tugas pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 136-160 dan kategori tinggi atau berada pada interval 112-135. Pada kategori sedang atau berada pada interval 88-111, terdapat 1 (satu) responden atau sebesar 10 (sepuluh) persen. Terdapat 7 (tujuh) responden atau 70

(tujuh puluh) persen yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 64-87. Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen yang berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 40-63. Rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas ditandai dengan menganggap setiap masalah sulit diselesaikan, berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya, selalu membayangkan kegagalan, dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas mengalami peningkatan. Terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 136-160, terdapat 8 (delapan) responden yang berada pada kategori tinggi atau berada pada interval antara 112-135. Dan terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen, yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 88-111. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Data tersebut menunjukkan peningkatan tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas seperti siswa menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, memiliki keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tekun dan mampu bangkit dari sebuah kegagalan, menjadikan kegagalan orang

lain sebagai penguat usahanya, selalu membayangkan keberhasilan, dan mampu mengontrol pikiran saat menghadapi situasi tertekan.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.2. Kecenderungan Umum Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas**

| Jenis Data      | Kelompok   | Mean | Interval | Kategori |
|-----------------|------------|------|----------|----------|
| <i>Pretest</i>  | Eksperimen | 81,8 | 64-87    | Rendah   |
| <i>Posttest</i> | Eksperimen | 119  | 112-135  | Tinggi   |

**Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest***

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 6 kali tahapan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif menyebabkan terjadinya perubahan tingkat efikasi diri pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

### b. Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas Kelompok Kontrol

Tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 8 April 2019 dan *posttest* pada hari jumat tanggal 17 mei 2019 terhadap 10 konseli di SMP Negeri 13 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.3. Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest***

| Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas | Interval | Kelompok Penelitian |     |                 |     |
|--|----------|---------------------|-----|-----------------|-----|
|  |          | Kontrol             |     |                 |     |
|  |          | <i>Pretest</i>      |     | <i>Posttest</i> |     |
|  |          | F                   | %   | F               | %   |
| Sangat Tinggi                              | 136-160  | 0                   | 0   | 0               | 0   |
| Tinggi                                     | 112-135  | 0                   | 0   | 0               | 0   |
| Sedang                                     | 88-111   | 2                   | 20  | 3               | 30  |
| Rendah                                     | 64-87    | 6                   | 60  | 5               | 50  |
| Sangat rendah                              | 40-63    | 2                   | 20  | 2               | 20  |
| <b>Jumlah</b>                              |          | 10                  | 100 | 10              | 100 |

**Sumber : Hasil angket kelompok kontrol**

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, terdapat 2 (dua) atau 20 (dua puluh) persen responden yang berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 40-63. Terdapat 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen berada pada kategori rendah atau berada pada interval 64-87. Kemudian, terdapat 2 (dua) responden atau 20 (tiga puluh) persen berada pada kategori sedang atau pada interval 88-111. Rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas seperti menganggap setiap masalah

sulit diselesaikan, berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya, selalu membayangkan kegagalan, dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, terdapat 3 (tiga) responden atau 30 persen pada kategori sedang atau berada pada interval 88-111. Terdapat 5 (lima) responden atau 50 (lima puluh) persen berada pada kategori rendah atau berada pada interval 64-87. Dan, terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen berada pada kategori sangat rendah atau pada interval 40-63. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada efikasi diri kelompok kontrol.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.4. Kecenderungan Umum Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas**

| <b>Jenis Data</b> | <b>Kelompok</b> | <b>Mean</b> | <b>Interval</b> | <b>Kategori</b> |
|-------------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|
| <i>Pretest</i>    | Kontrol         | 71,2        | 64-87           | Rendah          |
| <i>Posttest</i>   | Kontrol         | 87,8        | 64-87           | Rendah          |

**Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest***

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat efikasi diri dalam mengerjakan tugas untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif melainkan diberikan layanan informasi dan



dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori rendah.

## **2. Pelaksanaan Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar**

Pelaksanaan pemberian teknik restrukturisasi kognitif yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 tahapan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

### **a. Persiapan (*planning*)**

Adapun hasil yang diperoleh pada kegiatan tahap persiapan yaitu:

- 1) Tersedia lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Tersedia lembar kerja
- 3) Ruang yang digunakan adalah kelas VIII<sub>10</sub> dan ruang BK yang disepakati oleh guru BK SMP Negeri 13 Makassar
- 4) Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMP Negeri 13 Makassar, yang dimulai pada tanggal 1 April 2019 sampai pada tanggal 18 Mei 2019.
- 5) Melakukan pemberian *pretest*, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 April 2019. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan konseli yang menjadi subjek penelitian. Hal ini dimaksudkan agar konseli tidak bingung dan mengerti maksud dari kedatangan peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan dengan rinci maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga meminta kesediaan konseli untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian ini. Setelah itu, peneliti menjelaskan prosedur

pengisian angket dan membagikan angket yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan efikasi diri konseli. Sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemudian konseli diarahkan untuk mengisi lembar angket sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah konseli mengerjakan *pretest* peneliti membuat gulungan kertas sebanyak 20 gulungan, kemudian konseli diminta untuk maju mencabut satu gulungan kertas, kemudian bagi konseli yang mencabut angka ganjil, maka akan dibentuk menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mencabut angka genap maka akan menjadi kelompok Kontrol. Sehingga kelompok eksperimen sebanyak 10 konseli dan kelompok kontrol sebanyak 10 konseli.

6) Menata *setting* untuk kegiatan restrukturisasi kognitif.

- a) Tempat : Ruang BK
- b) Perlengkapan : Bolpoin, penghapus, lembar kerja konseli, lembar observasi, absen.

#### **b. Pelaksanaan kegiatan**

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan lebih dimulai tanggal 1 April 2019 sampai tanggal 18 Mei 2019. Setelah peneliti melakukan pertemuan pertama untuk membawa surat rekomendasi ke sekolah dan telah melakukan persiapan, selanjutnya Guru BK memperkenalkan peneliti kepada konseli, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu Guru BK mempersilahkan peneliti

untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

## **1) Pertemuan Pertama: Pembentukan dan Peralihan Kelompok**

### **a) Tahap Pembentukan**

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan pada 9 April 2019. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.00 wita sampai dengan pukul 11.30 wita, bertempat di ruang BK SMP Negeri 13 Makassar kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Konselor menanyakan kondisi para responden hari ini dalam aktifitasnya sepanjang pagi hingga siang sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah dengan membentuk kelompok, mengingat tahap pembentukan kelompok ini merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses selanjutnya. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Konselor sebagai ketua kelompok kemudian mengarahkan konseli untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing secara umum saja. Setelah perkenalan, konselor kemudian menjelaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling kelompok. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan konseli pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. Konselor juga menjelaskan asas-asas yang harus

dipatuhi dalam konseling kelompok sebagai penguat untuk membangun kepercayaan anggota kelompok.

#### **b) Tahap Peralihan**

Setelah proses pembentukan dilaksanakan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah itu, konselor menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi

Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan antar anggota kelompok, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking*. Konselor menetapkan permainan “Katakan Hai ?” sebagai alat untuk *ice breaking*. Tujuan utamanya adalah agar konseli saling mengenal lebih jauh dengan rekan kelompoknya karena konseli berasal dari kelas-kelas yang berbeda dan kurang terbuka satu sama lain

#### **c) Tahap *Rasionalisasi Treatment***

Kegiatan *rasionalisasi treatment* dilaksanakan dengan tujuan memberikan informasi tentang efikasi diri, dan menjelaskan prosedur serta langkah-langkah pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif.. Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang efikasi diri sendiri maka konseli perlu diberikan pemahaman

yang jelas mengenai masalah yang sedang dihadapi. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang efikasi diri. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk menceritakan pengalaman mereka tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Masing-masing konseli antusias menceritakan pengalaman mereka. Ada yang menjelaskan secara singkat dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman tentang efikasi diri, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya efikasi diri dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti meminta salah satu konseli untuk menyimpulkan hasil diskusi kemudian peneliti merangkum hasil pertemuan.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif.

Selanjutnya, konselor menyampaikan pada responden jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

Hasil yang diperoleh dari 10 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas

ditandai menganggap setiap masalah sulit diselesaikan, berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya, selalu membayangkan kegagalan, dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan.

## **2) Pertemuan Kedua: Tahap Pelaksanaan**

### **a) Tahap Identifikasi dan menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya**

Tahapan pelaksanaan restrukturisasi kognitif dilaksanakan mulai dari tanggal 10 April 2019 sampai tanggal 17 April 2019. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya.

Terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana. konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk nyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mulai mengeksplorasi pikiran konseli. Selanjutnya konselor membagikan LKS dan meminta konseli menuliskan dan menjabarkan masalah yang biasa dihadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas ke dalam lembar LKS. Tujuannya agar konseli lebih terbuka mengenai masalah yang biasa dihadapi serta bagaimana konseli tersebut menyelesaikan masalahnya. Hasil LKS yang ditulis oleh beberapa konseli pada soal nomor 1 yakni masalah yang biasa dihadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas sekolah yaitu sering diganggu oleh teman, takut salah, tidak percaya diri dengan jawaban, ragu mengumpulkan tugas, serta

sering merasa deg-degan. Selanjutnya pada soal nomor 2 yakni solusi dalam menghadapi masalah tersebut, beberapa konseli menuliskan jawaban seperti menegur teman yang mengganggu, marah, dan menunggu jawaban dari teman.

Selanjutnya, konselor menjelaskan kepada konseli tentang berpikir negatif dengan memberikan contoh-contoh di kehidupan nyata. Kemudian konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengutarakan pendapat tentang contoh yang telah diberikan sebelumnya.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengenali bentuk rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas, serta konseli mampu mengetahui penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang sedang dialaminya.

#### **b) Tahap Periksa proses berpikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli**

Pada tahapan kegiatan ini, konselor menggali pikiran serta tindakan konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Terlebih dahulu, konselor menjelaskan tentang kriteria berpikir negatif kepada konseli. Selanjutnya konselor membagikan LKS 2 lalu meminta konseli menuliskan pikiran serta tindakan apa yang dimunculkan terkait topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor akan menentukan topik dalam tahap ini yaitu “saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis”. Saat menulis konseli akan mengungkapkan semua pikiran yang muncul serta tindakan yang akan konseli lakukan berkaitan dengan situasi tersebut.

Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian mengevaluasi hasil kerja konseli dengan melakukan diskusi. Dari hasil LKS tersebut konseli

menuliskan pikiran yang biasa muncul seperti saya deg-degan, saya takut salah, saya tidak yakin dengan jawaban saya sendiri, dan saya takut dimarahi. Adapun tindakan yang ditulis oleh seperti gemeteran, keringat dingin, tidak mau maju di papan tulis, dan meminta jawaban teman.

Hasil yang diperoleh pada tahap ini, konseli mampu memahami kriteria berpikir negatif. Selanjutnya, konseli juga mampu mengungkapkan pikiran yang biasa muncul dan tindakan yang dilakukan saat berada dalam situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas.

**c) Tahap Mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli, dan mengulang proses berpikir rasional konseli**

Pada tahap ini, konselor menggali pikiran yang baru yang muncul serta tindakan konseli jika dihadapkan dalam beberapa situasi tertentu serta melatih pikiran rasional konseli. Terlebih dahulu, konselor menjelaskan dan memerikan pemahaman tentang kriteria berpikir positif dan kriteria negatif kepada konseli. Selanjutnya konselor membagikan LKS 3 lalu meminta konseli menuliskan pikiran baru serta tindakan apa yang dimunculkan terkait topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor akan menentukan topik dalam tahap ini yaitu ketika anda tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru, ketika anda diminta untuk menjadi ketua kelompok dalam suatu diskusi, dan apabila anda diminta untuk mengikuti suatu kegiatan social. Saat menulis konseli akan mengungkapkan semua pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan konseli lakukan berkaitan dengan beberapa situasi tersebut.



Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengisi lembar selanjutnya dimana terdapat beberapa pernyataan yang harus dilengkapi oleh konseli guna melatih konseli untuk berpikir positif.

Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian mengajak konseli untuk berdiskusi menggunakan contoh-contoh di kehidupan nyata guna mengajarkan tentang cara merealisasikan pikiran-pikiran baru konseli yang telah muncul. Dari hasil LKS nomor 1 tersebut konseli menuliskan pikiran baru yang muncul seperti saya harus berani dan yakin untuk bertanya kepada guru bila tidak mengerti, saya harus berusaha untuk percaya diri, dan saya sangat bersemangat mengerjakan tugas kelompok. Adapun tindakan yang ditulis oleh seperti saya akan mengangkat tangan dan maju ke depan papan tulis, saya akan mengarahkan teman kelompok untuk mengerjakan tugas, dan ikut berpartisipasi membantu sesama. Selanjutnya hasil LKS nomor 2 tersebut konseli melengkapi kalimat dengan menuliskan seperti ketika saya diminta untuk mengambil suatu keputusan maka saya “akan mempertimbangkan sebelum memberikan jawaban”, apabila saya tidak mampu mengerjakan PR maka “saya akan terus berusaha menyelesaikannya”, ketika saya diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat maka saya “akan mencoba mengutarakan pendapat sesuai kemampuan saya”, dan apabila teman mengkritik pekerjaan saya maka saya “menerima dan menganggap sebagai saran”.

Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli mampu memahami kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif, konseli mampu mengungkapkan pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan dilakukan apabila berada dalam situasi yang biasa dialami berkaitan dengan penyelesaian

tugas. Selanjutnya, konseli mampu mengulang dan melatih proses berpikir rasionalnya yang baru.

#### **d) Tahap Tugas rumah dan tindak lanjut**

Pada tahap terakhir ini, konseli diajak untuk membuat rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Konselor membantu konseli untuk berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun.

Konselor meminta konseli untuk menuliskan daftar rencana dan tindakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang nantinya akan dilakukan dalam jangka waktu yang telah disepakati.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai rencana yang telah dibuat. Isi dari daftar rencana dan tindakan yang akan konseli lakukan seperti saya harus lebih percaya diri, saya harus yakin dengan kemampuan saya, saya harus berani maju ke papan tulis, saya akan berusaha tidak menyontek lagi, saya harus berusaha menyelesaikan tugas, dan saya tidak boleh malu bertanya kepada teman atau guru bila tidak mengerti. Selanjutnya konselor mendorong konseli untuk berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun sebelumnya.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Komitmen ini menjadi pegangan konseli dalam mengubah efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas.

### 3) Pertemuan Ketiga: Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2019. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk melihat kembali rencana yang telah disusun dan melakukan diskusi. Hasil dari diskusi kelompok dengan konseli yaitu konseli telah mampu meningkatkan efikasi dirinya secara bertahap yakni dengan merealisasikan rencana-rencana yang telah disusun sebelumnya.. Meskipun ada beberapa konseli yang masih memiliki efikasi diri yang sedang namun tingkat efikasi dirinya tidak serendah pada saat sebelum membuat perubahan diri dan berjanji untuk tetap menggunakan perencanaan yang telah disusun sebelumnya untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas secara keseluruhan.

Selain itu, konselor membagikan lembar evaluasi diri dimana konseli diminta untuk mengungkapkan kesan-kesan sebelum dan setelah konseling restrukturisasi kognitif dilaksanakan. Secara umum konseli memberikan kesan yang baik terkait pelaksanaan konseling restrukturisasi kognitif. Konseli menjelaskan ada perubahan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang sebelumnya rendah menjadi meningkat.

Setelah konseli mengisi lembar evaluasi, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan diskusi kelompok (2) mengajak semua konseli untuk mengikuti kegiatan terminasi

restrukturisasi kognitif, yang diadakan sesudah kegiatan terminasi diskusi kelompok.

Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu mengubah efikasi dirinya, serta konseli mampu menyampaikan kesan-kesan atau pengalamannya dengan baik. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan diskusi.

### **c. Terminasi**

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2019. Pada pertemuan ini konselor membagikan angket (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala efikasi diri dalam mengerjakan tugas sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala efikasi diri dalam mengerjakan tugas tersebut.

Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi skala dan mengajak konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 6 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif sebanyak enam kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik Restrukturisasi Kognitif.**

| Persentase    | Kriteria      | Tahap     |           |           |           |           |           |
|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|               |               | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        |
| 80%-100%      | Sangat tinggi | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        |
| 60%-79%       | Tinggi        | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 40%-59%       | Sedang        | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 20%-39%       | Rendah        | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 0%-19%        | Sangat rendah | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |

**Sumber: Hasil Observasi**

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama yaitu rasionalisasi tujuan dan tinjauan singkat prosedur terdiri dari aspek konseli menyimak penjelasan rasionalisasi konselor, konseli menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan, konseli mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti, dan konseli tidak melakukan aktivitas lain selama kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan kedua seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua yaitu identifikasi dan menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya yang terdiri dari aspek mencatat pikiran-pikiran ke dalam lembar kerja yang dibagikan, memahami tentang berpikir negatif, aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi, aktif

menanggapi dalam diskusi, dan tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan ketiga seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu periksa proses berpikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli yang terdiri dari aspek mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti, memahami kriteria berpikir negatif, menerima stimulant contoh yang diberikan oleh konselor tentang situasi yang biasa dialami oleh siswa berkaitan dengan penyelesaian tugas, memperhatikan penjelasan yang diberikan, fokus mengisi LKS yang diberikan, mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat berada dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dalam kolom yang telah disediakan, aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi, dan tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan keempat seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keempat yaitu mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli, dan mengulang proses berpikir rasional konseli terdiri dari aspek memahami kriteria berpikir positif dan negatif, memperhatikan penjelasan yang diberikan, fokus mengisi LKS yang diberikan, mencatat pikiran-pikiran baru yang muncul saat berada dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dalam kolom yang telah disediakan, melatih pikiran positif, aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi, aktif menanggapi

dalam diskusi, dan tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan kelima seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti, memperhatikan penjelasan yang diberikann, membuat rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas, konseli membuat komitmen, mengemukakan pendapat dalam diskusi, aktif menanggapi dalam diskusi, dan tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan terlaksana dengan baik.

Pada pertemuan keenam seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keenam yaitu evaluasi mengemukakan kesan dan pesannya, mengerjakan lembar evaluasi diri, mengerjakan lembar evaluasi diri dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 6 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan restrukturisasi kognitif berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik restrukturisasi kognitif dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

### 3. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas kelas VIII SMP Negeri 13 Makassar. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ) yaitu: “teknik restrukturisasi kognitif tidak dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas kelas VIII SMP Negeri 13 Makassar”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak  $H_0$  jika nilai  $\text{sig} \leq 0,05$ .

Berikut disajikan data tingkat konsep diri negatif pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 4.6. *t-test* SPSS 24.00 for windows**

| Kelompok Penelitian | Rata-rata ( <i>Mean</i> ) |                 |                   | t     | Sig  | Keterangan                |
|---------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|-------|------|---------------------------|
|                     | <i>Pretest</i>            | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> |       |      |                           |
| E                   | 81,8                      | 119             | 37,8              | 7,221 | ,000 | H0 ditolak<br>H1 diterima |
| K                   | 71,2                      | 87,8            | 16,6              |       |      |                           |

**Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 24 for windows**

Nilai *gain score* pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 16,6 dan nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 37,8. Dari *gain score* tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara kelompok eksperimen dengan pemberian perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 24,00 for windows (*uji t-test*)



diperoleh nilai *Sig (2-Tailed)* = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

Berdasarkan data hasil analisis *t-test* seperti yang tertulis pada tabel 4.6 uji hipotesis menggunakan uji *t* diperoleh nilai signifikansi (0,000) <  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak. Maka hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan *gain-score* kelompok control dan eksperimen dinyatakan ditolak. Dengan demikian berarti ada perbedaan *gain-score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok control yaitu rata-rata peningkatan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas secara signifikan di SMP Negeri 13 Makassar. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif maka efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas akan meningkat.

## **B. Pembahasan**

Peserta didik sebagai kader penerus bangsa tentunya akan diperhadapkan dengan berbagai tuntutan pendidikan demi melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal yang paling mendasar yakni mengenyam pendidikan secara berjenjang, bermula dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah bahkan sampai pendidikan tinggi yang tak jarang menimbulkan konflik tersendiri baginya. Dunia sekolah yang harus diljalannya selama bertahun-tahun ditambah lagi dengan berbagai tuntutan akademik terkadang membuat peserta didik merasa terbebani. Apalagi di masa sekarang tuntutan akademik tidak jarang begitu berat

dan sangat menyengsarakan peserta didik. Peserta didik merasa dituntut untuk meraih pencapaian (*achievement*) yang telah ditentukan, baik oleh pihak sekolah, orangtua maupun dari peserta didik itu sendiri. Tuntutan ini dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuannya. Sehingga ketika hal ini terjadi maka akan mengakibatkan rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas.

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel, dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

### **1. Gambaran Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas**

Masa sekolah dan perkembangan yang paling rentan mengalami keyakinan diri rendah adalah remaja ditingkat sekolah menengah. Pendidik di sekolah harus lebih memperhatikan situasi atau faktor yang menyebabkan peserta didik dapat belajar secara maksimal sehingga memperoleh prestasi yang baik. Salah satu faktor yang mendukung prestasi belajar yaitu aspek psikologis mengenai adanya keyakinan diri (Efikasi Diri) belajar siswa dalam mengerjakan tugas.

Masa sekolah menengah adalah masa dimana seluruh hal mengalami perubahan atau transisi, baik dari segi perubahan sosial, kehidupan di sekolah yang berbeda, kehidupan dengan keluarga, serta juga kehidupan individual, seluruh perubahan yang terjadi rentan untuk membuat remaja merasa tertekan dan memiliki keyakinan diri yang rendah.

Keyakinan diri rendah yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan efikasi diri rendah. Menurut Bandura (Hidayat, 2011)

bahwa efikasi diri menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia, apakah mereka berfikir secara produktif, pesimis, atau optimis, seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kesengsaraan, dan kerentanan mereka terhadap stress dan depresi serta pilihan-pilihan hidup yang mereka buat

Hasil *pretest* di SMP Negeri 13 Makassar menunjukkan tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas ditandai dengan siswa menganggap setiap masalah sulit diselesaikan, berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya, selalu membayangkan kegagalan, dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan pendapat Bandura (Rachmawati, 2012) mengemukakan ciri individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah sebagai berikut: 1) Menganggap masalah yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan; 2) Berpandangan sempit untuk memecahkan masalah; 3) Berkeyakinan tidak memiliki apa yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan; 4) Tidak tekun dalam menghadapi kesulitan dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan; 5) Selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya; 6) Selalu membayangkan kegagalan dan berketat pada segala sesuatu yang dianggap salah; 7) Saat menghadapi situasi tertekan, kegagalan, dan

kemunduran, pikiran menjadi tidak menentu, aspirasi semakin rendah, dan kualitas hasil pekerjaan semakin buruk.

Setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas meningkat ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena restrukturisasi kognitif telah mengajarkan kepada konseli untuk mengubah pikiran dan tindakan negatif (*irasional*) menjadi pikiran dan tindakan yang lebih positif (*rasional*). Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. Ketika konseli menuliskan serta mengungkapkan masalah, pikiran, dan tindakan, maka hal yang dirasakan mengenai apa yang ditulis adalah merasakan kembali sensasi pada saat berada dalam suatu situasi berkaitan dengan penyelesaian tugas, menilai kembali setiap pikiran dan tindakan yang ditulis dan mengarahkan pikiran dalam persepsi baru. Hal ini sangat berdampak pada kondisi psikologis individu, baik itu dengan menuliskan hal yang positif ataupun negatif.

Secara kognitif, restrukturisasi kognitif membantu konseli mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak terlalu bias. Dalam hal lain, Chintia (2013) menemukan bahwa siswa yang mengikuti serangkaian proses konseling restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi dirinya. Siswa lebih berani untuk menghadapi pelajaran-pelajaran yang dianggap menakutkan, siswa dapat menghadapi guru-guru yang menurut mereka menakutkan, dan siswa dapat

meyakinkan diri mereka untuk menyelesaikan beban tugas yang diterimanya, serta lebih percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.. Bertambahnya jumlah responden pada kategori tinggi pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori rendah.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Pada saat *pretest* tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas berada pada kategori rendah .yang ditandai dengan siswa menganggap setiap masalah sulit diselesaikan, berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya, selalu membayangkan kegagalan, dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan.

Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori rendah.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam

masa perlakuan belajar mengenai tips dan trik dalam meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Dari hasil pembelajaran tersebut telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori rendah, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik restrukturisasi kognitif meningkat ke kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori rendah.

## **2. Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 13 Makassar**

Melihat fenomena yang ada di sekolah yaitu rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Konseli yang mengalami efikasi diri rendah disebabkan oleh cara berpikir dan bertindak yang keliru.

Rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialami siswa tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan pribadi dan belajarnya sehingga dapat menurunkan prestasi belajarnya. Maka dari itu, selaku guru bimbingan dan konseling yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi dan sosial anak perlu memberikan treatment yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa. Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa dapat diasumsikan bahwa anak yang memiliki efikasi diri

rendah dalam mengerjakan tugas memiliki potensi untuk berkembang secara optimal namun terhalang oleh pola pikir yang keliru. Oleh karena itu, maka peneliti menggunakan sebuah proses konseling yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran melalui pendekatan yang merujuk pada perubahan pikiran dan sekaligus mengubah pola pikir. Untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas pada konseli maka peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif yaitu sebuah teknik sederhana yang digunakan untuk mengganti polapikir negatif menjadi pola piker positif. Melalui teknik ini konseli diberikan kesempatan untuk mengungkapkan semua permasalahan yang dialami berkaitan dengan penyelesaian tugas.

Prosedur pelaksanaan restrukturisasi kognitif yang diterapkan di SMP Negeri 13 Makassar dilakukan kedalam 6 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan, *rasionalisasi treatment*, identifikasi dan menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya, periksa proses berpikir konseli dan mengevaluasi keyakinan konseli, mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli dan mengulang proses berpikir rasional konseli, tugas rumah dan tindak lanjut, serta evaluasi.

Pada tahap pertama yaitu *rasionalisasi treatment*. Tujuan kegiatan ini yakni memberikan informasi tentang efikasi diri, dan menjelaskan prosedur serta langkah-langkah pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang efikasi diri sendiri maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai

masalah yang sedang dihadapi. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan dimulai dari diskusi tentang efikasi diri. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk menceritakan pengalaman mereka tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Masing-masing konseli antusias menceritakan pengalaman mereka. Ada yang menjelaskan secara singkat dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman tentang efikasi diri, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya efikasi diri dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti meminta salah satu konseli untuk menyimpulkan hasil diskusi kemudian peneliti merangkum hasil pertemuan. Setelah konseli memiliki pemahaman tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil yang diperoleh dari 10 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas ditandai menganggap setiap masalah sulit diselesaikan, berpandangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan



usahanya, selalu membayangkan kegagalan, dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan.

Pada tahap yang kedua yaitu identifikasi dan menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya. Tujuan kegiatan ini yakni konseli mampu mengenali dan menganalisa efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas. Terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk nyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mulai mengeksplorasi pikiran konseli. Selanjutnya konselor membagikan LKS dan meminta konseli menuliskan dan menjabarkan masalah yang biasa dihadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas ke dalam lembar LKS. Tujuannya agar konseli lebih terbuka mengenai masalah yang biasa dihadapi serta bagaimana konseli tersebut menyelesaikan masalahnya. Hasil LKS yang ditulis oleh beberapa konseli pada soal nomor 1 yakni masalah yang biasa dihadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas sekolah yaitu sering diganggu oleh teman, takut salah, tidak percaya diri dengan jawaban, ragu mengumpulkan tugas, serta sering merasa deg-degan. Selanjutnya pada soal nomor 2 yakni solusi dalam menghadapi masalah tersebut, beberapa konseli menuliskan jawaban seperti menegur teman yang mengganggu, marah, dan menunggu jawaban dari teman.

.Selanjutnya, konselor menjelaskan kepada konseli tentang berpikir negatif dengan memberikan contoh-contoh di kehidupan nyata. Kemudian konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengutarakan pendapat tentang contoh yang telah diberikan sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini

yaitu konseli mampu mengenali bentuk rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas, serta konseli mampu mengetahui penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang sedang dialaminya.

Pada tahap ketiga yaitu periksa proses berpikir konseli dan mengevaluasi keyakinan konseli. Tujuan kegiatan ini yakni memberikan pemahaman kepada konseli tentang kriteria berpikir negative dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan pikiran serta tindakan yang muncul saat terjadi situasi berkaitan dengan penyelesaian tugas. Pada tahap ini, konselor menggali pikiran serta tindakan konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Terlebih dahulu, konselor menjelaskan tentang kriteria berpikir negatif kepada konseli. Selanjutnya konselor membagikan LKS 2 lalu meminta konseli menuliskan pikiran serta tindakan apa yang dimunculkan terkait topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor akan menentukan topik dalam tahap ini yaitu “saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis”. Saat menulis konseli akan mengungkapkan semua pikiran yang muncul serta tindakan yang akan konseli lakukan berkaitan dengan situasi tersebut. Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian mengevaluasi hasil kerja konseli dengan melakukan diskusi. Dari hasil LKS tersebut konseli menuliskan pikiran yang biasa muncul seperti saya deg-degan, saya takut salah, saya tidak yakin dengan jawaban saya sendiri, dan saya takut dimarahi. Adapun tindakan yang ditulis oleh seperti gemeteran, keringat dingin, tidak mau maju di papan tulis, dan meminta jawaban teman. Hasil yang diperoleh pada tahap ini, konseli mampu memahami kriteria berpikir negatif. Selanjutnya, konseli juga

mampu mengungkapkan pikiran yang biasa muncul dan tindakan yang dilakukan saat berada dalam situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas.

Pada tahap keempat yaitu mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli dan mengulang proses berpikir rasional konseli. Tujuan kegiatan ini yakni memberikan pemahaman tentang kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negative, mampu mengungkapkan pikiran baru dan tindakan yang muncul saat berada dalam situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas, serta mampu melatih proses berpikir rasional yang baru. Pada tahap ini, konselor menggali pikiran yang baru yang muncul serta tindakan konseli jika dihadapkan dalam beberapa situasi tertentu serta melatih pikiran rasional konseli. Terlebih dahulu, konselor menjelaskan dan memberikan pemahaman tentang kriteria berpikir positif dan kriteria negatif kepada konseli. Selanjutnya konselor membagikan LKS 3 lalu meminta konseli menuliskan pikiran baru serta tindakan apa yang dimunculkan terkait topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor akan menentukan topik dalam tahap ini yaitu ketika anda tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru, ketika anda diminta untuk menjadi ketua kelompok dalam suatu diskusi, dan apabila anda diminta untuk mengikuti suatu kegiatan social. Saat menulis konseli akan mengungkapkan semua pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan konseli lakukan berkaitan dengan beberapa situasi tersebut. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengisi lembar selanjutnya dimana terdapat beberapa pernyataan yang harus dilengkapi oleh konseli guna melatih konseli untuk berpikir positif. Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian mengajak konseli untuk berdiskusi

menggunakan contoh-contoh di kehidupan nyata guna mengajarkan tentang cara merealisasikan pikiran-pikiran baru konseli yang telah muncul. Dari hasil LKS nomor 1 tersebut konseli menuliskan pikiran baru yang muncul seperti saya harus berani dan yakin untuk bertanya kepada guru bila tidak mengerti, saya harus berusaha untuk percaya diri, dan saya sangat bersemangat mengerjakan tugas kelompok. Adapun tindakan yang ditulis oleh seperti saya akan mengangkat tangan dan maju ke depan papan tulis, saya akan mengarahkan teman kelompok untuk mengerjakan tugas, dan ikut berpartisipasi membantu sesama. Selanjutnya hasil LKS nomor 2 tersebut konseli melengkapi kalimat dengan menuliskan seperti ketika saya diminta untuk mengambil suatu keputusan maka saya “akan mempertimbangkan sebelum memberikan jawaban”, apabila saya tidak mampu mengerjakan PR maka “saya akan terus berusaha menyelesaikannya”, ketika saya diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat maka saya “akan mencoba mengutarakan pendapat sesuai kemampuan saya”, dan apabila teman mengkritik pekerjaan saya maka saya “menerima dan menganggap sebagai saran”. Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli mampu memahami kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif, konseli mampu mengungkapkan pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan dilakukan apabila berada dalam situasi yang biasa dialami berkaitan dengan penyelesaian tugas. Selanjutnya, konseli mampu mengulang dan melatih proses berpikir rasionalnya yang baru.

Pada tahap kelima yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Tujuan dari tahap ini yakni melatih konseli untuk membuat daftar rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas serta

membantu konseli untuk berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun. Pada tahap ini, konselor meminta konseli untuk menuliskan daftar rencana dan tindakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang nantinya akan dilakukan dalam jangka waktu yang telah disepakati. Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai rencana yang telah dibuat. Isi dari daftar rencana dan tindakan yang akan konseli lakukan seperti saya harus lebih percaya diri, saya harus yakin dengan kemampuan saya, saya harus berani maju ke papan tulis, saya akan berusaha tidak menyontek lagi, saya harus berusaha menyelesaikan tugas, dan saya tidak boleh malu bertanya kepada teman atau guru bila tidak mengerti. Selanjutnya konselor mendorong konseli untuk berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Komitmen ini menjadi pegangan konseli dalam mengubah stress akademiknya.

Pada tahap keenam yaitu evaluasi. Tujuan dari tahap ini yaitu untuk mengetahui perkembangan efikasi diri siswa berdasarkan rencana yang telah dibuat apakah berhasil terealisasi atau tidak. Pada tahap ini konseli telah mampu meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas secara bertahap yakni dengan merealisasikan rencana-rencana yang telah disusun sebelumnya.. Meskipun ada beberapa konseli yang masih memiliki efikasi diri yang sedang namun tingkat efikasi dirinya tidak serendah pada saat sebelum membuat perubahan diri dan berjanji untuk tetap menggunakan perencanaan yang telah disusun sebelumnya

untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas secara keseluruhan. Selain itu, konselor membagikan lembar evaluasi diri dimana konseli diminta untuk mengungkapkan kesan-kesan sebelum dan setelah konseling restrukturisasi kognitif dilaksanakan. Secara umum konseli memberikan kesan yang baik terkait pelaksanaan konseling restrukturisasi kognitif. Konseli menjelaskan ada perubahan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang sebelumnya rendah menjadi meningkat. Setelah konseli mengisi lembar evaluasi, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan diskusi kelompok (2) mengajak semua konseli untuk mengikuti kegiatan terminasi restrukturisasi kognitif, yang diadakan sesudah kegiatan terminasi diskusi kelompok. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli mampu mengubah efikasi dirinya, serta konseli mampu menyampaikan kesan-kesan atau pengalamannya dengan baik. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan diskusi.

Kemudian dalam penerapan teknik restrukturisasi kognitif ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik restrukturisasi kognitif, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik restrukturisasi kognitif terjadi peningkatan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik restrukturisasi kognitif.

Pada tahap pertama, kedua dan ketiga, keempat, kelima, dan keenam secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari enam kali tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan *treatment* berupa teknik restrukturisasi kognitif. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diberikan informasi dan diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas yang dimilikinya. Diskusi tersebut bermaterikan tentang jenis dan bentuk efikasi diri serta tips dan trik agar konseli dapat meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dimilikinya.

Pada kelompok kontrol, diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga kelompok yang tidak diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil kuesioner.

### **3. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar**

Analisis data menunjukkan adanya peningkatan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori rendah ke kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Teknik restrukturisasi merupakan turunan dari pendekatan behavior yang menekankan pembuatan perencanaan (*planning*) secara terstruktur. Pendekatan behavior didasarkan bahwa tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia mempunyai potensi berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia juga dipandang sebagai individu yang melakukan releksasi atas tingkah lakunya sendiri, serta mengatur dan mengontrol perilakunya, dapat mempelajari tingkah laku baru atau mampu mempengaruhi perilaku orang lain

Erford (2017) menjelaskan bahwa biasanya restrukturisasi kognitif digunakan oleh konselor pada konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif

Restrukturisasi kognitif mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah pola pikir dimana pikiran-pikiran negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional terhadap tugas-tugas dapat dikalahkan demi tercapainya suatu tujuan atau keberhasilan. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan system kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif di SMP Negeri 13 Makassar sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roihatul Jannah (Chintia,



2013), tentang “Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya diri Siswa kelas VII-E MTs Negeri Surabaya”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan dalam skor percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh positif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami kemampuan yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti mengikuti proses teknik restrukturisasi kognitif.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif dan yang tidak. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik restrukturisasi kognitif dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa dalam mengerjakan. Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai rendah kemudian meningkat ke

kategori tinggi, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas.

Terjadinya perubahan efikasi diri dari rendah ke tinggi dikarenakan adanya perubahan cara berpikir dari irasional ke rasional yang kemudian diinternalisasikan dalam bentuk emosi sehingga mempengaruhi perubahan perilaku yang lebih adaptif. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Meichenbaum (Winkel, 2006) yang menyatakan bahwa strategi *cognitive restructuring* terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.”

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap rendah. Nilai rendah ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik restrukturisasi kognitif sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi efikasi dirinya.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas.

#### 4. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah sarana dan prasarana untuk melakukan konseling kelompok. Pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses konseling di depan ruang BK bukannya di ruang konseling sehingga mengganggu apabila ada tamu. Selain itu suasana depan ruang BK kurang kondusif karena ada beberapa siswa yang bukan konseli keluar masuk dalam ruang BK sehingga mengganggu konsentrasi konseli dalam melaksanakan *treatment*.

Keterbatasan yang kedua adalah waktu penelitian yang terbatas. Peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik restrukturisasi kognitif dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas adalah sebagai berikut:

1. Tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yaitu identifikasi, menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya, periksa proses berpikir rasional konseli, mengevaluasi keyakinan konseli, mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli, mengulang proses berpikir rasional konseli, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, tingkat partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif signifikan dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 13 Makassar.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik layanan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas. Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

### 2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi sosial dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 13 Makassar khususnya meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variable terikat lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S. 2015. Keterkaitan *Self Efficacy* dan *Self Esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*. Volume 1 No.2
- Adiputra, S. Dkk. 2013. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Volume 2 No. 2
- Alwisol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Amilin, Faizatul. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (*Withdrawl*) Pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA Negeri Mantup Lamongan. *Jurnal BK Unesa*. Volume 4 No. 3
- Anifah, M. 2015. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri Rendah Pada Siswa X Di SMP Negeri 1 Ujungpangkah.. *Tesis*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya
- Chintia, D dan Muhari. 2013. Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto. *Jurnal Bk UNESA*. Volume 04 No. 1
- Erford, BT. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi, N dan Slamet. 2016. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*. Volume 13 No. 1
- Fiah, El dan Anggralisa, Ice. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat t.P 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 3 No. 1
- Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini. 2011. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Hadi.2004. *Statistik, Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset
- Haling.2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Makassar: Badan Penerbit UNM

- Hidayat, R.D. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group
- Kadir. 2016. *Perhitungan Statistik dengan Menggunakan SPSS/Lisrel*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Mukhid, A. 2009. *Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan)*. *Tadris*. Volume 4 No. 1
- Noviandari, H dan Kawakib, J. 2016. Teknik Cognitive Rstructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. Volume 3 No. 2
- Pratiwi, TI dan Fajarudin, MV. 2016. Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Persepsi Negatif Terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Pada Siswa Kelas X-4 Sma Negeri 1 Karangrejo Tulungagung. *Jurnal BK*. Volume 06 No. 1
- Rachmawati, Dwi. 2012. Pengaruh *Self-Efficacy* (Efikasi Diri) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Volume 32 No. 1
- Shofia, V dan Raudatussalamah. 2014. *Self-Efficacy Dan Self-Regulation* Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlah Tasawuf). *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*. Volume 17 No. 2
- Sinring, A. Dkk. 2016. *Panduan Penulisan Skripsi: Proposal Skripsi, Skripsi & Karya Ilmiah*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan UNM
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjana, Nana. 2002. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Sunawan. 2005. Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self-Regulated-Learning. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Jilid 12, Nomor 2, Hal 128-124
- Sutanti, Tri. 2015. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Volume 1 No. 1
- Tiro, M. 2004. *Dasar-dasar Statistik*. Makassar: UNM
- Windaniati. 2015. Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7
- Winkel. W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : PT. Grasindo



# LAMPIRAN

### VERBATIM PRA PENELITIAN

| Peneliti/Konselor | Pernyataan   |
|-------------------|--|
| P                 | Selamat siang ibu  |
| K                 | Selamat siang juga dek<br>Ada yang bias saya bantu   |
| P                 | Iya bu. Saya kesini ingin mengetahui permasalahan apa saja yang terjadi di sekolah ini.  |
| K                 | Kalau permasalahan yang kamu cari, banyak skali disini dek misalnya bolos, bullying, malas masuk kelas, malas mengerjakan tugas, bahkan ada laporan dari guru mata pelajaran mengenai nilai siswa yang merosot tajam dibandingkan semester lalu  |
| P                 | Saya agak tertarik dengan masalah rendahnya nilai siswa pada saat ini<br>Bisakah ibu jelaskan secara detail mengenai masalah tersebut ?  |
| K                 | Jadi begini, itu merosotnya nilai siswa , dikarenakan siswa kerap kali tidak menyelesaikan tugas sekolah atau mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, sukar menangkap dan mengikuti mata pelajaran tertentu.   |
| P                 | Jadi ini permasalahannya terjadi di dalam kelas ya bu ?  |
| K                 | Iya benar, ini kalau diliat permasalahannya berasal dari dalam diri siswa itu sendiri. Mereka tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya  |
| P                 | Maksudnya ibu, apakah memang pernah ada kasus yang seperti itu ?   |
| K                 | Maksud ibu, begini itu anak-anak yang nilainya merosot merupakan anak yang cerdas, karena nilainya di kelas VII nilainya lumayan tinggi. Namun semenjak naik kekelas VII, nilainya malah merosot. Ibu pernah melakukan wawancara dan mereka menyatakan bahwa mereka ragu-ragu dengan kemampuan dirinya |
| P                 | Oh begitu ya bu? Jadi kalau bias saya simpulkan mereka ini memiliki efikasi diri yang rendah dalam mengerjakan tugas, karena sebenarnya mereka cerdas tetapi mereka ragu dengan kemampuan dirinya  |
| K                 | Iya betul sekali. Mungkin efikasi diri rendah yang dimiliki oleh siswa-siswa tersebut  |
| P                 | Jadi terkait dengan masalah tersebut upaya apa yang selama ini ibu lakukan untuk menangani hal tersebut?   |

|   |  |
|---|--|
| K | Biasanya ibu memberikan layanan informasi mengenai kiat-kiat dalam belajar, mengatur waktu belajar, dan cara meningkatkan motivasi belajar. Tapi sampai sekarang masih belum ada perubahan pada diri siswa, masih saja mereka malas dengan tugas-tugasnya. |
| P | Oh iya bu, terimakasih atas waktunya.  |
| K | Iya dek, sama-sama   |

**TABULASI PRA PENELITIAN**

| R  | Kelas VIII 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | Item         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |        |               |
|    | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 4            | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4  | 1  | 3  | 4  | 4  | 3  | 49     | Tinggi        |
| 2  | 4            | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 3  | 2            | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| 4  | 4            | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 53     | Tinggi        |
| 5  | 2            | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 29     | Rendah        |
| 6  | 3            | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 2  | 46     | Sedang        |
| 7  | 3            | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1  | 3  | 1  | 1  | 3  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| 8  | 3            | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 9  | 3            | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 28     | Rendah        |
| 10 | 3            | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 50     | Tinggi        |
| 11 | 3            | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 37     | Sedang        |
| 12 | 2            | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 13 | 4            | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 14 | 4            | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 1  | 48     | Tinggi        |
| 15 | 4            | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 50     | Tinggi        |
| 16 | 2            | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| 17 | 4            | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 18 | 1            | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 38     | Sedang        |
| 19 | 4            | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 52     | Tinggi        |
| 20 | 4            | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |



**Kelas VIII 2**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 2  | 4    | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 47     | Sedang        |
| 3  | 2    | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4  | 4  | 2  | 4  | 1  | 1  | 29     | Rendah        |
| 4  | 4    | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 53     | Tinggi        |
| 5  | 3    | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 48     | Tinggi        |
| 6  | 1    | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| 7  | 3    | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 31     | Rendah        |
| 8  | 3    | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 4  | 39     | Sedang        |
| 9  | 3    | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 10 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 11 | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 12 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 48     | Tinggi        |
| 13 | 2    | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 35     | Rendah        |
| 14 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 46     | Sedang        |
| 15 | 4    | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 51     | Tinggi        |
| 16 | 2    | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  | 49     | Tinggi        |
| 17 | 4    | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 43     | Sedang        |
| 18 | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 19 | 4    | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 45     | Sedang        |
| 20 | 2    | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 39     | Sedang        |
| 21 | 2    | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 44     | Sedang        |
| 22 | 3    | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 53     | Tinggi        |

|           |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|
| <b>23</b> |  | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 50 | Tinggi        |
| <b>24</b> |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>25</b> |  | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>26</b> |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>27</b> |  | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 52 | Tinggi        |
| <b>28</b> |  | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 48 | Tinggi        |
| <b>29</b> |  | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 47 | Sedang        |
| <b>30</b> |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>31</b> |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>32</b> |  | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 47 | Sedang        |
| <b>33</b> |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 45 | Sedang        |
| <b>34</b> |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>35</b> |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>36</b> |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |

**Kelas VIII 3**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 2    | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4  | 1  | 3  | 2  | 2  | 3  | 34     | Rendah        |
| 2  | 4    | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 47     | Sedang        |
| 3  | 2    | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4  | 4  | 2  | 4  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| 4  | 4    | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 54     | Tinggi        |
| 5  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 6  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 7  | 3    | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 56     | Tinggi        |
| 8  | 1    | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 24     | Sangat Rendah |
| 9  | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 42     | Sedang        |
| 10 | 3    | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 44     | Sedang        |
| 11 | 3    | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 36     | Rendah        |
| 12 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 13 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 60     | Sangat Tinggi |
| 14 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 15 | 4    | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 50     | Tinggi        |
| 16 | 2    | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| 17 | 2    | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 18 | 2    | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 51     | Tinggi        |
| 19 | 4    | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 52     | Tinggi        |
| 20 | 4    | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 33     | Rendah        |
| 21 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 57     | Tinggi        |
| 22 | 3    | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 45     | Sedang        |



|           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|
| <b>23</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 46 | Sedang        |
| <b>24</b> | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 57 | Tinggi        |
| <b>25</b> | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>26</b> | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 51 | Tinggi        |
| <b>27</b> | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>28</b> | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 | Sangat Tinggi |
| <b>29</b> | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 | Tinggi        |
| <b>30</b> | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 45 | Sedang        |
| <b>31</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 46 | Sedang        |
| <b>32</b> | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>33</b> | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>34</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 47 | Sedang        |
| <b>35</b> | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 59 | Sangat Tinggi |
| <b>36</b> | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 53 | Tinggi        |

**Kelas VIII 4**

| R         | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|-----------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|           | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| <b>1</b>  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| <b>2</b>  | 2    | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 35     | Rendah        |
| <b>3</b>  | 2    | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 23     | Sangat Rendah |
| <b>4</b>  | 4    | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| <b>5</b>  | 2    | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| <b>6</b>  | 3    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 53     | Tinggi        |
| <b>7</b>  | 3    | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 53     | Tinggi        |
| <b>8</b>  | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| <b>9</b>  | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 39     | Sedang        |
| <b>10</b> | 3    | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| <b>11</b> | 3    | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 37     | Sedang        |
| <b>12</b> | 4    | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 49     | Tinggi        |
| <b>13</b> | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| <b>14</b> | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| <b>15</b> | 4    | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 47     | Sedang        |
| <b>16</b> | 2    | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| <b>17</b> | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 55     | Tinggi        |
| <b>18</b> | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 49     | Tinggi        |
| <b>19</b> | 3    | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 45     | Sedang        |
| <b>20</b> | 4    | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 44     | Sedang        |
| <b>21</b> | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| <b>22</b> | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |



**Kelas VIII 5**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 4    | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4  | 1  | 3  | 4  | 4  | 3  | 48     | Tinggi        |
| 2  | 4    | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 56     | Tinggi        |
| 3  | 2    | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4  | 4  | 2  | 4  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| 4  | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 5  | 2    | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 29     | Rendah        |
| 6  | 3    | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 49     | Tinggi        |
| 7  | 3    | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 37     | Sedang        |
| 8  | 3    | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 9  | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 10 | 4    | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 11 | 3    | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 36     | Rendah        |
| 12 | 2    | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 48     | Tinggi        |
| 13 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 45     | Sedang        |
| 14 | 4    | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 1  | 38     | Sedang        |
| 15 | 1    | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 24     | Sangat Rendah |
| 16 | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 17 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 18 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 49     | Tinggi        |
| 19 | 4    | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 34     | Rendah        |
| 20 | 2    | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 40     | Sedang        |
| 21 | 4    | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 42     | Sedang        |
| 22 | 1    | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |



| <b>Kelas VIII 6</b> |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |               |               |
|---------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---------------|---------------|
| <b>R</b>            | <b>Item</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | <b>Jumlah</b> | <b>Ket</b>    |
|                     | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |               |               |
| <b>1</b>            | 2           | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2  | 1  | 3  | 2  | 2  | 3  | 36            | Rendah        |
| <b>2</b>            | 2           | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 23            | Sangat Rendah |
| <b>3</b>            | 3           | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59            | Sangat Tinggi |
| <b>4</b>            | 4           | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 47            | Sedang        |
| <b>5</b>            | 2           | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 37            | Sedang        |
| <b>6</b>            | 3           | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 48            | Tinggi        |
| <b>7</b>            | 4           | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59            | Sangat Tinggi |
| <b>8</b>            | 3           | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59            | Sangat Tinggi |
| <b>9</b>            | 3           | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 2  | 49            | Tinggi        |
| <b>10</b>           | 3           | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 3  | 49            | Tinggi        |
| <b>11</b>           | 3           | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 2  | 38            | Sedang        |
| <b>12</b>           | 2           | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  | 2  | 27            | Rendah        |
| <b>13</b>           | 4           | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 45            | Sedang        |
| <b>14</b>           | 4           | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 1  | 47            | Sedang        |
| <b>15</b>           | 4           | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59            | Sangat Tinggi |
| <b>16</b>           | 4           | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 52            | Tinggi        |
| <b>17</b>           | 1           | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 25            | Sangat Rendah |
| <b>18</b>           | 3           | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 48            | Tinggi        |
| <b>19</b>           | 4           | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 52            | Tinggi        |
| <b>20</b>           | 4           | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 42            | Sedang        |



**Kelas VIII 7**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 2  | 4    | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 44     | Sedang        |
| 3  | 3    | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 51     | Tinggi        |
| 4  | 4    | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 54     | Tinggi        |
| 5  | 2    | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 30     | Rendah        |
| 6  | 3    | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 46     | Sedang        |
| 7  | 3    | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| 8  | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 9  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 10 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 49     | Tinggi        |
| 11 | 3    | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 1  | 27     | Rendah        |
| 12 | 4    | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 48     | Tinggi        |
| 13 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 14 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 15 | 4    | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 44     | Sedang        |
| 16 | 2    | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 24     | Sangat Rendah |
| 17 | 4    | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 42     | Sedang        |
| 18 | 1    | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 38     | Sedang        |
| 19 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 20 | 4    | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 21 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 57     | Tinggi        |
| 22 | 3    | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 35     | Rendah        |





**Kelas VIII 8**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 3    | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4  | 1  | 3  | 4  | 4  | 3  | 48     | Tinggi        |
| 2  | 4    | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 52     | Tinggi        |
| 3  | 2    | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3  | 3  | 2  | 4  | 1  | 1  | 37     | Sedang        |
| 4  | 2    | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 24     | Sangat Rendah |
| 5  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 6  | 2    | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 35     | Rendah        |
| 7  | 3    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 49     | Tinggi        |
| 8  | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 9  | 3    | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 28     | Rendah        |
| 10 | 3    | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4  | 46     | Sedang        |
| 11 | 3    | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 40     | Sedang        |
| 12 | 2    | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 13 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 55     | Tinggi        |
| 14 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 49     | Tinggi        |
| 15 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 16 | 2    | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 36     | Rendah        |
| 17 | 4    | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 46     | Sedang        |
| 18 | 1    | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 39     | Sedang        |
| 19 | 1    | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 23     | Sangat Rendah |
| 20 | 4    | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 21 | 4    | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 46     | Sedang        |
| 22 | 3    | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 53     | Tinggi        |



**Kelas VIII 9**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 60     | Sangat Tinggi |
| 2  | 1    | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| 3  | 2    | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 51     | Tinggi        |
| 4  | 4    | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 53     | Tinggi        |
| 5  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 6  | 3    | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 34     | Rendah        |
| 7  | 3    | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 49     | Tinggi        |
| 8  | 3    | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 56     | Tinggi        |
| 9  | 3    | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 39     | Sedang        |
| 10 | 2    | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| 11 | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 12 | 2    | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 42     | Sedang        |
| 13 | 3    | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 1  | 34     | Rendah        |
| 14 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 15 | 4    | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 47     | Sedang        |
| 16 | 2    | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 48     | Tinggi        |
| 17 | 1    | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 18 | 1    | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 38     | Sedang        |
| 19 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 20 | 4    | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 21 | 2    | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 47     | Sedang        |
| 22 | 3    | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 34     | Rendah        |



**Kelas VIII 10**

| R  | Item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Jumlah | Ket           |
|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|---------------|
|    | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |        |               |
| 1  | 3    | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4  | 1  | 3  | 4  | 4  | 3  | 46     | Sedang        |
| 2  | 4    | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 47     | Sedang        |
| 3  | 3    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 4  | 4    | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 53     | Tinggi        |
| 5  | 4    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 48     | Tinggi        |
| 6  | 3    | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 36     | Rendah        |
| 7  | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 8  | 3    | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 52     | Tinggi        |
| 9  | 3    | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 25     | Sangat Rendah |
| 10 | 3    | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 44     | Sedang        |
| 11 | 1    | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3  | 3  | 1  | 3  | 1  | 1  | 25     | Sangat Rendah |
| 12 | 4    | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 13 | 4    | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 14 | 2    | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 34     | Rendah        |
| 15 | 4    | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 50     | Tinggi        |
| 16 | 2    | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 39     | Sedang        |
| 17 | 4    | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 59     | Sangat Tinggi |
| 18 | 3    | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 48     | Tinggi        |
| 19 | 4    | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 52     | Tinggi        |
| 20 | 1    | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 24     | Sangat Rendah |
| 21 | 3    | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  | 44     | Sedang        |
| 22 | 3    | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 36     | Rendah        |



### REKAP TABULASI

| Kategori      | Interval | VIII <sub>1</sub> | VIII <sub>2</sub> | VIII <sub>3</sub> | VIII <sub>4</sub> | VIII <sub>5</sub> | VIII <sub>6</sub> | VIII <sub>7</sub> | VIII <sub>8</sub> | VIII <sub>9</sub> | VIII <sub>10</sub> | JMH |
|---------------|----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----|
| Sangat Tinggi | 59-70    | 11                | 12                | 11                | 12                | 10                | 10                | 11                | 10                | 11                | 12                 | 110 |
| Tinggi        | 48-58    | 13                | 9                 | 10                | 11                | 12                | 11                | 9                 | 11                | 10                | 9                  | 105 |
| Sedang        | 37-47    | 8                 | 10                | 10                | 9                 | 7                 | 9                 | 9                 | 7                 | 8                 | 6                  | 83  |
| Rendah        | 26-36    | 2                 | 3                 | 3                 | 1                 | 4                 | 2                 | 3                 | 4                 | 3                 | 3                  | 28  |
| Sangat Rendah | 15-25    | 2                 | 2                 | 2                 | 3                 | 3                 | 4                 | 4                 | 4                 | 4                 | 6                  | 34  |
| Jumlah        |          | 36                | 36                | 36                | 36                | 36                | 36                | 36                | 36                | 36                | 36                 | 360 |

### Persentase Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas Prapenelitian

| Kategorisasi  | Interval | Jumlah | Presentase |
|---------------|----------|--------|------------|
| Sangat Tinggi | 59-70    | 110    | 30,55%     |
| Tinggi        | 48-58    | 105    | 29,16%     |
| Sedang        | 37-47    | 83     | 23,05%     |
| Rendah        | 26-36    | 28     | 7,77%      |
| Sangat Rendah | 15-25    | 34     | 9,44%      |
| Jumlah        |          | 360    | 100%       |

Keterangan :

Kategorisasi yang dijadikan sebagai populasi penelitian adalah siswa yang berada pada kategori sesuai dan sangat sesuai dengan jumlah 62 orang siswa atau 17,21% yang berarti sebagian besar siswa kelas VIII memiliki tingkat efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang rendah.



### Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

| Pertemuan | Tahap | Tanggal | Kegiatan /Materi   | Tempat   | Waktu    | Ket |
|-----------|-------|---------|--|----------|----------|-----|
| 1         |       |         | Perkenalan dan pemberian<br><i>Pre-test</i>  | Kelas    | 45 menit |     |
| 2         | 1     |         | Pembentukan kelompok   | Kelas    | 35 menit |     |
| 3         | 2     |         | Rasionalisasi treatment  | Ruang BK | 35 menit |     |
| 4         | 3     |         | Pemberian teknik<br>Restrukturisasi Kognitif<br>(Identifikasi dan<br>Menyadarkan konseli<br>tentang proses berpikirnya)  | Ruang BK | 45 menit |     |
| 5         | 4     |         | Melanjutkan pemberian<br>teknik Restrukturisasi<br>Kognitif<br>(Periksa proses berpikir<br>konseli dan Mengevaluasi<br>keyakinan konseli)                                | Ruang BK | 45 menit |     |
| 6         | 5     |         | Melanjutkan pemberian<br>teknik Restrukturisasi<br>Kognitif<br>(Mengubah keyakinan<br>serta asumsi intenal konseli<br>dan Mengulang proses<br>berpikir rasional konseli) | Ruang BK | 45 menit |     |
| 7         | 6     |         | Melanjutkan pemberian<br>teknik Restrukturisasi<br>Kognitif<br>(Tugas rumah dan tindak<br>lanjut)  | Ruang BK | 40 menit |     |
| 8         | 7     |         | Terminasi dan Pengakhiran  | Ruang BK | 40 menit |     |
| 9         |       |         | Pemberian <i>Post-test</i>   | Kelas    | 35 menit |     |

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN  
PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

| <b>Pertemuan Ke</b>      | <b>Topik</b>  | <b>Tujuan</b>   | <b>Kegiatan</b>   | <b>Output</b>  | <b>Waktu</b>    |
|--------------------------|---|---|---|--|-----------------|
| Melakukan <i>Pretest</i> | Mengetahui rendahnya efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas | Membagikan angket kepada siswa yang menjadi subjek penelitian   |   | Konselor dan konseli mengetahui tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas   | <b>45 Menit</b> |
| <b>1</b>                 | Pemberian informasi   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan informasi efikasi diri</li> <li>- Menjelaskan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun <i>rapport</i>.</li> <li>2. <i>Ice breaking</i></li> <li>3. Konselor memberi kesempatan (10 menit) kepada konseli untuk mendengarkan bahan informasi” tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dibacakan oleh konselor</li> <li>4. Konselor memberikan penjelasan (10 menit) kepada konseli tentang langkah-langkah pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif</li> <li>5. Konselor melakukan diskusi (<i>sharing</i>) dengan konseli untuk pendalaman bahan informasi dengan prosedur: (1) memberi kesempatan kepada konseli yang</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami tentang efikasi diri dan faktor pembentukan efikasi diri</li> <li>2. Konseli memahami prosedur dan langkah-langkah teknik Restrukturisasi Kognitif</li> </ol> | <b>35 Menit</b> |

|          |  |   |   |  |                 |
|----------|--|---|---|--|-----------------|
|          |  |   | <p>ingin menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya, (2) memberi kesempatan kepada konseli yang lain (anggota kelompok) menjawab pertanyaan, (3) memberi masukan untuk menyempurnakan pemahaman konseli dan anggota kelompok terhadap bahan informasi.</p> <p>6. Lima menit menjelang batas waktu (35 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara:</p> <p>(1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatn pemberian informasi dan perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi pemberian informasi, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah ke sesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi, dan (4) mengajak konseli mengikuti kegiatan selanjutnya.</p> |  |                 |
| <b>2</b> | Identifikasi dan Menyadarkan konseli tentang | Konseli mampu mengenali dan menganalisa | <p>1. Konselor mengawali sesi dengan membangun <i>rapport</i></p> <p>2. <i>Ice breaking</i></p>   | 1. Konseli mengenali bentuk rendahnya efikasi diri dalam | <b>45 Menit</b> |

|  |                           |   |  |   |  |
|--|---------------------------|---|--|---|--|
|  | <p>proses berpikirnya</p> | <p>efikasi diri dalam mengerjakan tugas</p> | <p>3. Konselor membagikan LKS 1 dan meminta konseli untuk mengungkapkan masalah-masalah yang biasa dihadapi (10 menit)</p> <p>4. Konselor memberikan penjelasan tentang berpikir negatif (10 menit) dengan memberikan contoh-contoh dikehidupan nyata</p> <p>5. Konselor melakukan diskusi (<i>sharing</i>) dengan konseli untuk megutarakan pendapat tentang contoh yang telah diberikan dengan prosedur: (1) memberi kesempatan kepada konseli yang ingin menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya, (2) memberi kesempatan kepada konseli yang lain (anggota kelompok) menjawab pertanyaan, (3) memberi masukan untuk menyempurnakan pemahaman konseli dan anggota kelompok terhadap contoh-contoh berpikir negatif</p> <p>6. Lima belas menit menjelang batas waktu (45 menit) sesi berakhir, konselor mengakhiri kegiatan kelompok, kemudian konselor</p> | <p>mengerjakan tugas</p> <p>2. Konseli mampu mengetahui penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialaminya</p> <p>3. Konseli mengisi LKS</p> |  |
|--|---------------------------|---|--|---|--|

|                 |   |  |   |  |                        |
|-----------------|---|--|---|--|------------------------|
|                 |   |  | <p>melakukan terminasi sesi dengan prosedur: (1) mengemukakan rangkuman hasil pengamatan terhadap kegiatan kelompok kecil, (3) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah ke sesi kegiatan berikutnya, dan (4) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi selanjutnya, (5) mengajak siswa mengikuti sesi kegiatan sesuai jadwal yang diumumkan</p>  |  |                        |
| <p><b>3</b></p> | <p>Periksa proses berpikir konseli dan Mengevaluasi keyakinan konseli</p> | <p>Memberikan pemahaman tentang kriteria berfikir negatif dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan pikiran serta tindakan yang muncul saat situasi terjadi berkaitan dengan penyelesaian tugas</p> | <p>1. Konselor membuka pertemuan dan mengucapakan salam pembuka.<br/> 2. Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan tahap ke tiga ini.<br/> 3. Konselor menjelaskan kegiatan apa yang akan dilakukan pada tahap ini.<br/> 4. Konselor menanyakan siapan siswa sebelum dimulai.<br/> 5. Konselor menjelaskan (5 menit) kepada konseli mengenai kriteria berfikir negatif<br/> 6. Konselor membagikan LKS 2 kepada siswa<br/> 7. Konselor menginstruksikan</p> | <p>1. Konseli memahami kriteria berfikir negatif<br/> 2. Konseli mampu mengungkapkan pikiran yang biasa muncul dan tindakan yang berada dalam situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas<br/> 3. Konseli mengisi LKS</p> | <p><b>45 Menit</b></p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu. Kemudian peneliti mengintruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS 2</p> <p>8. Konselor mengumpulkan kembali LKS 2 yang telah diisi oleh siswa.</p> <p>9. Konselor melakukan diskusi (<i>sharing</i>) untuk mengevaluasi hasil kerja konseli, memberikan kesempatan kepada konseli yang lain (anggota kelompok) untuk memberikan saran dan masukan, dan konselor menambahkan dengan mengungkapkan pikiran dan tindakan yang seharusnya muncul guna menyempurnakan pemahaman konseli</p> <p>10. Lima belas menit menjelang batas waktu (45 menit) sesi berakhir, konselor meminta konselor pendamping mengakhiri kegiatan kelompok kecil. Kemudian konselor melakukan terminasi dengan prosedur: (1) mengemukakan rangkuman hasil</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|   |  |   |   |                        |  |
|---|--|---|---|------------------------|--|
|   |  |   | <p>pengamatan terhadap kegiatan kelompok, (2) menanyakan kesiapan konseli berpindah ke kegiatan sesi berikutnya, (3) konselor menentukan untuk pertemuan berikutnya (sesi), (4) konselor menutup pertemuan kali ini dengan mengucapkan terimah kasih.</p>   |                        |  |
| <p><b>4</b></p> <p>Mengubah keyakinan serta asumsi intenal konseli dan Mengulang proses berpikir rasional konseli</p> | <p>Memberikan pemahaman tentang kriteria berpikir dan kriteria berpikir negative, mampu mengungkapkan pikiran baru dan tindakan yang muncul saat berada dalam situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas, serta mampu melatih proses berpikir rasional yang baru</p> | <p>1. Konselor mengawali sesi dengan mengucapkan salam pembuka.<br/> 2. Konselor menjelaskan tujuan dari tahap ke empat<br/> 3. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap keempat ini<br/> 4. Konselor menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan<br/> 5. Konselor menjelaskan (10 menit) kepada konseli mengenai kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif<br/> 6. Konselor membagikan siswa LKS 3<br/> 7. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu. Kemudian peneliti</p> | <p>1. Konseli mampu memahami kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif<br/> 2. Konseli mampu mengungkapkan pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan dilakukan apabila berada dalam situasi yang biasa dialami berkaitan dengan penyelesaian tugas<br/> 3. Konseli mampu mengulang dan melatih proses berpikir rasional yang baru</p> | <p><b>45 Menit</b></p> |  |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>menginstruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS</p> <p>8. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi lembar LKS selanjutnya guna mengulang dan melatih proses berpikir rasional konseli</p> <p>9. Konselor mengumpulkan kembali LKS</p> <p>10. Konselor mengajak konselo untuk diskusi (<i>sharing</i>) menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata gna mengajarkan tentang cara merealisasikan pikiran-pikiran baru konseli yang telah muncul, konseli atau anggota kelompok yang lain memiliki kesempatan untuk memberikan saran dan masukan</p> <p>11. Lima belas menit menjelang batas waktu (45 menit) sesi berakhir, Kemudian konselor melakukan terminasi dengan prosedur: (1) konselor merefleksi, (2) konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya seputaran</p> | <p>4. Konseli mengerjakan LKS sesuai dengan instruksi konselor.</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|



|   |                               |  |  |   |                    |
|---|-------------------------------|--|--|---|--------------------|
| 5 | Tugas rumah dan tindak lanjut | Melatih konseli untuk membuat rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas dan membantu konseli untuk berkomitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun   | kegiatan hari ini, (3) konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya, (4) konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan. | 1. Konseli dapat membuat rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri mengerjakan tugas<br>2. Konseli mampu membuat komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun | 40<br><b>Menit</b> |
|   |                               | 1. Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.<br>2. Konselor merefeksi hasil pertemuan sebelumnya.<br>3. <i>Ice Breaking</i><br>4. Konselor menjelaskan tujuan pertemuan pada tahap ini.<br>5. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap kelima ini<br>6. Konselor menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan<br>7. Konselor membuka sesi diskusi (15 menit) membahas tentang rencana atau tindakan yang akan dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas, |  |   |                    |

|  |          |  |  |   |  |                 |                                   |
|--|----------|--|--|---|--|-----------------|-----------------------------------|
|  | Evaluasi | Mengetahui perkembangan efikasi diri siswa berdasarkan | <p>memberikan kesempatan kepada konseli atau anggota kelompok yang lain untuk memberikan tanggapan dan masukan.</p> <p>8. Konselor mendorong konseli untuk membuat komitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun dengan jangka waktu yang telah ditetapkan</p> <p>9. Lima belas menit menjelang batas waktu (40 menit) sesi berakhir, Kemudian konselor melakuka terminasi dengan prosedur: (1) Konselor merefleksi pertemuan hari ini (2) konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya, (3) Peneliti mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan</p> | <p>1. Konselor membuka pertemuan dengan salam</p> <p>2. Konselor menanyakan kabar para anggota kelompok</p> | <p>1. Konseli mengubah dirinya</p> <p>2. Konseli mampu</p> | <p><b>6</b></p> | <p><b>40</b><br/><b>menit</b></p> |
|--|----------|--|--|---|--|-----------------|-----------------------------------|

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  | rencana yang telah dibuat apakah berhasil terealisasi atau tidak | <p>3. Konselor mengajak siswa untuk melihat kembali rencana yang telah disusun dan mengevaluasi apakah siswa sudah berhasil atau tidak merealisasikannya.</p> <p>4. Konselor membagikan lembar evaluasi bertujuan untuk mengetahui kesan-kesan selama melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif</p> <p>5. Konselor mengumpulkan kembali lembar evaluasi.</p> <p>6. Hasil dari lembar evaluasi di diskusikan.</p> <p>7. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya.</p> <p>8. Konselor mengumumkan jadwal pelaksanaan berikutnya (pemberian <i>post-test</i>)</p> <p>9. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melangka ketahap berikutnya.</p> <p>10. Konselor membuat kontrak waktu</p> <p>11. Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai</p> | menyampaikan perasaan dan menceritakan pengalamannya dengan baik. |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

|                           |  |  |  |  |                 |
|---------------------------|--|--|--|--|-----------------|
|                           |  |  | <p>kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.</p> <p>12. Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.</p> |  |                 |
| Melakukan <i>Posttest</i> | Mengetahui efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas setelah diberi perlakuan | Membagikan kuesioner kepada siswa yang menjadi subjek penelitian | Konseli mengetahui tentang efikasi diri setelah mengikuti serangkaian tahap konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif  |  | <b>35 Menit</b> |

## **Skenario Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif melalui Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri dalam Mengerjakan Tugas**

### **A. Tujuan**

Tujuan dari penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif melalui Konseling Kelompok adalah agar individu dapat mengubah pola pikir dimana pikiran-pikiran negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional terhadap tugas-tugas dapat dikalahkan demi tercapainya suatu tujuan atau keberhasilan.

### **B. Persiapan**

Dalam tahap ini konselor menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif. Adapun persiapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menyediakan media penunjang seperti:
  - a. Bahan informasi
  - b. Panduan pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif
  - c. Menentukan fasilitator, ketua kelompok, anggota kelompok
    - Fasilitator : Peneliti
    - Ketua Kelompok : Siswa yang menjadi subjek penelitian
    - Anggota Kelompok : Siswa yang menjadi subjek penelitian
2. Menata setting pertemuan
  - a. Tempat

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang kelas atau tempat yang sesuai dengan kriteria pelaksanaan kegiatan
  - b. Perlengkapan

Perlengkapan yang gunakan adalah: kursi, meja, alat tulis menulis, white board, spidol, dan penghapus.

### C. Tahap Pelaksanaan

Prosedur teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok pada siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dalam mengerjakan tugas adalah sebagai berikut:

- **Pertemuan 1**

- a. Peneliti membangun *rapport*
- b. Peneliti mengatur tempat duduk siswa
- c. Peneliti memperkenalkan diri kepada siswa
- d. Peneliti menjelaskan tujuannya berada di sekolah
- e. Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya
- f. Menjelaskan tujuan dan manfaat diadakannya pemberian angket (*pre-test*) tentang Efikasi diri dalam mengerjakan tugas
- g. Membagikan angket dan meminta siswa untuk mengisi format biodata yang tercantum dilembaran angket
- h. Menjelaskan petunjuk dan cara mengerjakannya
- i. Mengawasi siswa selama mengerjakan angket
- j. Mengumpulkan angket yang telah diisi oleh siswa
- k. Menghitung kembali angket apakah sudah sesuai dengan jumlah siswa yang ikut
- l. Mengucapkan terimakasih pada siswa atas partisipasinya dan kesungguhannya mengisi angket yang telah diberikan
- m. Menyampaikan kepada siswa tentang jadwal pertemuan berikutnya

- **Pertemuan ke-2**

**Tahap I: Membangun Relasi/Lingkungan Konseling (Pembentukan Kelompok)**

- a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
- b. Peneliti mempersilahkan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri
- c. Memberikan *ice breaking* yang bertujuan untuk menciptakan keakraban antar peneliti dengan siswa
- d. Peneliti menjelaskan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok

- e. Peneliti dan siswa menetapkan struktur peran, yaitu fasilitator, ketua kelompok, dan anggota dalam kegiatan konseling kelompok ini, dimana peneliti sebagai fasilitator dan siswa sebagai ketua kelompok
  - f. Peneliti memaparkan pentingnya asas kerahasiaan dalam kegiatan ini, dan meminta konseli untuk membuat komitmen menjaga kerahasiaan yang ada selama proses konseling berlangsung
  - g. Peneliti menjelaskan mekanisme kegiatan konseling kelompok
  - h. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang penjelasan yang telah disampaikan dan hal-hal yang belum dimengerti
  - i. Peneliti menanyakan kesiapan kepada konseli untuk melangkah ke tahap selanjutnya
  - j. Peneliti dan konseli membuat kontrak waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
  - k. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam
- **Pertemuan ke-3**  
**Tahap II: Pemberian Informasi tentang Efikasi Diri dalam Mengerjakan Tugas dan Rasionalisasi Teknik Restrukturisasi Kognitif**
    - a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
    - b. Peneliti membangun rapport dengan memberikan *ice breaking*
    - c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap kedua ini
    - d. Peneliti memberikan informasi tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas kepada siswa
    - e. Peneliti melakukan diskusi mengenai efikasi diri dalam mengerjakan tugas, dengan meminta konseli menceritakan pengalaman mereka tentang efikasi diri dalam mengerjakan tugas. Kemudian konseli yang lain menanggapi pengalaman temannya tersebut
    - f. Peneliti meminta salah satu siswa untuk menyimpulkan hasil diskusi yang dilakukan
    - g. Peneliti menjelaskan tahapan pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif
    - h. Peneliti meminta siswa untuk menanggapi
    - i. Peneliti merangkum hasil pertemuan
    - j. Peneliti mengemukakan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir

- k. Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya
- l. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok

- **Pertemuan ke-4**

**Tahap III: Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif**

**Sesi 1: Identifikasi dan Menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya**

- a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
- b. Peneliti membangun *rapport*
- c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap ketiga ini
- d. Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini
- e. Peneliti menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan
- f. Peneliti membagikan LKS 1 kepada siswa
- g. Peneliti menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu. Kemudian peneliti menginstruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS
- h. Peneliti mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh siswa
- i. Peneliti menjelaskan kepada konseli tentang berfikir yang negatif dengan memberikan contoh-contoh di kehidupan nyata
- j. Peneliti membuka sesi diskusi dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengutarakan pendapat tentang contoh yang telah diberikan
- k. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan
- l. Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya
- m. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok

- **Pertemuan ke-5**

**Tahap IV: Melanjutkan pemberian teknik Restrukturisasi Kognitif**

**Sesi II : Periksa proses berpikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli**

- a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
- b. Peneliti membangun *rapport*



- c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap kelima ini
- d. Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini
- e. Peneliti menayakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan
- f. Peneliti menjelaskan kepada konseli mengenai kriteria berfikir negatif
- g. Peneliti membagikan LKS 2 kepada siswa
- h. Peneliti menjelaskan beberapa contoh situasi yang biasa dialami oleh siswa berkaitan dengan penyelesaian tugas
- i. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang penjelasan yang telah disampaikan dan hal-hal yang belum dimengerti sebelum peneliti mempersilahkan konseli untuk mengisi LKS
- j. Berdasarkan hasil pertemuan sebelumnya, peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan pikiran dan tindakan yang akan mereka lakukan apabila sedang berada dalam suatu situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dengan mengisi kolom yang telah tersedia seperti dibawah ini:

| Situasi   | Pikiran yang Muncul | Tindakan |
|---|---------------------|----------|
| Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis |                     |          |

- k. Peneliti mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh konseli
- l. Peneliti mengevaluasi hasil kerja konseli dengan berdiskusi dan peneliti mengungkapkan pikiran dan tindakan yang seharusnya muncul
- m. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan
- n. Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya
- o. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok

**Pertemuan ke-6****Tahap V: Melanjutkan Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif****Sesi 3 : Mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli, dan mengulang proses berfikir rasional konseli**

- a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
- b. Peneliti membangun rapport
- c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap keenam ini
- d. Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini
- e. Peneliti menayakan kesiapan konseli sebelum memulai kegiatan
- f. Peneliti menjelaskan kepada konseli mengenai kriteria berfikir positif dan negatif
- g. Peneliti membagikan LKS 3 kepada konseli
- h. Peneliti menjelaskan beberapa contoh situasi yang biasa di alami oleh siswa berkaitan dengan penyelesaian tugas
- i. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang penjelasan yang telah disampaikan dan hal-hal yang belum dimengerti sebelum peneliti mempersilahkan konseli untuk mengisi LKS
- p. Berdasarkan pertemuan sebelumnya, peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan pikiran dan tindakan baru yang akan mereka lakukan apabila sedang berada dalam suatu situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dengan mengisi kolom yang telah tersedia seperti dibawah ini:

| Situasi   | Pikiran Baru yang Muncul | Tindakan |
|---|--------------------------|----------|
| 1. Ketika anda tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru     |                          |          |
| 2. Ketika anda diminta untuk menjadi ketua kelompok dalam suatu diskusi |                          |          |
| 3. Apabila anda diminta untuk mengikuti suatu kegiatan sosial           |                          |          |

- j. Peneliti meminta konseli untuk mengisi lembar selanjutnya dimana berisi beberapa pernyataan yang harus dilengkapi oleh konseli guna melatih konseli untuk berpikir positif
- k. Peneliti mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh konseli
- l. Peneliti membuka sesi diskusi dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata guna mengajarkan tentang cara merealisasikan pikiran-pikiran baru konseli yang telah muncul
- m. Peneliti meminta saran dan tanggapan kepada anggota kelompok tentang kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan
- n. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan
- o. Peneliti mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir
- p. Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya
- q. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok

**Pertemuan ke-7****Tahap VI: Tahap akhir pemerian teknik Restrukturisasi Kognitif****Sesi 4: Tugas rumah dan Tindak lanjut**

- a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
- b. Peneliti menanyakan kabar para anggota kelompok
- c. Peneliti memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menjelaskan kembali hasil kegiatan sebelumnya
- d. Peneliti meminta konseli menuliskan rencana atau tindakan yang nantinya akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas
- e. Peneliti membuka sesi diskusi yang membahas tentang rencana atau tindakan yang akan dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas
- f. Peneliti mendorong siswa untuk membuat komitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun sesuai dengan jangka waktu yang telah ditetapkan
- g. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan
- h. Peneliti membuat kontrak waktu dan tempat berlangsungnya pertemuan selanjutnya
- i. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok

**Pertemuan ke-8****Tahap VII: Evaluasi**

Tahap ini merupakan tahap akhir dari pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif, kegiatan yang dilakukan yaitu :

- a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
- b. Peneliti menanyakan kabar para anggota kelompok
- c. Peneliti mengajak siswa untuk melihat kembali rencan yang telah disusun dan mengevaluasinya apakah siswa berhasil atau tidak merealisasikannya dengan cara diskusi
- d. Peneliti membagikan lembar evaluasi diri kepada konseli bertujuan untuk mengetahui kesan-kesan konseli selama mengikuti konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif
- e. Peneliti mengumpulkan kembali lembar evaluasi diri yang telah diisi oleh konseli

- f. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya
  - g. Peneliti mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya (pemberian *post-test*)
  - h. Peneliti menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk melangkah ke kegiatan selanjutnya
  - i. Peneliti membuat kontrak waktu dan tempat berlangsungnya pertemuan selanjutnya
  - j. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok
- **Pertemuan ke-9 (*Post-test*)**
    - a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka
    - b. Peneliti menanyakan kabar para anggota kelompok
    - c. Peneliti mengatur tempat duduk siswa
    - d. Menjelaskan tujuan dan manfaat diadakannya pemberian angket (*post-test*) tentang Efikasi diri dalam mengerjakan tugas
    - e. Membagikan angket dan meminta siswa untuk mengisi format biodata yang tercantum dilembaran angket
    - f. Menjelaskan petunjuk dan cara mengerjakannya
    - g. Mengawasi siswa selama mengerjakan angket
    - h. Mengumpulkan angket yang telah diisi oleh siswa
    - i. Menghitung kembali angket apakah sudah sesuai dengan jumlah siswa yang ikut
    - j. Mengucapkan terimakasih pada siswa atas partisipasinya dan kesungguhannya mengisi angket yang telah diberikan
    - k. Peneliti menginformasikan bahwa seluruh rangkaian pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok telah selesai
    - l. Peneliti menutup pertemuan dan mengucapkan terima kasih pada seluruh anggota kelompok

**KISI-KISI ANGKET**  
**EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS**

| Variabel                                   | Aspek   | Indikator   | Nomor Item |          | Jumlah |
|--|---|---|------------|----------|--------|
|  |   |   | Positif    | Negatif  |        |
| Efikasi Diri siswa dalam mengerjakan tugas | Mencapai suatu keberhasilan   | • Tidak berani mengambil tanggung jawab                       | 18,37, 31  | 9, 10,   | 5      |
|  |   | • Tidak mampu membuat komitmen                                | 23,27, 44  | 17,3,48  | 6      |
|  |   | • Narsis, cinta diri sendiri                                  | 19,22      | 39, 15   | 4      |
|  | Setiap masalah sulit diselesaikan, serta berpandangan sempit untuk memecahkan masalah | • Ingin hidup mudah, praktis, mewah, serba ada, dan dimanja   | 28, 4      | 7,35, 47 | 5      |
|  |   | • Senang memanipulasi, membenarkan diri sendiri               | 42, 50     | 12, 46   | 4      |
|  | Sukar bangkit dari sebuah kegagalan   | • Emosi tidak stabil  | 41, 20,    | 45, 5    | 4      |
|  |   | • Tidak mampu menepati janji                                  | 2,43       | 16,21    | 4      |
|  | Mengamati kegagalan orang lain dan melemahkan usahanya                                | • Kurang memiliki rasa simpati dan empati terhadap orang lain | 6,14,38    | 11, 36   | 5      |
|  |   | • Takut kesepian  | 25, 32     | 49,29    | 4      |

|  |  |  |       |          |           |
|--|--|--|-------|----------|-----------|
|  | Pikiran tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak bisa menerima kritikan</li> </ul> | 1, 26 | 24,30,34 | 5         |
|  | Selalu membayangkan kegagalan                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang optimis</li> </ul>               | 13,8  | 40, 33   | 4         |
|  | <b>Jumlah</b>  |  |       |          | <b>50</b> |

## ANGKET EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS

### 1. Variabel

Efikasi Diri

### 2. Definisi Operasional

Efikasi Diri dalam mengerjakan tugas merupakan perasaan yakin akan kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas. Hal ini ditandai dengan siswa menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, memiliki keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tekun dan mampu bangkit dari sebuah kegagalan, menjadikan kegagalan oranglain sebagai penguat usahanya, selalu membayangkan keberhasilan, dan mampu mengontrol pikiran saat menghadapi situasi tertekan

### 3. Teori

Bandura (1999: 75) bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurutnya, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung ketidakjelasan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

Efikasi diri mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kemalangan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti menemukan ciri siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dalam mengerjakan tugas yakni : a) Menganggap masalah yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan; b)



Berpadangan sempit untuk memecahkan masalah; c) Berkeyakinan tidak memiliki apa yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan; d) Tidak tekun dalam menghadapi kesulitan dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan; e) Selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya; f) Selalu membayangkan kegagalan dan berketat pada segala sesuatu yang dianggap salah; g) Saat menghadapi situasi tertekan, kegagalan, dan kemunduran, pikiran menjadi tidak menentu, aspirasi semakin rendah, dan kualitas hasil pekerjaan semakin buruk.

#### **4. Tujuan**

Angket ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang Efikasi Diri siswa dalam mengerjakan tugas.

**ANGKET EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS**

Nama :  
NIS :  
Kelas :  
Tanggal Pengisian :

Angket ini berisi 50 item pernyataan yang berkaitan dengan efikasi diri. Kejujuran, keterbukaan, serta kesediaan Anda menjawab pernyataan dalam angket ini sangat diharapkan. Informasi yang bersifat rahasia dan pribadi akan dijamin kerahasiaannya, dan apabila ada hal yang kurang dimengerti dapat langsung ditanyakan kepada peneliti.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan.
2. Beri tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan pada bagian kanan. Adapun pilihan jawaban yang disediakan ada 4, yakni: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).
3. Berikan jawaban Anda sesuai dengan apa yang Anda lihat, ketahui, dan rasakan.
4. Semua pernyataan harap diisi dengan jujur.

Atas kesediaan Anda mengisi angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, Maret 2019

Peneliti

| No. | Pernyataan   | Pilihan |   |    |    |
|-----|--|---------|---|----|----|
|     |  | SS      | S | KS | TS |
| 1   | Saya tidak suka ketika orang lain tidak sependapat dengan saya.  |         |   |    |    |
| 2   | Saya sulit menepati janji dengan orang lain.   |         |   |    |    |
| 3   | Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan sendiri sebelum meminta bantuan kepada orang lain.                                       |         |   |    |    |
| 4   | Tugas saya dikerjakan orang lain.  |         |   |    |    |
| 5   | Saya mampu menahan amarah.   |         |   |    |    |
| 6   | Menyuruh orang tua membawakan barang yang kelupaan.  |         |   |    |    |
| 7   | Saya telah merencanakan karir saya ke depan.   |         |   |    |    |
| 8   | Bila saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pada kesempatan pertama, saya akan mengerjakan tugas-tugas itu sampai berhasil |         |   |    |    |
| 9   | Saya suka mencoba hal-hal yang baru dan menantang.   |         |   |    |    |
| 10  | Tugas yang saya kerjakan adalah tanggung jawab saya.   |         |   |    |    |
| 11  | Saya suka menolong orang lain.   |         |   |    |    |
| 12  | Saya berusaha untuk tampil apa adanya.   |         |   |    |    |
| 13  | Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru, saya akan mengabaikannya   |         |   |    |    |
| 14  | Saya tidak begitu peduli terhadap musibah yang dialami oleh orang lain.  |         |   |    |    |
| 15  | Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki   |         |   |    |    |
| 16  | Saya tidak membuat janji yang tidak bisa saya tepati.  |         |   |    |    |
| 17  | Saya tegas dengan pilihan yang saya ambil.   |         |   |    |    |
| 18  | Saya masih bingung dengan cita-cita saya.  |         |   |    |    |
| 19  | Saya senang jika orang lain mengetahui kelebihan dan bakat saya.   |         |   |    |    |
| 20  | Saat marah, saya mengunci diri dan tidak ingin diganggu oleh orang lain.   |         |   |    |    |
| 21  | Setiap saya membuat janji saya berusaha  |         |   |    |    |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | untuk menepatinya   |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa lebih baik dari pada orang lain   |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak tau apa yang harus saya persiapkan untuk masa depan.                               |  |  |  |  |
| 24 | Saya mudah menerima kritikan dari orang lain.   |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak suka sendiri.  |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak suka ketika orang lain menanggapi pendapat saya                                    |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak pernah berpikir untuk mengerjakan tugas tanpa bantuan orang lain                   |  |  |  |  |
| 28 | Segala sesuatu yang saya inginkan harus terpenuhi.  |  |  |  |  |
| 29 | Saya sering keluar rumah tanpa tujuan.  |  |  |  |  |
| 30 | Saya senang jika orang lain memberikan masukan mengenai apa yang saya kerjakan.               |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak suka melakukan pekerjaan yang beresiko.  |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak nyaman berada di sekitar orang yang tidak saya kenali.                             |  |  |  |  |
| 33 | Bila saya mendapatkan kritikan dari teman, saya akan mengabaikannya                           |  |  |  |  |
| 34 | Saya tidak pernah mengeluh jika tidak mendapat bantuan dari orang lain                        |  |  |  |  |
| 35 | Ketika menginginkan sesuatu, saya tidak memaksa orang tua saya untuk memenuhinya.             |  |  |  |  |
| 36 | Saya suka terlibat dalam kegiatan sosial.   |  |  |  |  |
| 37 | Saya kesulitan dalam mengambil keputusan.   |  |  |  |  |
| 38 | Saya tidak begitu peduli dengan hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan sosial                 |  |  |  |  |
| 39 | Saya sadar bahwa saya juga memiliki kekurangan.   |  |  |  |  |
| 40 | Ketika saya tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru di depan, saya akan bertanya |  |  |  |  |
| 41 | Saya marah ketika keinginan saya tidak  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | dituruti.   |  |  |  |  |
| 42 | Saya menutupi kesalahan saya dengan menyalahkan orang lain. |  |  |  |  |
| 43 | Saya sering melupakan janji dengan orang lain               |  |  |  |  |
| 44 | Saya belum menentukan cita-cita saya kedepannya             |  |  |  |  |
| 45 | Saya mendengarkan perkataan orang tua saya.                 |  |  |  |  |
| 46 | Saya berkata jujur tentang diri saya.                       |  |  |  |  |
| 47 | Saya mematuhi aturan yang berlaku dimanapun saya berada.    |  |  |  |  |
| 48 | Saya telah menentukan cita-cita saya                        |  |  |  |  |
| 49 | Saya senang bertemu dan berkenalan dengan orang-orang baru. |  |  |  |  |
| 50 | Saya menganggap diri saya paling benar.                     |  |  |  |  |



## UJI RELIABILITAS

### Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

#### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .808             | .843   | 50         |

## UJI VALIDITAS

**Item-Total Statistics**

|          | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 101.9667                   | 82.378                         | .446                             | .                            | .609                             |
| VAR00002 | 102.0000                   | 80.414                         | .460                             | .                            | .601                             |
| VAR00003 | 101.9667                   | 85.826                         | .315                             | .                            | .628                             |
| VAR00004 | 102.5000                   | 83.224                         | .416                             | .                            | .611                             |
| VAR00005 | 101.1000                   | 80.231                         | .398                             | .                            | .599                             |
| VAR00006 | 102.1333                   | 80.533                         | .358                             | .                            | .602                             |
| VAR00007 | 101.5000                   | 77.983                         | .474                             | .                            | .591                             |
| VAR00008 | 100.3667                   | 87.068                         | .397                             | .                            | .630                             |
| VAR00009 | 101.8000                   | 78.028                         | .352                             | .                            | .588                             |
| VAR00010 | 102.2333                   | 79.082                         | .441                             | .                            | .589                             |
| VAR00011 | 101.9667                   | 81.620                         | .429                             | .                            | .604                             |
| VAR00012 | 101.9333                   | 78.823                         | .307                             | .                            | .592                             |
| VAR00013 | 102.3333                   | 79.264                         | .203                             | .                            | .593                             |
| VAR00014 | 101.8333                   | 78.144                         | .009                             | .                            | .654                             |
| VAR00015 | 100.6667                   | 83.816                         | .378                             | .                            | .619                             |
| VAR00016 | 101.7333                   | 80.961                         | .429                             | .                            | .604                             |
| VAR00017 | 101.6667                   | 79.678                         | .397                             | .                            | .594                             |
| VAR00018 | 101.6333                   | 84.378                         | .116                             | .                            | .621                             |
| VAR00019 | 100.8000                   | 82.234                         | .345                             | .                            | .609                             |
| VAR00020 | 101.2000                   | 82.579                         | .405                             | .                            | .613                             |
| VAR00021 | 102.0667                   | 81.513                         | .449                             | .                            | .603                             |
| VAR00022 | 101.6333                   | 79.964                         | .312                             | .                            | .598                             |
| VAR00023 | 101.7333                   | 85.306                         | .308                             | .                            | .622                             |
| VAR00024 | 101.4667                   | 77.223                         | .219                             | .                            | .581                             |
| VAR00025 | 100.8333                   | 78.351                         | .422                             | .                            | .595                             |
| VAR00026 | 101.8333                   | 80.144                         | .358                             | .                            | .601                             |



|          |          |        |      |   |      |
|----------|----------|--------|------|---|------|
| VAR00027 | 101.7333 | 84.616 | .148 | . | .619 |
| VAR00028 | 101.3000 | 77.803 | .483 | . | .590 |
| VAR00029 | 100.7000 | 90.700 | .446 | . | .653 |
| VAR00030 | 101.8667 | 83.706 | .371 | . | .613 |
| VAR00031 | 101.3000 | 78.010 | .123 | . | .589 |
| VAR00032 | 100.8333 | 76.351 | .392 | . | .581 |
| VAR00033 | 100.4333 | 85.289 | .392 | . | .623 |
| VAR00034 | 101.4667 | 77.913 | .329 | . | .588 |
| VAR00035 | 101.7667 | 76.668 | .167 | . | .583 |
| VAR00036 | 101.8000 | 75.545 | .281 | . | .575 |
| VAR00037 | 101.4000 | 81.697 | .369 | . | .608 |
| VAR00038 | 101.9667 | 77.413 | .359 | . | .586 |
| VAR00039 | 101.9667 | 77.826 | .352 | . | .587 |
| VAR00040 | 101.6333 | 81.551 | .418 | . | .604 |
| VAR00041 | 101.8667 | 72.947 | .584 | . | .562 |
| VAR00042 | 102.0333 | 78.033 | .352 | . | .588 |
| VAR00043 | 101.8667 | 81.568 | .389 | . | .606 |
| VAR00044 | 101.6667 | 80.437 | .442 | . | .603 |
| VAR00045 | 102.0667 | 81.926 | .051 | . | .609 |
| VAR00046 | 101.7000 | 79.803 | .344 | . | .596 |
| VAR00047 | 101.7000 | 81.941 | .471 | . | .607 |
| VAR00048 | 101.5333 | 84.326 | .111 | . | .622 |
| VAR00049 | 101.8000 | 79.959 | .305 | . | .598 |
| VAR00050 | 102.0000 | 78.276 | .401 | . | .587 |

**KISI-KISI ANGKET**  
**EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS**

| Variabel                                   | Aspek   | Indikator   | Nomor Item |         | Jumlah |
|--|---|---|------------|---------|--------|
|  |   |   | Positif    | Negatif |        |
| Efikasi Diri siswa dalam mengerjakan tugas | Mencapai suatu keberhasilan   | • Tidak berani mengambil tanggung jawab                       | 29, 31     | 9, 10   | 4      |
|  |   | • Tidak mampu membuat komitmen                                | 20, 36     | 15, 3   | 4      |
|  |   | • Narsis, cinta diri sendiri                                  | 16, 19     | 31, 13  | 4      |
|  | Setiap masalah sulit diselesaikan, serta berpandangan sempit untuk memecahkan masalah | • Ingin hidup mudah, praktis, mewah, serba ada, dan dimanja   | 23, 4      | 7, 38   | 4      |
|  |   | • Senang memanipulasi, membenarkan diri sendiri               | 34, 40     | 12, 37  | 4      |
|  | Sukar bangkit dari sebuah kegagalan   | • Emosi tidak stabil  | 33, 17     | 5       | 3      |
|  |   | • Tidak mampu menepati janji                                  | 2, 35      | 14, 18  | 4      |
|  | Mengamati kegagalan orang lain dan melemahkan usahanya                                | • Kurang memiliki rasa simpati dan empati terhadap orang lain | 6, 30      | 11      | 3      |

|  |  |                                |        |            |           |
|--|--|--------------------------------|--------|------------|-----------|
|  |  | • Takut kesepian               | 21, 26 | 39, 24     | 4         |
|  | Pikiran tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan | • Tidak bisa menerima kritikan | 1, 22  | 24, 25, 28 | 5         |
|  | Selalu membayangkan kegagalan                          | • Kurang optimis               | 8      | 32, 27     | 3         |
|  | <b>Jumlah</b>  |                                |        |            | <b>40</b> |

## ANGKET EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS

### 1. Variabel

Efikasi Diri

### 2. Definisi Operasional

Efikasi Diri dalam mengerjakan tugas merupakan perasaan yakin akan kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas. Hal ini ditandai dengan siswa menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, memiliki keyakinan untuk mencapai suatu keberhasilan, tekun dan mampu bangkit dari sebuah kegagalan, menjadikan kegagalan oranglain sebagai penguat usahanya, selalu membayangkan keberhasilan, dan mampu mengontrol pikiran saat menghadapi situasi tertekan

### 3. Teori

Bandura (1999: 75) bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurutnya, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung ketidakjelasan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

Efikasi diri mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kemalangan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti menemukan ciri siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dalam mengerjakan tugas yakni : a) Menganggap masalah yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan; b)

Berpadangan sempit untuk memecahkan masalah; c) Berkeyakinan tidak memiliki apa yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan; d) Tidak tekun dalam menghadapi kesulitan dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan; e) Selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya; f) Selalu membayangkan kegagalan dan berketat pada segala sesuatu yang dianggap salah; g) Saat menghadapi situasi tertekan, kegagalan, dan kemunduran, pikiran menjadi tidak menentu, aspirasi semakin rendah, dan kualitas hasil pekerjaan semakin buruk.

#### **4. Tujuan**

Angket ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang Efikasi Diri siswa dalam mengerjakan tugas.

**ANGKET EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS**

Nama :  
NIS :  
Kelas :  
Tanggal Pengisian :

Angket ini berisi 50 item pernyataan yang berkaitan dengan efikasi diri. Kejujuran, keterbukaan, serta kesediaan Anda menjawab pernyataan dalam angket ini sangat diharapkan. Informasi yang bersifat rahasia dan pribadi akan dijamin kerahasiaannya, dan apabila ada hal yang kurang dimengerti dapat langsung ditanyakan kepada peneliti.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan.
2. Beri tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan pada bagian kanan. Adapun pilihan jawaban yang disediakan ada 4, yakni: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).
3. Berikan jawaban Anda sesuai dengan apa yang Anda lihat, ketahui, dan rasakan.
4. Semua pernyataan harap diisi dengan jujur.

Atas kesediaan Anda mengisi angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, Maret 2019

Peneliti

| No. | Pernyataan   | Pilihan |   |    |    |
|-----|--|---------|---|----|----|
|     |  | SS      | S | KS | TS |
| 1   | Saya tidak suka ketika orang lain tidak sependapat dengan saya.  |         |   |    |    |
| 2   | Saya sulit menepati janji dengan orang lain.   |         |   |    |    |
| 3   | Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan sendiri sebelum meminta bantuan kepada orang lain.                                       |         |   |    |    |
| 4   | Tugas saya dikerjakan orang lain.  |         |   |    |    |
| 5   | Saya mampu menahan amarah.   |         |   |    |    |
| 6   | Menyuruh orang tua membawakan barang yang kelupaan.  |         |   |    |    |
| 7   | Saya telah merencanakan karir saya ke depan.   |         |   |    |    |
| 8   | Bila saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pada kesempatan pertama, saya akan mengerjakan tugas-tugas itu sampai berhasil |         |   |    |    |
| 9   | Saya suka mencoba hal-hal yang baru dan menantang.   |         |   |    |    |
| 10  | Tugas yang saya kerjakan adalah tanggung jawab saya.   |         |   |    |    |
| 11  | Saya suka menolong orang lain.   |         |   |    |    |
| 12  | Saya berusaha untuk tampil apa adanya.   |         |   |    |    |
| 13  | Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki   |         |   |    |    |
| 14  | Saya tidak membuat janji yang tidak bisa saya tepati.  |         |   |    |    |
| 15  | Saya tegas dengan pilihan yang saya ambil.   |         |   |    |    |
| 16  | Saya senang jika orang lain mengetahui kelebihan dan bakat saya.   |         |   |    |    |
| 17  | Saat marah, saya mengunci diri dan tidak ingin diganggu oleh orang lain.   |         |   |    |    |
| 18  | Setiap saya membuat janji saya berusaha untuk menepatinya  |         |   |    |    |
| 19  | Saya merasa lebih baik dari pada orang lain  |         |   |    |    |
| 20  | Saya tidak tau apa yang harus saya persiapkan untuk masa depan.  |         |   |    |    |
| 21  | Saya tidak suka sendiri.   |         |   |    |    |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 22 | Saya tidak suka ketika orang lain menanggapi pendapat saya                                    |  |  |  |  |
| 23 | Segala sesuatu yang saya inginkan harus terpenuhi.  |  |  |  |  |
| 24 | Saya sering keluar rumah tanpa tujuan.  |  |  |  |  |
| 25 | Saya senang jika orang lain memberikan masukan mengenai apa yang saya kerjakan.               |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak nyaman berada di sekitar orang yang tidak saya kenali.                             |  |  |  |  |
| 27 | Bila saya mendapatkan kritikan dari teman, saya akan mengabaikannya                           |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak pernah mengeluh jika tidak mendapat bantuan dari orang lain                        |  |  |  |  |
| 29 | Saya kesulitan dalam mengambil keputusan.   |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak begitu peduli dengan hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan sosial                 |  |  |  |  |
| 31 | Saya sadar bahwa saya juga memiliki kekurangan.   |  |  |  |  |
| 32 | Ketika saya tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru di depan, saya akan bertanya |  |  |  |  |
| 33 | Saya marah ketika keinginan saya tidak dituruti.  |  |  |  |  |
| 34 | Saya menutupi kesalahan saya dengan menyalahkan orang lain.                                   |  |  |  |  |
| 35 | Saya sering melupakan janji dengan orang lain   |  |  |  |  |
| 36 | Saya belum menentukan cita-cita saya kedepannya   |  |  |  |  |
| 37 | Saya berkata jujur tentang diri saya.   |  |  |  |  |
| 38 | Saya mematuhi aturan yang berlaku dimanapun saya berada.                                      |  |  |  |  |
| 39 | Saya senang bertemu dan berkenalan dengan orang-orang baru.                                   |  |  |  |  |
| 40 | Saya menganggap diri saya paling benar.   |  |  |  |  |





**PRETEST KELOMPOK KONTROL**

|    |   | No Item |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Jum |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |
|----|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| R  | 1 | 2       | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2   | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | Jum |    |
| 1  | 1 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2   | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 0 | 51  |    |
| 2  | 4 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1   | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4   | 88 |
| 3  | 2 | 1       | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 71  |    |
| 4  | 3 | 1       | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3   | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 73  |    |
| 5  | 1 | 4       | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2   | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 93  |    |
| 6  | 1 | 1       | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2   | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 55  |    |
| 7  | 3 | 3       | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2   | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 65  |    |
| 8  | 4 | 3       | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2   | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 72  |    |
| 9  | 4 | 3       | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4   | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 76  |    |
| 10 | 4 | 1       | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2   | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 68  |    |





**DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK PENELITIAN**

| Respon<br>den | Kelompok Eksperimen |                 |  |           | Kelompok Kontrol |                 |  |           |
|---------------|---------------------|-----------------|--|-----------|------------------|-----------------|--|-----------|
|               | <i>Pretest</i>      | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score<br/>(Posttest-Pretest)</i> | Ket       | <i>Pretest</i>   | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score<br/>(Posttest-Pretest)</i> | Ket       |
| 1             | 84                  | 115             | 31                                       | Meningkat | 51               | 63              | 12                                       | Meningkat |
| 2             | 88                  | 120             | 32                                       | Meningkat | 88               | 107             | 19                                       | Meningkat |
| 3             | 95                  | 99              | 4  | Meningkat | 71               | 105             | 34                                       | Meningkat |
| 4             | 76                  | 113             | 37                                       | Meningkat | 73               | 87              | 14                                       | Meningkat |
| 5             | 79                  | 118             | 39                                       | Meningkat | 93               | 111             | 18                                       | Meningkat |
| 6             | 84                  | 141             | 57                                       | Meningkat | 55               | 62              | 7  | Meningkat |
| 7             | 84                  | 125             | 41                                       | Meningkat | 65               | 86              | 21                                       | Meningkat |
| 8             | 77                  | 117             | 40                                       | Meningkat | 72               | 84              | 12                                       | Meningkat |
| 9             | 81                  | 120             | 39                                       | Meningkat | 76               | 86              | 10                                       | Meningkat |
| 10            | 70                  | 128             | 58                                       | Meningkat | 68               | 87              | 19                                       | Meningkat |
| Jumlah        | 818                 | 1190            | 378                                      | Meningkat | 712              | 878             | 166                                      | Meningkat |
| Rata-<br>rata | 81,8                | 119             | 37,8                                     | Meningkat | 71,2             | 87,8            | 16,6                                     | Meningkat |

**Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas**

**Di SMP Negeri 13 Makassar**

| Interval      | Kategorisasi  | Kelompok Penelitian |     |          |     |         |     |          |     |
|---------------|---------------|---------------------|-----|----------|-----|---------|-----|----------|-----|
|               |               | Eksperimen          |     |          |     | Kontrol |     |          |     |
|               |               | Pretest             |     | Posttest |     | Pretest |     | Posttest |     |
|               |               | F                   | %   | F        | %   | F       | %   | F        | %   |
| 136-160       | Sangat Tinggi | -                   | -   | 1        | 10  | -       | -   | -        | -   |
| 112-135       | Tinggi        | -                   | -   | 8        | 80  | -       | -   | -        | -   |
| 88-111        | Sedang        | 1                   | 10  | 1        | 10  | 2       | 20  | 3        | 30  |
| 64-87         | Rendah        | 7                   | 70  | -        | -   | 6       | 60  | 5        | 50  |
| 40-63         | Sangat Rendah | 2                   | 20  | -        | -   | 2       | 20  | 2        | 20  |
| <b>Jumlah</b> |               | 10                  | 100 | 10       | 100 | 10      | 100 | 10       | 100 |

**Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas**

**Di SMP Negeri 13 Makassar**

| Jenis Data      | Kelompok   | Mean | Interval | Klasifikasi |
|-----------------|------------|------|----------|-------------|
| <i>Pretest</i>  | Eksperimen | 81,8 | 64-87    | Rendah      |
|                 | Kontrol    | 71,2 | 64-87    | Rendah      |
| <i>Posttest</i> | Eksperimen | 119  | 112-135  | Tinggi      |
|                 | Kontrol    | 87,8 | 64-87    | Rendah      |

## ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF KELOMPOK EKSPERIMEN

### Frequencies

#### Statistics

|                |         | Pretest | Posttest |
|----------------|---------|---------|----------|
| N              | Valid   | 10      | 10       |
|                | Missing | 0       | 0        |
| Mean           |         | 81.8000 | 119.6000 |
| Median         |         | 82.5000 | 119.0000 |
| Mode           |         | 84.00   | 120.00   |
| Std. Deviation |         | 6.92499 | 10.83410 |
| Variance       |         | 47.956  | 117.378  |
| Range          |         | 25.00   | 42.00    |
| Minimum        |         | 70.00   | 99.00    |
| Maximum        |         | 95.00   | 141.00   |
| Sum            |         | 818.00  | 1196.00  |

### Frequency Table

#### Pretest

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 70 | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| 76       | 1         | 10.0    | 10.0          | 20.0               |
| 77       | 1         | 10.0    | 10.0          | 30.0               |
| 79       | 1         | 10.0    | 10.0          | 40.0               |
| 81       | 1         | 10.0    | 10.0          | 50.0               |
| 84       | 3         | 30.0    | 30.0          | 80.0               |
| 88       | 1         | 10.0    | 10.0          | 90.0               |
| 95       | 1         | 10.0    | 10.0          | 100.0              |
| Total    | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |

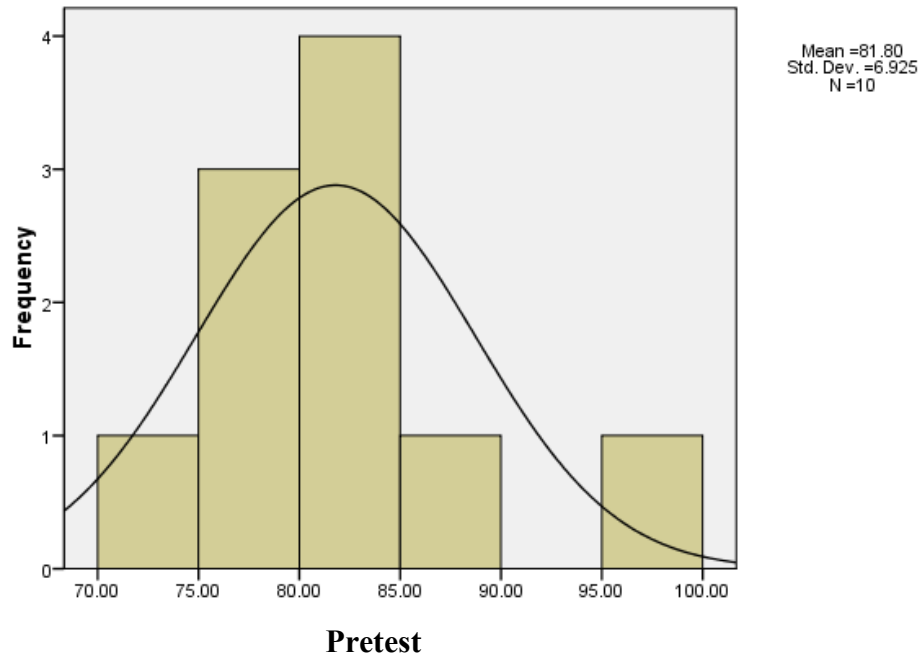
#### Posttest

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 99 | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| 113      | 1         | 10.0    | 10.0          | 20.0               |
| 115      | 1         | 10.0    | 10.0          | 30.0               |
| 117      | 1         | 10.0    | 10.0          | 40.0               |
| 118      | 1         | 10.0    | 10.0          | 50.0               |
| 120      | 2         | 20.0    | 20.0          | 70.0               |
| 125      | 1         | 10.0    | 10.0          | 80.0               |
| 128      | 1         | 10.0    | 10.0          | 90.0               |
| 141      | 1         | 10.0    | 10.0          | 100.0              |
| Total    | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |

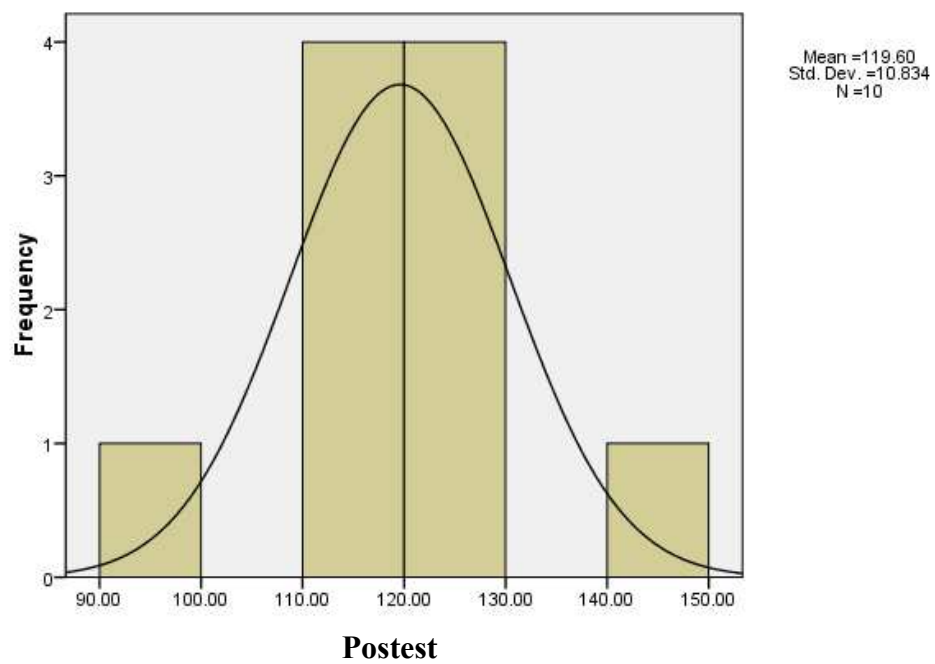


## Histogram

### Pretest



### Posttest



## ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF KELOMPOK KONTROL

### Frequencies

#### Statistics

|                |         | Pretest            | Posttest           |
|----------------|---------|--------------------|--------------------|
| N              | Valid   | 10                 | 10                 |
|                | Missing | 0                  | 0                  |
| Mean           |         | 71.2000            | 87.8000            |
| Median         |         | 71.5000            | 86.5000            |
| Mode           |         | 51.00 <sup>a</sup> | 86.00 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation |         | 1.29254E1          | 1.66853E1          |
| Variance       |         | 167.067            | 278.400            |
| Minimum        |         | 51.00              | 62.00              |
| Maximum        |         | 93.00              | 111.00             |
| Sum            |         | 712.00             | 878.00             |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

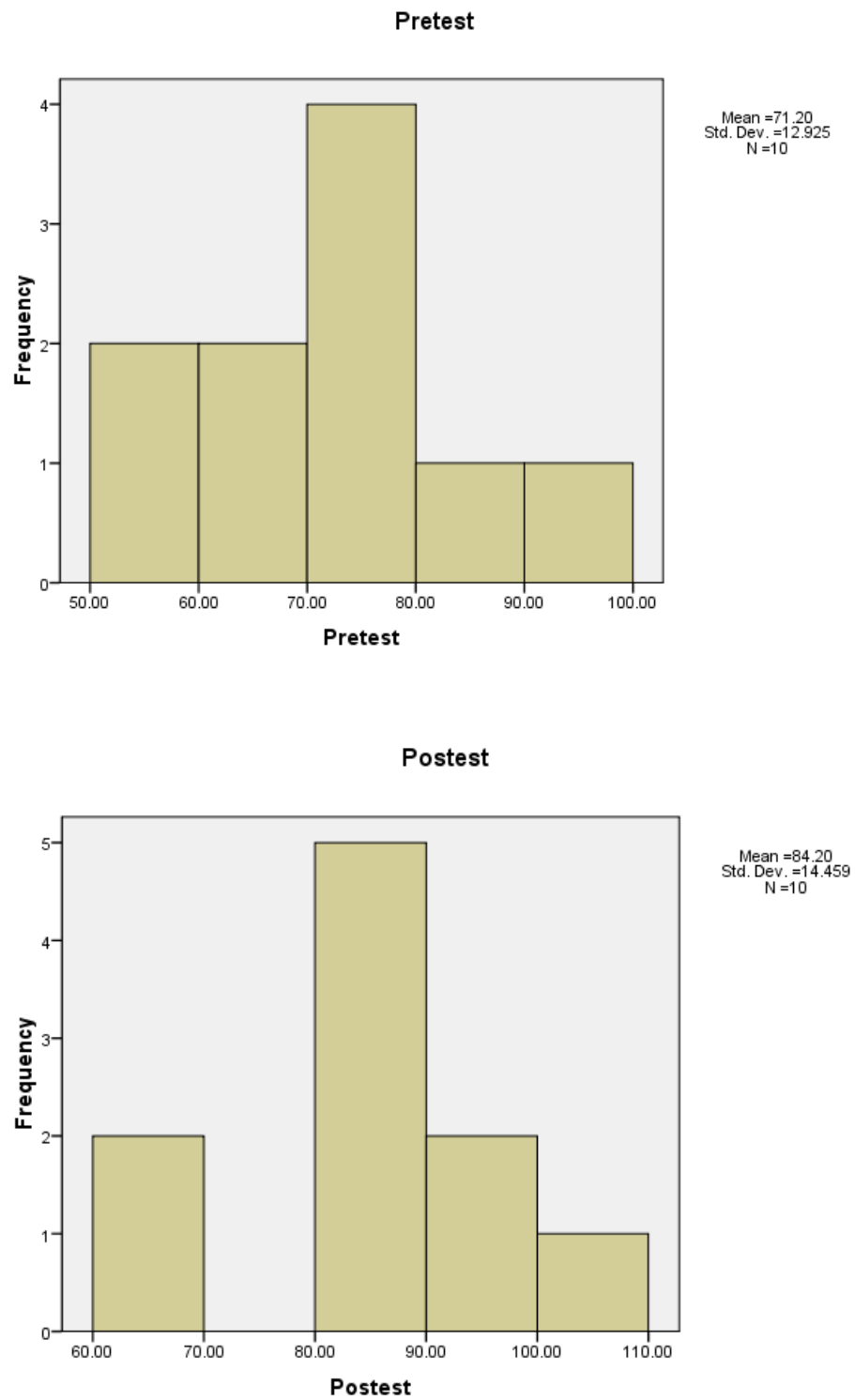
#### Pretest

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 51 | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| 55       | 1         | 10.0    | 10.0          | 20.0               |
| 65       | 1         | 10.0    | 10.0          | 30.0               |
| 68       | 1         | 10.0    | 10.0          | 40.0               |
| 71       | 1         | 10.0    | 10.0          | 50.0               |
| 72       | 1         | 10.0    | 10.0          | 60.0               |
| 73       | 1         | 10.0    | 10.0          | 70.0               |
| 76       | 1         | 10.0    | 10.0          | 80.0               |
| 88       | 1         | 10.0    | 10.0          | 90.0               |
| 93       | 1         | 10.0    | 10.0          | 100.0              |
| Total    | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Posttest

|          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 62 | 1         | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
| 63       | 1         | 10.0    | 10.0          | 20.0               |
| 84       | 1         | 10.0    | 10.0          | 30.0               |
| 86       | 2         | 20.0    | 20.0          | 50.0               |
| 87       | 2         | 20.0    | 20.0          | 70.0               |
| 105      | 1         | 10.0    | 10.0          | 80.0               |
| 107      | 1         | 10.0    | 10.0          | 90.0               |
| 111      | 1         | 10.0    | 10.0          | 100.0              |
| Total    | 10        | 100.0   | 100.0         |                    |

## Histogram



## UJI NORMALITAS

### Standar Deviasi Kelompok Eksperimen

| No            | X           | $x-x^1$     | $(x-x^1)^2$   |
|---------------|-------------|-------------|---------------|
| 1             | 31          | -6,8        | 46,24         |
| 2             | 32          | -5,8        | 33,64         |
| 3             | 4           | -33,8       | 1142,44       |
| 4             | 37          | -0,8        | 0,64          |
| 5             | 39          | 1,2         | 1,44          |
| 6             | 57          | 19,2        | 368,64        |
| 7             | 41          | 3,2         | 10,24         |
| 8             | 40          | 2,2         | 4,84          |
| 9             | 39          | 1,2         | 1,44          |
| 10            | 58          | 20,2        | 408,04        |
| <b>Jumlah</b> | <b>37,8</b> | <b>94,4</b> | <b>2017,6</b> |

$$sd = \sqrt{\frac{(x-x^1)^2}{n-1}}$$

$$sd = \sqrt{\frac{2017,6}{9}}$$

$$sd = \sqrt{224,17}$$

$$sd = 14,97$$

### Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

| x  | f | F  | f/n | F/n | Z    | $P \leq Z$ | a1     | a2     |
|----|---|----|-----|-----|------|------------|--------|--------|
| 4  | 1 | 1  | 0,1 | 0,1 | 2,25 | 0,0122     | 0,0127 | 0,0878 |
| 31 | 1 | 2  | 0,1 | 0,2 | 0,45 | 0,3264     | 0,0264 | 0,1264 |
| 32 | 1 | 3  | 0,1 | 0,3 | 0,38 | 0,3520     | 0,048  | 0,052  |
| 37 | 1 | 4  | 0,1 | 0,4 | 0,05 | 0,4801     | 0,0199 | 0,0801 |
| 39 | 2 | 6  | 0,2 | 0,5 | 0,08 | 0,4681     | 0,1681 | 0,0319 |
| 40 | 1 | 7  | 0,1 | 0,7 | 0,14 | 0,4443     | 0,1557 | 0,2557 |
| 41 | 1 | 8  | 0,1 | 0,8 | 0,21 | 0,4168     | 0,2832 | 0,3832 |
| 57 | 1 | 9  | 0,1 | 0,9 | 1,28 | 0,1003     | 0,6997 | 0,7997 |
| 58 | 1 | 10 | 0,1 | 0,1 | 1,34 | 0,0901     | 0,0901 | 0,0099 |

Aturan persyaratan

$H_0$  :  $f(x)$ = normal

$H_1$  :  $f(x)$ = Tidak normal

Kriteria pengujian

terima  $H_0$  jika  $a_1$  maksimum  $\leq D$  table

tolak  $H_0$  Jika  $a_1$  maksimum  $\geq D$  table

nilai  $D$  table dengan sebesar 0,05 yaitu 0,410

berdasarkan hasil hitung diperoleh nilai  $a_1$  maksimum yaitu 0,1438 dimana nilai

tersebut lebih kecil dari nilai tabel. Dengan demikian keputusan yang dapat

diambil adalah menerima  $H_0$  yang berarti distribusi data bersifat normal.

### Standar deviasi Kelompok kontrol

| No     | X    | $x-x^1$ | $(x-x^1)^2$ |
|--------|------|---------|-------------|
| 1      | 12   | -4,6    | 21,16       |
| 2      | 19   | 2,4     | 5,76        |
| 3      | 34   | 17,4    | 302,76      |
| 4      | 14   | -2,6    | 6,76        |
| 5      | 18   | 2,6     | 6,76        |
| 6      | 7    | -9,6    | 92,16       |
| 7      | 21   | 4,4     | 19,36       |
| 8      | 12   | -4,6    | 21,16       |
| 9      | 10   | -6,6    | 43,56       |
| 10     | 19   | 2,7     | 7,29        |
| jumlah | 16,6 | 1,5     | 526,73      |

$$sd = \sqrt{\frac{(x-x^1)^2}{n-1}}$$

$$sd = \sqrt{\frac{526,73}{9}}$$

$$sd = \sqrt{58,52}$$

$$sd = 7,649$$

### Uji normalitas Kelompok Kontrol

| x  | f | F  | f/n | F/n | Z    | P≤Z    | a1      | a2     |
|----|---|----|-----|-----|------|--------|---------|--------|
| 7  | 1 | 1  | 0,1 | 0,1 | 1,25 | 0,3944 | -0,1944 | 0,2944 |
| 10 | 1 | 2  | 0,1 | 0,2 | 0,86 | 0,3051 | -0,0051 | 0,1051 |
| 12 | 2 | 4  | 0,2 | 0,4 | 0,60 | 0,2257 | 0,0257  | 0,1743 |
| 14 | 1 | 5  | 0,1 | 0,5 | 0,33 | 0,1293 | -0,2707 | 0,3707 |
| 18 | 1 | 6  | 0,1 | 0,6 | 0,33 | 0,1293 | -0,3704 | 0,4707 |
| 19 | 2 | 8  | 0,2 | 0,8 | 0,31 | 0,1217 | -0,4783 | 0,6783 |
| 21 | 1 | 9  | 0,1 | 0,9 | 0,57 | 0,2157 | -0,5843 | 0,6843 |
| 34 | 1 | 10 | 0,1 | 1,0 | 2,2  | 0,4861 | 0,2861  | 0,3861 |

Aturan persyaratan

$H_0$  :  $f(x)$ = normal

$H_1$  :  $f(x)$ = Tidak normal

Kriteria pengujian

terima  $H_0$  jika a1 maksimum ≤ D table

tolak  $H_0$  Jika a1 maksimum ≥ D table

nilai D table dengan sebesar 0,05 yaitu 0,410

berdasarkan hasil hitung diperoleh nilai a1 maksimum yaitu 0,2861 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai tabel. Dengan demikian keputusan yang dapat diambil adalah menerima  $H_0$  yang berarti distribusi data bersifat normal.

### UJI HOMOGENITAS

$$F(max) = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Terima  $H_0$  jika  $f(max)$  hitung  $\leq$   $f(max)$  tabel

Tolak  $H_0$  jika  $f(max)$  hitung  $\geq$   $f(max)$  tabel

$$f(max) \text{ hitung} = 224,17/58,52 = 3,83$$

$$f(max) \text{ tabel} = 4,03 \text{ (n-1=9, artinya nilai k=9)}$$

kesimpulan menerima  $H_0$  karena  $f(max)$  hitung  $\leq$   $f(max)$  tabel yang berarti

variansi kedua kelompok bersifat homogen.



**T-TEST**

**Group Statistics**

| Kelompok Penelitian  | N  | Mean    | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| Gain Score Ekperimen | 10 | 37.8000 | 14.97257       | 4.73474         |
| Kontrol              | 10 | 16.6000 | 7.60409        | 2.40463         |

**Independent Samples Test**

|                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |    |                 |                 |                       |   |          |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|----|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |          |
| Gain Score                  | .995                                    | .332 | 3.992                        | 18 | .001            | 21.20000        | 5.31037               | 10.04333                                  | 32.35667 |
| Equal variances assumed     |   |      |                              |    |                 |                 |                       | 9.75841                                   | 32.64159 |
| Equal variances not assumed |   |      |                              |    |                 |                 |                       |   |          |

**PELAKSANAAN OBSERVASI PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM MENGERJAKAN TUGAS SISWA  
DI SMP NEGERI 13 KOTA MAKASSAR**

| Tahapan  | ASPEK YANG DI OBSERVASI   | Nama Siswa |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|--|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|  |   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |     |     |     |   |
| <b>Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur</b>                   | Konseli menyimpan penjelasan rasionalisasi konselor                   | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |   |
|  | Konseli menyimpan penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan              | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |   |
|  | Konseli mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti                     | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √ |
|  | Konseli tidak melakukan aktivitas lain selama kegiatan                | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √ |
| <b>Jumlah</b>  |   | 4          | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |   |
| %  |   | 100        | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |   |
| <b>Identifikasi dan Menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya</b> | Konseli mencatat pikiran-pikiran ke dalam lembar kerja yang dibagikan | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |   |
|  | Konseli memahami tentang berfikir negatif                             | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |   |
|  | Konseli aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi                     | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √ |
|  | Konseli aktif menanggapi dalam diskusi                                | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √ |
|  | Konseli tidak melakukan aktivitas lain selama kegiatan                | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √ |
| <b>Jumlah</b>  |   | 5          | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |   |
| %  |   | 100        | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |   |
| <b>Periksa proses</b>  | Konseli mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti                     | √          | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |   |

|   |  |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|---|--|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| <b>berpikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli</b>   | Konseli memahami kriteria berpikir negatif   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |   |
|   | Konseli menerima stimulant contoh yang diberikan oleh konselor tentang situasi yang biasa dialami oleh siswa berkaitan dengan penyelesaian tugas           | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |   |
|   | Konseli memperhatikan penjelasan yang diberikan  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |   |
|   | Konseli fokus mengisi LKS yang diberikan   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |   |
|   | Konseli mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat berada dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dalam kolom yang telah disediakan | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |   |
|   | Aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
|   | Tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
|   | <b>Jumlah</b>  | 8  | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   |   |
|   | <b>%</b>   | 100  | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |   |
|   | <b>Mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli, dan mengulang proses berpikir rasional konseli</b>  | Konseli memahami kriteria berpikir positif dan negatif | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
| Konseli memperhatikan penjelasan yang diberikan   |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
| Konseli fokus mengisi LKS yang diberikan  |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
| Konseli mencatat pikiran-pikiran baru yang muncul saat berada dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan penyelesaian tugas dalam kolom yang telah disediakan |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
| Konseli melatih pikiran positif   |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |   |
| Aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi   |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓ |
| Aktif menanggapi dalam diskusi  |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓ |
| Tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan  |  | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓ |

| <b>Jumlah</b>                        |  | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   |
|--------------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>%</b>                             |  | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| <b>Tugas rumah dan tindak lanjut</b> | Konseli mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti  | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Konseli memperhatikan penjelasan yang diberikan  | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Konseli membuat rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Konseli membuat komitmen   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Aktif mengemukakan pendapat dalam diskusi  | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Aktif menanggapi dalam diskusi   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Tidak melakukan aktifitas lain selama kegiatan   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
| <b>Jumlah</b>                        |  | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   |
| <b>%</b>                             |  | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| <b>Evaluasi</b>                      | Konseli mengemukakan kesan dan pesannya  | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
|                                      | Konseli mengerjakan lembar evaluasi diri   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   | √   |
| <b>Jumlah</b>                        |  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| <b>%</b>                             |  | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Keterangan: Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

(Guru Pembimbing)



**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 1)**

- Sekolah : SMP NEGERI 13 MAKASSAR
- Alokasi waktu : 1 X 35 menit
- Topik : Pembentukan kelompok
- Bidang Bimbingan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman
- Jenis Layanan : Layanan Informasi
- I. Standart Kompetensi : Memiliki pengetahuan tentang teknik / posisi kelompok
- II. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas

**III. Indikator**

**Produk**

1. Mengetahui tentang bentuk/prosedur bimbingan kelompok

**Proses**

1. Memberikan informasi kepada siswa

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Konseli dapat saling mengenal  
2. Konseli mengetahui mekanisme konseling kelompok

**Proses :**

| No | Kegiatan          | Rangkaian Kegiatan  |  |
|----|-------------------|---|--|
|    |                   | Konselor  | Konseli  |
| 1  | Tahap Pembentukan | Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.                                 | Konseli menjawab salam konselor                    |
|    |                   | Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa                                    | Konseli berdoa                                     |
|    |                   | Konselor menyampaikan makna doa   | Konseli menyimak penyampaian konselor              |
|    |                   | Konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri.                | Konseli memperkenalkan diri                        |
|    |                   | Konselor membeikan <i>Ice breaking</i> . Berupa “bermain tepuk “ untuk mencairkan suasana | Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif |

|    |                   |   |  |
|----|-------------------|---|--|
|    |                   | Konselor menjelaskan pelaksanaan <i>Ice Breaking</i>  | Konseli menyimak dan memperhatikan penjelasan konselor                     |
| 2. | Tahap Peralihan   | Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memulai kegiatan   | Konseli menjawab “ya”  |
|    |                   | Konselor menjelaskan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok  | Konseli memperhatikan penjelasan konselor                                  |
|    |                   | Peneliti memaparkan pentingnya asas kerahasiaan dalam kegiatan bimbingan kelompok.  | Konseli menyimak dan memahami apa yang disampaikan konselor                |
| 3. | Tahap Kegiatan    | Konselor dan siswa menetapkan struktur peran, yaitu fasilitator, ketua kelompok, dan kegiatan dalam bimbingan kelompok.                   | Konseli mengikuti instruksi konselor                                       |
|    |                   | Konselor menjelaskan mekanisme kegiatan bimbingan kelompok  | Konseli memperhatikan pemaparan yang disampaikan konselor                  |
|    |                   | Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang penjelasan yang telah disampaikan dan hal-hal yang belum dimengerti. | Konseli bertanya tentang apa yang belum dimengerti dari kegiatan hari ini. |
| 4. | Tahap pengakhiran | Konselor menanyakan kepada konseli untuk melangkah ketahap selanjutnya.   | Konseli menyetujui   |
|    |                   | Konselor dan konseli membuat kontrak waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya.                          | Konseli menyepakati kontrak waktu yang ditentukan konselor.                |
|    |                   | Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.  | Konseli menjawab salam konselor  |

**V. Metode** : Tanya jawab, diskusi, dan prestase

**VI. Tempat Pelaksanaan** : Ruang Kelas/Aula

**VII. Evaluasi** : Pengamatan

**VIII. Bahan informasi/Materi** : Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 2)**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Sekolah            | : SMP NEGERI 13 MAKASSAR  |
| Alokasi waktu      | : 1 X 35 menit  |
| Topik/ materi      | : Pelaksanaan Rasionalisasi Treatment   |
| Tugas perkembangan | : konseli memahami prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif dan konseli memahami tentang efikasi diri |
| Bidang Bimbingan   | : Bimbingan Pribadi   |
| Fungsi Layanan     | : Fungsi pemahaman  |
| Jenis Layanan      | : Layanan informasi   |

**I. Standar Kompetensi :**

- a. Memiliki pemahaman tentang efikasi diri
- b. Memiliki pemahaman tentang prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif

**II. Kompetensi Dasar :**

- a. Mampu mengetahui tentang efikasi diri
- b. Mampu mengetahui tentang prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif

**III. Indikator**

**Produk :**

1. Konseli mengetahui tentang efikasi diri.
2. Mengetahui tahapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas.

**Proses :**

1. Memberikan informasi tentang efikasi diri.
2. Memberitahukan efektifitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas.

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Siswa mengetahui berbagai hal tentang efikasi diri
2. Siswa mengetahui tahapan teknik restrukturisasi kognitif



## Proses :

| No | Kegiatan          | Rangkaian Kegiatan  |   |
|----|-------------------|---|---|
|    |                   | Konselor  | Konseli   |
| 1. | Tahap Pembentukan | Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.   | Konseli menjawab salam konselor   |
|    |                   | Konselor meminta salah satu dari siswa untuk memimpin doa   | Konseli berdoa  |
|    |                   | Konselor menyampaikan makna dari doa  | Konseli menyimak dan memperhatikan  |
|    |                   | Konselor membangun <i>rapport</i>   | Siswa memperhatikan dan mencermati konselor   |
|    |                   | Peneliti membahas sedikit tentang pertemuan minggu lalu tentang pembentukan kelompok  | Konseli mengemukakan argumen serta memperhatikan dan menyimak konselor  |
|    |                   | <i>Ice breaking</i> untuk membangun rapport   | Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif  |
| 2  | Tahap Peralihan   | Konselor memberikan informasi (terlampir) tentang efikasi diri kepada siswa .   | Konseli memperhatikan dan menyimak apa yang disampaikan konselor  |
|    |                   | Konselor menanyakan ke konseli apakah konseli suda siap mengikuti kegiatan hari ini (rasionalisasi treatment)   | Konseli merespon konselor “ya” kami sudah siap  |
| 3  | Tahap kegiatan    | Konselor menjelaskan tahapan pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi</li> <li>- Menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya</li> <li>- Periksa proses berpikir rasional konseli</li> <li>- Mengevaluasi keyakinan konseli</li> <li>- Mengubah keyakinan dan asumsi internal konseli</li> <li>- Mengulang proses berpikir rasional konseli</li> <li>- Tugas rumah dan tindak lanjut</li> </ul> | Konseli memperhatikan penjelasan konselor tentang langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif |
|    |                   | Konselor meminta konseli untuk  | Konseli menanggapi  |

|   |                   |   |   |
|---|-------------------|---|---|
|   |                   | menanggapi.   | dan mengemukakan argumennya                                       |
|   |                   | Konselor melakukan diskusi mengenai efikasi diri, dengan meminta konseli menceritakan pengalaman mereka tentang efikasi diri. | Konseli tampil didepan teman- temannya menceritakan pengalamannya |
|   |                   | Kemudian konselor meminta konseli yang lain menanggapi pengalaman temannya tersebut.  | Konseli menanggapi cerita dari temannya                           |
|   |                   | Kondelor meminta salah satu siswa untuk menyimpulkan hasil diskusi yang dilakukan.  | Siswa yang ditunjuk menyimpulkan hasil diskusi.                   |
| 4 | Tahap Pengakhiran | konselor merangkum hasil pertemuan.   | Konseli memperhatikan hasil rangkuman konselor                    |
|   |                   | Konseor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir.   | Konseli bersiap- siap untuk mengakhiri pertwmuhan hari ini        |
|   |                   | Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.                      | Konseli menjawab "ya" siap  |

**V. Metode** : Tanya jawab, diskusi dan prestase

**VI. Media** : papan tulis da laptop

**VII. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/Aula

**VIII. Evaluasi** : Pengamatan

### **Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 3)**

- Sekolah : SMP NEGERI 13 MAKASSAR
- Alokasi waktu : 1 X 45 menit
- Topik/ materi : Identifikasi dan Menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya
- Tugas perkembangan : Konseli mengungkapkan dan mengenali penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas
- Bidang Bimbingan : Pribadi
- Fungsi Layanan : Fungsi pengembangan
- Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- I. Standart Kompetensi** : Mengungkapkan masalah efikasi diri yang dialami oleh siswa
- II. Kompetensi Dasar** : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialami oleh siswa.

**III. Indikator**

**Produk :**

1. Konseli mampu mengungkapkan dan masalah dan penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas.

**Proses :**

1. Melakukan asesmen dengan memberikan LKS kepada siswa.

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Siswa mampu mengenali bentuk rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas
2. Siswa mampu mengerahui penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialaminya

## Proses :

| No | Kegiatan          | Rangkaian Kegiatan   |  |
|----|-------------------|--|--|
|    |                   | Konselor   | Konseli  |
| 1. | Tahap Pembentukan | Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.  | Konseli menjawab salam konselor  |
|    |                   | Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa   | Konseli berdoa   |
|    |                   | Konselor menjelaskan makna dari doa  | Konseli menyimak dan memperhatikan   |
|    |                   | Konselor memberikan <i>Ice Breaking</i> untuk membangun rapport  | Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif                               |
| 2. | Tahap Peralihan   | Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan identifikasi dan menyadarkan konseli tentang proses berpikirnya  | Konseli memperhatikan penjelasan konselor  |
|    |                   | Konselor menjelaskan kegiatan apa yang akan dilakukan pada tahap pengungkapan identitas  | Konseli memperhatikan dan menyimak   |
|    |                   | Konselor menanyakan kesiapan untuk mengikuti kegiatan  | Konseli menjawab dan mengemukakan argumentnya                                    |
| 3. | Tahap Kegiatan    | Konselor membagikan LKS 1 kepada konseli   | Konseli mengambil LKS yang dibagikan oleh konselor                               |
|    |                   | Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu. Kemudian peneliti menginstruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS | Konseli mengisi identitasnya pada LKS dan mengerjakan LKS dengan fokus dan benar |
|    |                   | Konselor mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh konseli  | Konseli mengumpulkan LKS yang telah diisi  |
|    |                   | Konselor menjelaskan kepada konseli tentang berpikir yang negatif dengan memberikan contoh-contoh  | Konseli memperhatikan dan menyimak penjelasan                                    |

|    |                   |   |   |
|----|-------------------|---|---|
|    |                   | dikehidupan nyata   | konselor  |
|    |                   | Konselor melakukan diskusi dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengutarakan pendapat tentang contoh yang telah diberikan | Konseli mengutarakan pendapatnya                |
|    |                   | Kemudian konselor meminta konseli yang lain menanggapi pendapat temannya  | Konseli menanggapi pendapat temannya            |
|    |                   | Konselor meminta salah satu siswa untuk menyimpulkan hasil diskusi yang dilakukan.  | Siswa yang ditunjuk menyimpulkan hasil diskusi. |
| 4. | Tahap pengakhiran | Konselor merangkum hasil pertemuan  | Konseli memperhatikan hasil rangkuman konselor  |
|    |                   | Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.                            | Konseli menjawab “ya siap”                      |
|    |                   | Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.                                    | Konseli menjawab                                |

**V. Metode** : Tanya jawab, diskusi dan ceramah

**VI. Media** : papan tulis dan laptop

**VII. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/ aula sekolah

**VIII. Evaluasi** : Pengamatan

#### **Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 4)**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Sekolah                       | : SMP NEGERI 13 MAKASSAR  |
| Alokasi waktu                 | : 1 X 45 menit  |
| Topik/ materi                 | : Periksa proses berfikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli   |
| Tugas perkembangan            | : Konseli memahami tentang kriteria berpikir negatif serta mengungkapkan pikiran dan tindakan yang muncul saat terjadi situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas |
| Bidang Bimbingan              | : Pribadi   |
| Fungsi Layanan                | : Fungsi pengembangan   |
| Jenis Layanan                 | : Konseling Kelompok dan Informasi  |
| <b>I. Standart Kompetensi</b> | : mengetahui kriteria berpikir negatif dan mengungkapkan pikiran serta tindakan yang muncul saat terjadi situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas               |
| <b>II. Kompetensi Dasar</b>   | : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialami oleh siswa.  |

**III. Indikator**

**Produk :**

1. Konseli mampu memahami kriteria berpikir negatif dan mampu mengungkapkan pikiran serta tindakan yang muncul saat terjadi situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas

**Proses :**

1. Memberikan informasi tentang kriteria berpikir negatif
2. Memberitahukan efektifitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas
3. Memberikan LKS kepada siswa

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Konseli mengetahui kriteria berpikir negatif
2. Konseli mengungkapkan pikiran yang biasa muncul dan tindakan yang dilakukan saat berada dalam situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas

**Proses :**

| No | Kegiatan          | Rangkaian Kegiatan   |  |
|----|-------------------|--|--|
|    |                   | Konselor   | Konseli  |
| 1. | Tahap Pembentukan | Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.  | Konseli menjawab salam   |
|    |                   | Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa   | Konseli berdoa   |
|    |                   | Konselor menjelaskan makna dari berdoa   | Konseli menyimak dan memperhatikan penyampaian konselor  |
| 2. | Tahap Peralihan   | Konselor sedikit meninggung tentang hasil pertemuan sebelumnya   | Konseli mengemukakan argumennya tentang tahapan dipertemuan sebelumnya                         |
|    |                   | Konselor menjelaskan tujuan dari tahap Periksa proses berpikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli                                       | Konseli memperhatikan dan menyimak penjelasan dari konselor                                    |
|    |                   | Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya   | Konselor menjawab "ya, kami siap melaksanakan kegiatan hari ini"                               |
| 3. | Tahap kegiatan    | Konselor membagikan LKS 2 kepada siswa   | Konseli mengambil LKS yang dibagikan konselor  |
|    |                   | Konselor menjelaskan beberapa contoh situasi yang biasa dialami oleh siswa berkaitan dengan penyelesaian tugas                                   | Konseli memperhatikan dan menyimak contoh yang dijelaskan oleh konselor                        |
|    |                   | Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu  | Konseli mengisi identitasnya pada LKS  |
|    |                   | Kemudian peneliti menginstruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS  | Konseli mengerjakan LKS dengan fokus dan benar   |
|    |                   | Konselor mengevaluasi hasil kerja konseli dengan mengajak konseli untuk berdiskusi dan menjelaskan pikiran serta tindakan yang seharusnya muncul | Konseli menyimak dan merespon penjelasan konselor<br><br>Konseli aktif bertanya dan menanggapi |

|    |                   |  |  |
|----|-------------------|--|--|
|    |                   | Konselor merefleksi  | Konseli memperhatikan dan menyimak   |
|    |                   | Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya seputaran kegiatan hari ini.                | Konseli bertanya tentang apa yang tidak di mengerti pada pertemuan kali ini. |
| 4. | Tahap Pengakhiran | Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang dilakukan  | Konseli menyimak kesimpulan yang diutarakan oleh konselor                    |
|    |                   | Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya. | Konseli menjawab "kami siap mengikuti tahap berikutnya"                      |
|    |                   | Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.         | Konseli menjawab   |

V. **Metode** : Tanya jawab, diskusi dan prestase

VI. **Media** : pulpen dan kertas

VII. **Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/aula sekolah

VIII. **Evaluasi** : Pengamatan

#### Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**



**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 5)**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Sekolah                       | : SMP NEGERI 13 MAKASSAR   |
| Alokasi waktu                 | : 1 X 45 menit   |
| Topik/ materi                 | : Mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli dan mengulang proses berpikir rasional konseli  |
| Tugas perkembangan            | : Konseli memahami kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif, serta mampu mengulang dan melatih proses berpikir rasional yang baru |
| Bidang Bimbingan              | : Pribadi  |
| Fungsi Layanan                | : Fungsi pengembangan  |
| Jenis Layanan                 | : Konseling Kelompok dan Informasi   |
| <b>I. Standart Kompetensi</b> | : Memahami kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif, serta mampu mengulang dan melatih proses berpikir rasional yang baru         |
| <b>II. Kompetensi Dasar</b>   | : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialami oleh siswa                    |

**III. Indikator**

**Produk :**

1. Konseli mengetahui kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif
2. Konseli mengungkapkan pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan dilakukan apabila berada dalam situasi yang biasa dialami berkaitan dengan penyelesaian tugas
3. Konseli melatih proses berpikir rasional yang baru

**Proses :**

1. Memberikan informasi tentang kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif
2. Memberitahukan efektifitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Konseli mengetahui tentang kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif
2. Konseli mengetahui pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan dilakukan apabila berada dalam situasi yang biasa dialami berkaitan dengan penyelesaian tugas
3. Konseli mengetahui cara mengulang dan melatih proses berpikir rasional yang baru

**Proses :**

| No | Kegiatan          | Rangkaian kegiatan  |  |
|----|-------------------|---|--|
|    |                   | Konselor  | Konseli  |
| 1. | Tahap Pembentukan | Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.   | Konseli menjawab salam   |
|    |                   | Konselor merefeksi hasil pertemuan sebelumnya tentang periksa proses berpikir rasional dan mengevaluasi keyakinan konseli                           | Konseli tunjuk tangan / ditunjuk oleh konselor untuk menjelaskan/ mengemukakan argumen tentang pertemuan lalu. |
| 2. | Tahap Peralihan   | Konselor menjelaskan tujuan pertemuan pada tahap penetapan rencana perubahan diri   | Konseli menyimak dan memperhatikan   |
|    |                   | Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini  | Konseli menyimak dan memperhatikan penjelasan konselor   |
|    |                   | Konselor menanyakan kepada konseli apakah sudah bisa memulai kegiatan kali ini tentang penetapan rencana perubahan diri                             | Konseli menjawab “ya, kami siap mengikuti kegiatan hari ini”   |
| 3. | Tahap Kegiatan    | Konselor memberikan informasi mengenai kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negative   | Konseli memperhatikan dengan seksama informasi yang diberikan oleh konselor                                    |
|    |                   | Konselor membagikan LKS 3 kepada konseli  | Konseli mengambil LKS 3 yang telah dibagikan konselor  |
|    |                   | Konselor menjelaskan beberapa contoh situasi yang biasa dialami oleh siswa berkaitan dengan penyelesaian tugas                                      | Konseli memperhatikan dan menyimak contoh yang dijelaskan oleh konselor  |
|    |                   | Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti mengenai penjelasan yang telah diberikan oleh konselor | Konseli menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar penjelasan yang diberikan oleh konselor               |
|    |                   | Konselor mengintruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu  | Konseli mengisi format biodata dengan benar dan baik   |

|    |                   |   |  |
|----|-------------------|---|--|
|    |                   | Kemudian konselor mengingtruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS   | Konselor mengisi LKS   |
|    |                   | Konselor mengumpulkan kembali LKS   | Konseli mengumpul LKS  |
|    |                   | Konselor membuka sesi diskusi dengan menggunakan contoh-contoh di kehidupan nyata guna melatih konseli merealisasikan pikira-pikiran baru yang telah muncul | Konseli mengemukakan argumennya serta mengungkapkan pikiran yang baru muncul |
|    |                   | konselor meminta kepada konseli yang lain untuk menanggapi dan memberi saran  | Konseli yang lain menanggapi dan memberi saran masukan                       |
|    |                   | Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya.   | Konseli bertanya   |
| 4. | Tahap Pengakhiran | Konselor merefleksi pertemuan hari ini  | Konseli mengikuti instruksi konselor   |
|    |                   | Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya.  | Konseli menjawab “kami siap mengikuti tahap berikutnya”                      |
|    |                   | Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.  | Konseli membalas ucapan terima kasih dari konselor                           |

- V. Metode** : ceramah dan tanya jawab, diskusi  
**VI. Media** : pulpen dan LKS  
**VII. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/aula sekolah  
**VIII. Evaluasi** : Pengamatan

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 6)**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Sekolah            | : SMP NEGERI 13 MAKASSAR  |
| Alokasi waktu      | : 1 X 40 menit  |
| Topik/ materi      | : Tugas rumah dan tindak lanjut   |
| Tugas perkembangan | : Konseli mampu mengemukakan rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri serta membuat komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun |
| Bidang Bimbingan   | : Pribadi   |
| Fungsi Layanan     | : Fungsi pengembangan   |
| Jenis Layanan      | : Konseling Konseling   |

**I. Standart Kompetensi** : Memahami rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri serta memahami komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun

**II. Kompetensi Dasar** : Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas

**III. Indikator**

**Produk :**

1. Konseli mampu membuat rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas
2. Konseli mampu membuat komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun

**Proses :**

1. Melatih konseli untuk membuat rencana atau tindakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas
2. Membantu konseli membuat komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun

**IV. Tujuan**

**Produk :**

1. Siswa mengetahui rencana yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas
2. Siswa memiliki komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun

**Proses :**

| No | Kegiatan          | Rangkaian Kegiatan  |   |
|----|-------------------|---|---|
|    |                   | Konselor  | Konseli   |
| 1. | Tahap Pembentukan | Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka  | Konseli menjawab salam  |
|    |                   | Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa  | Konseli berdoa  |
|    |                   | Konselor menjelaskan makna dari berdoa  | Konseli menyimak dan memperhatikan penyampaian konselor   |
|    |                   | Konselor merefleksi pertemuan sebelumnya tentang mengubah keyakinan serta asumsi internal konseli dan mengulang proses berpikir rasional konseli  | Konseli mengikuti instruksi konselor dan mengemukakan argumennya tentang tahapan sebelumnya                               |
| 2. | Tahap Peralihan   | Konselor menjelaskan tujuan pada tahapan tugas rumah dan tindak lanjut  | Konseli memperhatikan penjelasan konselor   |
|    |                   | Konselor menanyakan kepada konseli kesiapan mengikuti kegiatan kali ini tentang latihan mengemukakan pendapat   | Konseli menjawab "iya, kami siap mengikuti tahapan ini"   |
| 3. | Tahapan Kegiatan  | Konselor membuka sesi diskusi dan meminta konseli mengemukakan pendapat tentang rencana atau tindakan yang akan dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas | Konseli mengemukakan rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam mengerjakan tugas |
|    |                   | Konselor memberi kesempatan kepada konseli yang lain untuk memberikan tanggapan atau saran  | Konseli yang lain memberi tanggapan dan saran   |
|    |                   | Konselor mendorong konseli untuk berani membuat komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun  | Konseli terdorong membuat komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun  |
|    |                   | Konselor memberikan kesempatan konseli untuk bertanya.  | Konseli bertanya  |
| 4. | Tahap Pengakhiran | Konselor menanyakan apa yang dirasakan konseli setelah mengikuti tahapan ini.   | Konselor mengemukakan apa yang dirasakan  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Konselor menyimpulkan hasil kegiatan  | Konseli mendengarkan kesimpulan dari konselor |
|  | Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya | Konseli menjawab “iya kami setuju”            |
|  | Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan         | Konseli menjawab                              |

- V. Metode** : Tanya jawab  
**VI. Media** : Diskusi, pulpen dan kertas  
**VII. Tempat Pelaksanaan** : Ruang kelas/aula sekolah  
**VIII. Evaluasi** : Pengamatan

#### **Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR**

**(Pertemuan 7)**

Sekolah : SMP NEGERI 13 MAKASSAR

Alokasi waktu : 1 X 40 menit

Topik/ materi : Terminasi dan pengakhiran

Bidang Bimbingan : Pribadi

Jenis Layanan : Layanan Informasi

**Proses :**

| No | Kegiatan    | Rangkaian Kegiatan  |   |
|----|-------------|---|---|
|    |             | Konselor  | Konseli   |
| 1. | Pendahuluan | Konselor membuka pertemuan dengan salam   | Konseli menjawab salam                                |
|    |             | Konselor menanyakan kabar para anggota kelompok   | Konseli menjawab "baik-baik"                          |
|    |             | Konselor mengajak siswa untuk melihat kembali rencana yang telah disusun dan mengevaluasi apakah siswa sudah berhasil atau tidak merealisasikannya.               | Konseli mengikuti instruksi dari konselor             |
| 2. | Inti        | Konselor membagikan lembar evaluasi bertujuan untuk mengetahui kesan-kesan selama melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif | Konseli mengisi lembar evaluasi                       |
|    |             | Konselor mengumpulkan kembali lembar evaluasi.  | Konseli mengumpulkan lembar evaluasi yang telah diisi |
|    |             | Hasil dari lembar evaluasi di diskusikan  | Konseli berdiskusi                                    |
|    |             | Konseli memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya.  | Konseli bertanya                                      |

|    |         |  |  |
|----|---------|--|--|
| 3. | Penutup | Konselor mengumumkan jadwal pelaksanaan berikutnya ( <i>pemberian post-test</i> )                        | Konseli menyepakati jadwal yang telah ditentukan |
|    |         | Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melangka ketahap berikutnya.                                  | Konselie menjawab “kami siap “                   |
|    |         | Konselor membuat kontrak waktu   | Konseli menyepakati waktu kontrak                |
|    |         | Konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ketahap berikutnya. | Konseli menjawab “kami siap”                     |
|    |         | Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang dibuat dan menutup pertemuan.         | Konseli menjawab dan membalas “sama-sama”        |

**Metode** : Diskusi  
**Media** : Ceramah, pulpen dan ketas  
**Tempat Pelaksanaan:** Ruang kelas/aula sekolah  
**Evaluasi** : Pengamatan  
**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Sri Rahayu Mustafa**



## LEMBAR KERJA SISWA 1

**NAMA** :

**NIS** :

**KELAS** :

1. Tuliskan masalah yang anda hadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas sekolah !

Jawab:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Tuliskan solusi dalam menghadapi masalah tersebut !

Jawab:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LEMBAR KERJA SISWA 2

**NAMA** :

**NIS** :

**KELAS** :

**Contoh Situasi :**

Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru.

**Soal !**

1. Isilah tabel di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi !

| <b>Situasi</b>  | <b>Pikiran yang Muncul<br/>(Negatif)</b> | <b>Tindakan</b> |
|---|--|-----------------|
| Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis |  |                 |

### LEMBAR KERJA SISWA 3

**NAMA** :

**NIS** :

**KELAS** :

**Contoh Situasi :**

Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru.

**Soal !**

1. Isilah di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi !

| Situasi   | Pikiran Baru yang Muncul<br>(Positif) | Tindakan |
|---|---------------------------------------|----------|
| 1. Ketika anda tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru     |                                       |          |
| 2. Ketika anda diminta untuk menjadi ketua kelompok dalam suatu diskusi |                                       |          |
| 3. Apabila anda diminta untuk mengikuti suatu kegiatan sosial           |                                       |          |

2. Lengkapilah pernyataan di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi!

- a. Ketika saya diminta untuk mengambil suatu keputusan  
maka saya .....
- b. Apabila saya tidak mampu mengerjakan PR  
maka saya .....
- c. Ketika saya diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat  
maka saya .....
- d. Apabila teman saya mengkritik pekerjaan saya  
maka saya .....

## LAMPIRAN 6

### LEMBAR KERJA SISWA 1

**NAMA** : Nof. annisa alwi gani

**NIS** :

**KELAS** :

1. Tuliskan masalah yang anda hadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas sekolah !

Jawab: Biasa di ganggu, Sibuk sendiri, Biasa bertanya,  
Biasa ragu untuk mengumpul tugas, deg-deguan  
klo di Pangaji ~~te~~ naik untuk isi jawaban di papan tulis

2. Tuliskan **solusi** dalam menghadapi masalah tersebut !

Jawab: Bersaha untuk Sabar, Bersaha untuk percaya  
din

LAMPIRAN 6

LEMBAR KERJA SISWA 1

NAMA : NUR-HALIZA-MUSA.

NIS :

KELAS :

1. Tuliskan masalah yang anda hadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas sekolah !

Jawab: Susah, sering ikut Punya teman tidak suka digang-  
gu takut salah

2. Tuliskan solusi dalam menghadapi masalah tersebut !

Jawab: Marah, ~~dan~~ sabar tunggu Jawaban dari teman  
dan sabar

## LEMBAR KERJA SISWA 2

**NAMA** : NUUR-HAUZA MUSA

**NIS** :

**KELAS** :

### Contoh Situasi :

Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru.

### Soal !

1. Isilah tabel di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi !

| Situasi   | Pikiran yang Muncul  | Tindakan               |
|---|--|------------------------|
| Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis | takut salah, tidak yakin dengan jawaban dan takut dimarahi | Gemetar, tangan dingin |

## LEMBAR KERJA SISWA 2

**NAMA** : Nuz.annisa alwigani

**NIS** :

**KELAS** :

### Contoh Situasi :

Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru.

### Soal !

1. Isilah tabel di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi !

| Situasi   | Pikiran yang Muncul           | Tindakan   |
|---|-------------------------------|--|
| Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis | Deg-deguan dan takut<br>Salah | Berusaha untuk mengisi dan percaya diri walaupun deg-deguan. |

### LEMBAR KERJA SISWA 3

**NAMA** : Nuz-annisa alwi gani

**NIS** :

**KELAS** :

**Contoh Situasi :**

Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru.

**Soal !**

1. Isilah di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi !

| Situasi   | Pikiran Baru yang Muncul                      | Tindakan                                   |
|---|---|--|
| 1. Ketika anda tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru     | Bertanya                                      | maju di meja guru untuk bertanya           |
| 2. Ketika anda diminta untuk menjadi ketua kelompok dalam suatu diskusi | tidak mau mengosulkan                         | memilih yang lain                          |
| 3. Apabila anda diminta untuk mengikuti suatu kegiatan sosial           | tidak mau Bersyukur dan membantu yg tdk mampu | memilih orang lain Htt berusaha untuk ikut |

2. Lengkapilah pernyataan di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi!

a. Ketika saya diminta untuk mengambil suatu keputusan

maka saya akan memilih ~~ya~~ ~~saya~~ ~~tidak~~ sesuai keputusan sendiri :-

b. Apabila saya tidak mampu mengerjakan PR

maka saya berusaha untuk mengerjakannya dgn baik :-

c. Ketika saya diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat

maka saya akan memberikan pendapat sendiri :-

d. Apabila teman saya mengkritik pekerjaan saya

maka saya meniadakan saran :-



### LEMBAR KERJA SISWA 3

NAMA : NUR HALIZA MUSA

NIS :

KELAS :

**Contoh Situasi :**

Bila saya diberi tugas sekolah oleh guru.

**Soal !**

1. Isilah di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi !

| Situasi   | Pikiran Baru yang Muncul                 | Tindakan   |
|---|--|--|
| 1. Ketika anda tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru     | Bertanya ke guru, bertanya ke pada teman | angkat tangan, mengertikan pertanyaan saya pada guru |
| 2. Ketika anda diminta untuk menjadi ketua kelompok dalam suatu diskusi | ragu                                     | diam dan pasrah                                      |
| 3. Apabila anda diminta untuk mengikuti suatu kegiatan sosial           | bersyukur dengan                         | ikut membantu kegiatan sosial                        |

2. Lengkapilah pernyataan di bawah ini berdasarkan situasi yang sedang terjadi!

- a. Ketika saya diminta untuk mengambil suatu keputusan maka saya akan mengambil suatu keputusan yg baik.....
- b. Apabila saya tidak mampu mengerjakan PR maka saya ~~menyontek~~ Lihat di google, tanya ke pada kakak.....
- c. Ketika saya diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat maka saya akan mengutarakan pendapat saya.....
- d. Apabila teman saya mengkritik pekerjaan saya maka saya ~~tidak~~ Menerimanya dengan baik.....

## LEMBAR EVALUASI DIRI

**Nama :**

**Kelas :**

1. Tuliskan keadaan diri anda sebelum dan setelah mengikuti pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif !

Sebelum mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Setelah mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Tuliskan manfaat yang telah anda peroleh setelah mengikuti restrukturisasi kognitif !

.....  
.....  
.....  
.....

.....

3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang telah anda miliki setelah mengikuti restrukturisasi kognitif ?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan !

.....

.....

.....

.....

.....

## LEMBAR EVALUASI DIRI

Nama : Denny Priyatna

Kelas :

1. Tuliskan keadaan diri anda sebelum dan setelah mengikuti pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif !

Sebelum mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

Saya kurang Percaya diri

saya selalu gugup

Saya takut ketika disuruh menjawab  
perbandingan di atas

Setelah mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

Saya semakin Percaya diri dan

tidak gugup dan takut lagi

ketika disuruh untuk menjawab  
Pertanyaan

2. Tuliskan manfaat yang telah anda peroleh setelah mengikuti restrukturisasi kognitif !

~~saya~~ saya telah mulai  
menghilangkan pikiran negatif  
dan mengalihkannya ke pikiran  
positif

3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang telah anda miliki setelah mengikuti restrukturisasi kognitif?

Saya berkomitmen untuk lebih  
Percaya diri lagi

4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan!

Saya harap saya bisa menjalankan  
Komitmen saya

## LEMBAR EVALUASI DIRI

Nama : Nadiyah Oriza Macamariope

Kelas :

1. Tuliskan keadaan diri anda sebelum dan setelah mengikuti pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif !

Sebelum mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

saya sering berpikir negative, yang membuat saya  
kurang percaya diri dengan kemampuan saya, dan  
saya kurang teliti dalam mengerjakan sesuatu

Setelah mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

saya jadi lebih percaya diri untuk mengerjakan  
segala hal yang saya kerjakan, dan saya lebih  
teliti dengan mengerjakan suatu hal.

2. Tuliskan manfaat yang telah anda peroleh setelah mengikuti restrukturisasi kognitif !

Mengubah pikiran pikiran saya yang kurang bagus  
menjadi lebih baik dan positive

3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang telah anda miliki setelah mengikuti restrukturisasi kognitif ?

Jangan males malesan belajar lagi dan lebih percaya diri  
jangan mikir terlalu lama tapi harus benar juga yang  
dipikirkan

4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan !

saya akan lebih giat belajar dan teliti dalam me  
ngerjakan sesuatu.

## DOKUMENTASI KEGIATAN

### Kegiatan *Pretest*



**(Konselor menjelaskan prosedur pengisian skala kepada konseli)**



**(Konselor memberikan contoh pengisian skala kepada konseli)**





**(Konselor membagikan skala efikasi diri)**



**(Konselor memberikan penjelasan kepada konseli mengenai item pernyataan yang belum dimengerti)**

**PEMBENTUKAN DAN PERALIHAN**  
**Perkenalan dan Rasionalisasi *Treatment***



**(Konselor membangun rapport dengan konseli)**



**(Konselor menyampaikan tujuan serta tahapan pelaksanaan konseling)**

## PELAKSANAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

### Tahap Identifikasi dan Menyadarkan Konseli Tentang Proses Berpikirnya



**(Konselor meminta konseli untuk menuliskan dan menjabarkan masalah yang biasa dihadapi berkaitan dengan menyelesaikan tugas dalam LKS 1)**



**(Konselor menjelaskan kepada konseli tentang berpikir negative dengan memberikan contoh dikehidupan nyata)**

**Tahap Periksa Proses Berpikir Rasional dan  
Mengevaluasi Keyakinan Konseli**



**(Konselor membagikan LKS 2 kemudian meminta konseli untuk pikiran serta tindakan apa yang dimunculkan saat berada dalam situasi berkaitan dengan penyelesaian tugas)**



**(Konselor mengvaluasi hasil kerja konseli dengan mendebat pikiran konseli)**

**Tahap Mengubah Keyakinan serta Asumsi Internal Konseli dan Mengulang Proses Berpikir Rasional Konseli**



**(Konselor membagikan LKS 3 kemudian meminta konseli menuliskan pikiran baru serta tindakan apa yang dimunculkan saat berada dalam situasi berkaitan dengan penyelesaian tugas)**



**(Konselor mengajak konseli untuk berdiskusi untuk mengajarkan tentang cara merealisasikan pikiran-pikiran baru konseli yang telah muncul)**

### **Tahap Tugas Rumah dan Tindak Lanjut**



**(Konselor konseli menuliskan daftar rencana dan tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas)**



**(konselor mendorong konseli untuk berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah dibuat)**

## TAHAP PENGAKHIRAN

### Evaluasi dan Terminasi



**(Konselor mendiskusikan perkembangan efikasi diri dalam mengerjakan tugas)**



**(konseli mencatat kesan sebelum dan setelah konseling restrukturisasi dilaksanakan)**

### Kegiatan *Posttest*



(Konselor membagikan skala efikasi diri)



(Konseli focus mengerjakan lembar skala yang telah dibagikan)



## KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd

NIP : -

Jurusan/Fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Ilmu Pendidikan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

Nama : Sri Rahayu Mustafa

NIM : 1544040006

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrument penelitian dalam bentuk angket penilaian Efikasi Diri yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Mengerjakan Tugas Siswa di SMP Negeri 13 Makassar”.

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, April 2019

Validator  


Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd

Petunjuk

1. Untuk memberikan penilaian format angket penilaian smart career book, Bapak cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
  - 0 Tidak Valid
  - 1 Kurang Valid
  - 2 Cukup Valid
  - 3 Valid
  - 4 Sangat Valid

| No | ASPEK YANG DINILAI   | PENILAIAN |   |   |   |   | KETERANGAN |
|----|--|-----------|---|---|---|---|------------|
|    |  | 0         | 1 | 2 | 3 | 4 |            |
| 1  | Kejelasan petunjuk pengerjaan  |           |   |   | ✓ |   |            |
| 2  | Kesesuaian item pernyataan dengan indicator  |           |   |   | ✓ |   |            |
| 3  | Kesesuaian item pernyataan dengan kemampuan berbahasa siswa  |           |   |   | ✓ |   |            |
| 4  | Ketepatan penggunaan skala   |           |   |   | ✓ |   |            |
| 5  | Kelayakan jumlah butir pernyataan  |           |   |   | ✓ |   |            |
| 6  | Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan  |           |   |   | ✓ |   |            |
| 7  | Kemudahan analisis data  |           |   |   | ✓ |   |            |
| 8  | Ketepatan penggunaan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan Efikasi Diri siswa dalam mengerjakan tugas |           |   |   | ✓ |   |            |

Saran-saran perbaikan :

1. ....  
Hindari tabel banyak baris "selalu" .....
2. ....  
Ada beberapa item yg tidak sesuai dengan indikator .....
3. ....  
Ada beberapa indikator disesuaikan dengan teori dan variabel .....

Makassar, <sup>April</sup> Februari 2019

Validator



Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

---

### PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Sri Rahayu Mustafa**  
Nim : **1544040006**  
Jurusan : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)  
Program Studi : BK (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menyelesaikan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar.
2. Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* pada Siswa di SMP Negeri 13 Makassar.
3. Analisis Sindrom Peterpan Melalui Teknik *Empty Chair* (Studi Kasus) Pada Satu Siswa di SMP Negeri 13 Makassar.

Makassar, 16 Januari 2019

Mengetahui,

Penasehat Akademik

**Drs. H. Abdallah Pandang, M.Pd.**  
Nip. 19601231 198702 1 005

Mahasiswa yang mengajukan judul

**Sri Rahayu Mustafa**  
Nim. 1544040006



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN**

No. /UN30.4.4/KM/2019

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dengan ini menyatakan  
Bahwa Mahasiswa:

Nama : **Sri Rahayu Mustafa**  
Nim : **1544040006**  
Jurusan : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)  
Program Studi : BK (S1)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan  
skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari  
dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-  
judul berikut:

1. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk  
Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menyelesaikan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar.
2. Pengaruh Teknik *Self Talk* Terhadap Kecenderungan: *Cinderella Complex* pada Siswa  
di SMP Negeri 13 Makassar.
- 3 Analisis Sindrom Peterpan Melalui Teknik *Empty Chair* (Studi Kasus) Pada Satu  
Siswa di SMP Negeri 13 Makassar.

Makassar, 16 Januari 2019  
Mengetahui,

Ketua Jurusan PPB

**Drs. Muhammad Anas, M.Si**  
Nip. 19601213 198703 1005



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : [www.unm.ac.id](http://www.unm.ac.id)

Nomor : 006/UN36-y.4/K-4/2019  
Hal : Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : Dekan FIP UNM  
Ub. Pembantu Bidang Akademik

Dalam rangka melancarkan penyusunan skripsi mahasiswa, maka diperlukan dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak/ Ibu berkenan memberi izin kepada:

1. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd (Pembimbing I)
2. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Sri Rahayu Mustafa**  
Nim : **1544040006**  
Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan  
Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menyelesaikan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar.

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya diucapkan terima kasih.

Makassar, 16 Januari 2019

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PPB

**Drs. Muhammad Anas, M.Si**  
**NIP.19601213 198703 1 005**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Jalan Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 863076

Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 268/UN.36.4/LT/2019

17 Januari 2019

Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : 1. **Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
2. **Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si**

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Nomor : 006/UN.36.4.4/KM/2019, tanggal 16 Januari 2019, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

| N a m a            | N I M      | Jur/ Prodi                         | Judul Skripsi   |
|--------------------|------------|------------------------------------|---|
| Sri Rahayu Mustafa | 1544040006 | Psikologi Pendidikan dan Bimbingan | <i>Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menyelesaikan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar</i> |

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.



Dekan,

Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.

NIP 19720817 200212 1 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

---

### PENGESAHAN USULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 29 Januari 2019, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara:

Nama : Sri Rahayu Mustafa  
Nim : 1544040006  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)  
Judul : Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama dan peserta seminar maka usulan penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahap selanjutnya.

Makassar, Maret 2019

Disetujui oleh:  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

**Dr. Abdullah Pandang, M.Pd**  
NIP. 19601231 198701 1 000

Pembimbing II

**Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si**  
NIP.19530117 198003 1 002

Mengetahui  
Dekan  
FIP UNM

**Dr. Abdul Saman M.Si, Kons**  
NIP. 19720817 200212 1 001

Disahkan:  
Ketua Jurusan  
PPB FIP UNM

**Drs. Muhammad Anas, M.Si**  
NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 3326/UN36.4/LT/2019

25 Maret 2019

Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan**  
**Cq. Kepala UPT P2T BKPMMD Prov. Sulawesi Selatan**

Di –  
Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Sri Rahayu Mustafa

NIM : 1544040006

Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Judul Skripsi : *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 13 Makassar*

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

**Dr. Mustafa, M.Si**

NIP 196605251992031002

***Tembusan:***

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 13270/S.01/PTSP/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

KepadaYth.  
Walikota Makassar

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bid. Akademik Fak. Ilmu Pendidikan UNM Makassar Nomor : 3326/UN36.4/LT/2019 tanggal 25 Maret 2019 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **SRI RAHAYU MUSTAFA**  
Nomor Pokok : 1544040006  
Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

**" PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENERJAKAN TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 April s/d 18 Mei 2019**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada tanggal : 26 Maret 2019

**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN**  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU**  
**PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



**A. M. YAMIN, SE., MS.**  
Pangkat : Pembina Utama Madya  
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth

1. Wakil Dekan Bid. Akademik Fak. Ilmu Pendidikan UNM Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

SIMAP PTSP 26-03-2019



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
Makassar 90222





**PEMERINTAH KOITA MAKASSAR**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111  
Telp +62411 – 3615867 Fax +62411 – 3615867

Email : [Kesbang@makassar.go.id](mailto:Kesbang@makassar.go.id) Home page : <http://www.makassar.go.id>



Makassar, 04 April 2019

**K e p a d a**

Nomor : 070 / 891 -II/BKBP/IV/2019  
Sifat :  
Perihal : Izin Penelitian

Yth. KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
KOTA MAKASSAR

Di -

MAKASSAR

Dengan Hormat,

Menunjuk Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 13270/S.01/PTSP/2019 Tanggal 26 Maret 2019, Perihal tersebut di atas, maka bersama ini disampaikan kepada Bapak bahwa :

Nama : **SRI RAHAYU MUSTAFA**  
Nim/Jurusan : 1544040006 / Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) / UNM  
Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar  
Judul : **"PENERAPAN TEKNIK RESTRUKRISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS DI SMP NEGERI 13 MAKASSAR"**

Bermaksud mengadakan **Penelitian** pada Instansi / Wilayah Bapak, dalam rangka **Penyusunan Skripsi** sesuai dengan judul di atas, yang akan dilaksanakan mulai tanggal **04 April s/d 18 Mei 2019**.

Sehubungan dengan hal tersebut, pada prinsipnya kami dapat **menyetujui** dengan memberikan surat rekomendasi izin penelitian ini dan harap diberikan bantuan dan fasilitas seperlunya.

Demikian disampaikan kepada Bapak untuk dimaklumi dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota Makassar Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

A.n WALIKOTA MAKASSAR  
PIR. KEPALA BADAN,

**Drs. AKHMAD NAMSUM, MM**

Pangkat Pembina

NIP. 19670524 200604 1 004

**Tembusan :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Prov. Sul – Sel. di Makassar;
2. Kepala Unit Pelaksana Teknis P2T Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar;
3. Pembantu Dekan Bid. Akademik Fak. Ekonomi UNM Makassar di Makassar;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;
5. Arsip.



# PEMERINTAH KOTA MAKASSAR DINAS PENDIDIKAN

Jl. Letjen Hertasning No. 8 Telp. (0411) 868073 Faks. 869256 Makassar 90222  
Website: [http://www.dikbud\\_makassar.info](http://www.dikbud_makassar.info) : e-mail: [dikbud.makassar@yahoo.com](mailto:dikbud.makassar@yahoo.com)



## IZIN PENELITIAN NOMOR : 070/0137/DP/IV/2019

Dasar : Surat Kepala Kantor Badan Kesatuan Bangsa Kota Makassar  
Nomor : 070/891-II/BKBP/IV/2019 Tanggal 04 April 2019  
Maka Kepala Dinas Pendidikan Kota Makassar :

### MEN G I Z I N K A N

Kepada

Nama : **SRI RAHAYU MUSTAFA**  
NIM / Jurusan : 1544040006/ Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)  
Alamat : Jl. Tamalate 1 Tidung, Makassar

Untuk : Mengadakan *Penelitian* di **SMP Negeri 13 Kota Makassar** dalam rangka  
*Penyusunan Skripsi* di **UNM** dengan judul penelitian:

**“PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS DI SMP  
NEGERI 13 KOTA MAKASSAR”**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus melapor pada Kepala Sekolah yang bersangkutan
2. Tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di Sekolah
3. Harus mematuhi tata tertib dan peraturan di Sekolah yang berlaku
4. Hasil penelitian 1 ( satu ) exemplar di laporkan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Makassar

Demikian izin penelitian ini di berikan untuk di gunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di : Makassar  
Pada Tanggal : 05 April 2019

An. KEPALA DINAS  
Sekretaris

ub

KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN



**A. SITI DJUMHARIJAH, SE**

Pangkat : Penata Tk.I

NIP : 19700109 199403 2 004



PEMERINTAH KOTA MAKASSAR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 13 MAKASSAR**



Jln.Tamalate VI No.2 Perumnas Panakukang Tlp.0411 -868415 Makassar

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 800/277/SMPN.13/IX/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 13 Makassar menerangkan bahwa :

Nama : **SRI RAHAYU MUSTAFA**  
NIM : 1544040003  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)  
Program studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Benar yang bersangkutan tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian pada SMP Negeri 13 Makassar pada tanggal 01 April - 18 Mei 2019 , untuk penyusunan *Skripsi* dengan judul :

***"PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS DI SMP NEGERI 13 KOTA MAKASSAR"***.

Berdasarkan surat dari Dinas Pendidikan Kota Makassar, Nomor : 070/0137/DP/IV/2019, tanggal 05 April 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 09 September 2019  
Kepala SMP Negeri 13 Makassar



**Drs. R a m l i M. Pd.**

Pangkat : Pembina Utama Muda

NIP.19661109 199602 1 002

## RIWAYAT HIDUP



SRI RAHAYU MUSTAFA, lahir pada tanggal 15 April 1997 di Kiru-kiru, Kelurahan Kiru-kiru, Kec. Soppeng Riaja, Kab. Barru, Sulawesi Selatan. Anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Mustamin dan Hj Faisah. Pendidikan yang pertama ditempuh yaitu masuk di SD Negeri Kiru-kiru pada tahun 2003 dan tamat pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Soppeng Riaja pada tahun 2009 dan tamat pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Soppeng Riaja (SMA Negeri 2 Barru) tahun 2012 dan tamat pada tahun 2015. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar (UNM) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan program studi Bimbingan Konseling (BK) melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pengalaman Organisasi: Sekretaris OSIS di SMA Negeri 1 Soppeng Riaja (SMA Negeri 2 Barru), Anggota Ambalan Bala Putra Dewa Bala Putri Dewa SMA Negeri 1 Soppeng Riaja (SMA Negeri 2 Barru), Anggota Dewan Kerja Ranting (DKR) Kec. Soppeng Riaja, Anggota Himpunan Mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (HIMA PPB) 2017-2018.