



SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM
BELAJAR DI SMPN 1 ARUNGKEKE**

ASNITA

1644040010

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**



**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM
BELAJAR DI SMPN 1 ARUNGKEKE**

SKRIPSI

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

Oleh

ASNITA

1644040010

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

2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan: Tamalate 1 Tidung Makassar KP.90222
Laman: www.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke” atas nama :

Nama : Asnita
NIM : 1644040010
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti serta diadakan ujian skripsi pada hari Selasa, 08 Desember 2020 dan dinyatakan **LULUS**.

Makassar, 08 Desember 2020

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

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

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

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



PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No.5043/UN36.4/PP/2020, Tanggal 10 Desember 2020, dan telah di ujikan pada hari Selasa, Tanggal 08 Desember 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pada jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**.

Makassar, Desember 2020
Disahkan oleh
Dekan FIP UNM,

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

Panitia Ujian :

1. Ketua : Dr. Mustafa, M.Si (.....)
2. Sekretaris : Drs. Muhammad Anas, M.Si (.....)
3. Pembimbing 1 : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd (.....)
4. Pembimbing 2 : Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si (.....)
5. Penguji 1 : Suciani Latif, M.Pd (.....)
6. Penguji 2 : Dr. Farida Aryani, M.Pd (.....)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Asnita

NIM : 1644040010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Di SMPN 1 Arungkeke.

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

Makassar, 26 Oktober 2020

Yang membuat pernyataan



Asnita
1644040010

MOTTO

*“Bukan Kesulitan yang Membuat Takut, Tetapi Ketakutan itu yang Membuat Sulit.
Sesulit apapun peristiwa atau kejadian yang dialami, Hikmah itu Selalu Ada”.*

Dengan segala kerendahan hati

Kuperuntukkan skripsi ini kepada Almamaterku Universitas Negeri Makassar, Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa memberi doa, semangat motivasi, pengorbanan serta kasih sayang yang tulus, Suamiku tersayang yang menjadi motivasi dan memberikan doa dan semangat, serta kepada keluarga besarku tercinta terimakasih atas doa dan dukungannya.

Semoga Allah SWT memberi rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

ABSTRAK

Asnita, 2020. Skripsi. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke. Rumusan masalah penelitian ini adalah (1) Bagaimana gambaran tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke? (3) Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke?. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimental* dengan model *True Experimental Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Arungkeke sebanyak 38 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian sebanyak 12 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala efikasi diri dalam belajar dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) selama pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif siswa menunjukkan tingkat partisipasi umumnya berada pada kategori tinggi, (2) Tingkat Efikasi diri siswa dalam belajar saat *pretest* untuk kedua kelompok penelitian berada pada kategori rendah, pada saat *posttest* tingkat efikasi diri siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang, (3) penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan secara signifikan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Efikasi diri.

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, Allahumma Shalli ‘Ala Muhammad Wa Ali Muhammad. Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Atas segala rahmat yang dikaruniakan, sehingga skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke” dapat diselesaikan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan akademis guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Dengan segala kesadaran dan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ini sangat banyak mengalami hambatan dan ujian. Namun dengan modal kesabaran serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Teristimewa dari hati yang paling dalam ucapan terima kasih yang tulus kepada Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. H. Syamsul Bachri, M.Si selaku pembimbing I dan pembimbing II beliau yang membimbing saya sampai skripsi ini dapat terselesaikan. Dan juga, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kemampuan diberikan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassa

2. Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Dr. Mustafa, M.Si Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik, Dr. Pattaufi, M.Pd Sebagai Wakil Dekan II .bidang Administrasi Kemahasiswaan, terimakasih atas dukungan dan kebijakannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.
3. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Suciani Latif, 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. Bapak Haeruddin, S.Pd., sebagai Kepala Sekolah SMPN 1 Arungkeke atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin, beserta semua guru-guru dan staf di SMPN 1 Arungkeke atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan
6. Bapak Ayyub Ikhsan Abidin S.Pd., selaku guru BK di SMPN 1 Arungkeke yang senantiasa membantu peneliti hingga ke tahap akhir.
7. Kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Arifuddin dan Ibunda Hanisah yang telah merawat, membesarkan serta mendidik penulis dengan mencurahkan segala cinta, kasih sayang, perhatian, doa dan harapannya senantiasa mengiringi langkah penulis sehingga bisa menyelesaikan studinya.

8. Untuk suamiku terkasih, Muhammad Nusri terimakasih telah bersabar menunggu penulis menyelesaikan studinya dengan lancar. Yang senantiasa memberi semangat, doa dan dukungan dalam penyelesaian masa studi,
9. Untuk Saudara seperjuangan Resiliensi 016 yang selalu memberikan semangat dan bantuan serta persaudaraan yang tidak terputus. Terkhusus Aulia ekawati Amnur yang berjuang bersama menyusun skripsi hingga tahap akhir.
10. Terimakasih buat siswa yang menjadi subjek penelitian ini, yang sudah berpartisipasi dalam penelitian penulis, semoga nantinya kalian bisa sukses dan membanggakan orang tua.
11. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya tuliskan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin

Makassar, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR & HIPOTESIS	10
A. Tinjauan Pustaka	
1. Efikasi diri	10
2. Teknik Restrukturisasi Kognitif	16
3. Strategi Penelitian	21
B. Kerangka Pikir	28

C. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Variabel dan Definisi Operasional	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Operasional	35
C. Populasi Dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Skala Efikasi Diri Dalam Belajar	39
2. Observasi	42
E. Teknik Analisis Data	43
1. Analisis Statistik Deskriptif	43
2. Analisis Statistik Inferensial	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83
RIWAYAT HIDUP	168

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Hal
2.1	Skema Kerangka Pikir	31
3.1	Desain Penelitian	34

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Hal
3.1	Penyebaran siswa yang menjadi populasi	36
3.2	Penyebaran siswa yang menjadi sampel	38
3.3	Penentuan jumlah kelompok penelitian	40
3.4	Pembobotan item skala efikasi diri dalam belajar	41
3.5	Hasil Uji Realibilitas	43
3.6	Kriteria penentuan hasil observasi	44
3.7	Kategorisasi efikasi diri siswa dalam belajar	47
4.1	Data efikasi diri siswa di SMPN 1 Arungkeke kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
4.2	Efikasi diri pada kelompok eksperimen	50
4.3	Data efikasi diri siswa di SMPN 1 Arungkeke kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	
4.4	Efikasi diri pada kelompok kontrol	51
4.5	Data partisipasi siswa dalam teknik restrukturisasi kognitif	66
4.6	Hasil Pengujian Hipotesis	70

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Hal.
1	Jadwal Pelaksanaan	85
2	Skenario Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif	86
3	RPBK	95
4	Kisi-kisi angket penelitian sebelum uji coba	117
5	Skala efikasi diri siswa dalam belajar sebelum uji coba	118
6	Uji validitas	122
7	Hasil uji reliabilitas	125
8	Kisi-kisi angket penelitian setelah uji coba	126
9	Skala efikasi diri siswa dalam belajar setelah uji coba	127
10	Hasil data penelitian <i>pretest-posttest</i> kelompok penelitian	130
11	Data tingkat efikasi diri siswa dalam belajar	131
12	Hasil uji normalitas	132
13	Hasil uji homogenitas	133
14	Analisis statistic deskriptif kelompok eksperimen	134
15	Analisis statistic deskriptif kelompok kontrol	135
16	Hasil uji <i>t-test</i>	136
17	Hasil Observasi	137
18	Analisis data observasi	140
19	Hasil <i>pretest</i> kelompok penelitian	141
20	Hasil <i>posttest</i> kelompok penelitian	142
21	Surat Komitmen	143
22	Lembar Kerja Siswa	145
23	Dokumentasi	152
24	Surat Izin Siswa dari Orangtua	155
25	Surat Pengusulan judul	156
26	Surat keterangan judul penelitian	157
27	Surat permohonan pengajuan pembimbing skripsi	158
28	Surat penunjukkan pembimbing skripsi	159
29	Surat persetujuan seminar usulan penelitian	160
30	Surat undangan seminar proposal	161
31	Keterangan validator	162
32	Surat pengesahan usulan penelitian	163
33	Surat izin melakukan penelitian	163
34	Surat izin melakukan penelitian dari UPT P2T BKPMMD	165
35	Surat keterangan telah melakukan penelitian	166
36	Surat persetujuan pembimbing ujian hasil	167
37	Riwayat Hidup	168

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam proses pendidikan disekolah. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan disekolah sangat bergantung pada pembelajaran yang dialami siswa sebagai peserta didik. Crow dan Crow (Noviandari dan Kawabib, 2016) menyatakan bahwa belajar adalah perolehan kebiasaan, pengetahuan, dan sikap, termasuk upaya-upaya seseorang dalam mengatasi kendala atau menyesuaikan situasi yang baru.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan belajar adalah faktor yang berkaitan dengan keberanian dan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki individu atau yang disebut dengan efikasi diri. Bandura (Santrock, 2008) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam proses belajar, dan pada setiap diri individu merupakan hal penting dalam menghadapi suatu permasalahan. Bandura (Amir, 2016), dan diduga berpengaruh hingga 14 % dari performansi akademik.

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. Efikasi diri merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal.

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 belajar. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri belajar siswa ialah pengalaman tentang penguasaan,

pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosi. Bandura, (Noviandari & Kawakib 2016).

Efikasi diri dalam belajar tergolong rendah di SMP Negeri 1 Arungkeke. Berdasarkan hasil survey awal (kunjungan awal) yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Juli 2020 menunjukkan bahwa siswa memiliki efikasi diri yang rendah dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke, apalagi dengan adanya pandemi covid-19 siswa merasa sangat kesulitan dalam belajar dan merasa tugas yang diberikan oleh guru adalah sebuah ancaman. Hal tersebut diperoleh melalui wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling dan juga beberapa guru yang mengungkapkan bahwa rendahnya efikasi diri siswa dilihat dari tidak tekunnya siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan, mengumpulkan tugas dengan semaunya saja dan tidak tepat waktu, terkadang tidak mengerjakan tugas sama sekali jika diberikan tugas secara online, sukar menangkap dan mengikuti mata pelajaran tertentu. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya keyakinan siswa dalam proses belajar mengajar disekolah dan pemikiran-pemikiran yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mencapai prestasi yang lebih baik di sekolah. Selain dari wawancara dari guru bimbingan dan konseling, juga wawancara dari beberapa siswa bahwa dalam mengerjakan tugas yang sulit kerap kali menyontek dengan teman yang pintar, hanya mengerjakan tugas yang mudah saja dan terkadang tidak mengerjakan sama sekali dan cuek dengan nilai yang rendah. Sesuai 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.

Selain wawancara peneliti juga menyebarkan angket efikasi diri dalam belajar secara online dalam bentuk *google form* kepada siswa kelas VIII melalui bantuan guru bimbingan dan konseling, dan didapatkan data sebanyak 30,89% dari jumlah siswa kelas VIII yang teridentifikasi mengalami efikasi diri yang rendah dalam belajar berdasarkan hasil angket yang telah dibagikan, ini berarti sebagian besar siswa kelas VIII di SMPN 1 Arungkeke memiliki efikasi rendah dalam belajar. 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).

Meningkatkan efikasi diri belajar siswa, maka perlu adanya bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal melalui berbagai bentuk layanan baik layanan yang bersifat individual maupun layanan yang bersifat kelompok. Dalam rangka mencapai

perkembangan optimal, siswa senantiasa dihadapkan pada berbagai permasalahan yang berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sedang mereka jalani baik yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, pendidikan dan karir (Nursalim dan Hariastuti, 2007).

Apabila peserta didik yang mengalami efikasi diri rendah dibiarkan saja maka peserta didik tersebut akan mengalami kegagalan dan mudah menyerah ketika menghadapi suatu tugas. Untuk mengatasi masalah efikasi diri yang rendah pada diri siswa maka salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan layanan konseling. Layanan konseling diarahkan untuk membantu siswa dalam upaya mengatasi masalah yang sedang dialami peserta didik. Dalam hal ini penerapan konseling yang digunakan adalah konseling kognitif yang dipopulerkan oleh Aaron T.Beck. Aaron Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*Cognitive therapy* (terapi kognitif)".

Aaron T.Beck (Krisnayana dkk, 2014) mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pikiran negative dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi. Beck juga megatakan bahwa persepsi dan pengalaman adalah "proses aktif melibatkan data inspektif dan instrospektif". Oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional.

Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku seseorang. Jika keyakinan berubah, tingkah laku juga akan berubah.

Salah satu teknik yang dirasa tepat digunakan dalam rangka meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar adalah teori konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif karena dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif konseli dilatih untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

Dasar pertimbangan penggunaan teknik adalah karena efikasi diri yang rendah muncul disebabkan karena keyakinan diri yang negatif, pola pikir yang tidak fungsional atau struktur kognitif siswa yang tidak rasional dalam memandang suatu hal, sehingga untuk meningkatkan efikasi diri siswa haruslah dengan cara mengubah keyakinan dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik. Amir (2016: 2) menyatakan bahwa cara siswa menilai situasi dan bagaimana cara menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan.

Strategi restrukturisasi 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 dibentuk oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli yang tidak tepat. Strategi ini dapat membantu konseli memahami adanya hubungan timbale balik

antara persepsi/kognisi dengan tepat. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Oleh karena itu teknik ini efektif dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa karena sesuai dengan pendapat 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.

Hal ini juga merujuk pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cristi (2013) bahwa strategi restrukturisasi kognitif dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan efikasi diri siswa untuk meningkatkan keyakinan mereka akan kemampuan diri mereka dalam menghadapi suatu tugas. 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.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan diatas, peneliti berinisiatif untuk meneliti permasalahan efikasi diri siswa karena bagi siswa sangat penting untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar dan untuk meningkatkan hasil belajarnya dan tidak ragu-ragu lagi untuk mencapai prestasi yang dimiliki. Sesuai dengan pendapat Schunk (Anwar, 2009:23) bahwa efikasi diri sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi

keberhasilan yang akan dicapai. Maka dari itu, peneliti melaksanakan penelitian di SMPN 1 Arungkeke yang berjudul judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arunkeke?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke?
3. Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui gambaran tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke.
2. Mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke.
3. Mengetahui apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke.

D. Manfaat Penelitian

Selain melatih penulis agar lebih tanggap terhadap permasalahan pendidikan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis

- a. Dengan mengetahui tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri Siswa dalam belajar. Maka hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis khususnya dalam masalah bimbingan dan konseling yang diterapkan untuk membantu permasalahan belajar siswa.
- b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa dimasa mendatang

2. Secara Praktis

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat khususnya konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan tugasnya sebagai konselor
- b. Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam memberikan bantuan bagi para konselor untuk menentukan kebijaksanaan dalam mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam meningkatkan belajar siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri yaitu keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan, yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas Azwar (dalam Kurniyawati, 2012).

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. Selain itu (Noviandari dan Kawakib, 2016) mengemukakan efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu pada kemampuan yang dimiliki sehingga ia mampu menyelesaikan tugas-tugasnya, mampu mencapai tujuannya, mampu mengatasi rintangan ataupun hambatan yang ia miliki, serta memiliki semangat yang kuat untuk tidak mudah menyerah.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri belajar adalah keyakinan individu dari hasil belajarnya serta penilaian seseorang terhadap kemampuannya. Efikasi diri adalah individu yang yakin bahwa dirinya mampu untuk mengerjakan dan menghadapi berbagai tugas-tugas yang diberikan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka tidak lari atau merasa terbebani dengan tugas yang diberikan dan mampu untuk menyelesaikan tanpa rasa mengeluh.

Sebaliknya ketika individu yang memiliki efikasi diri yang rendah, maka merasa tidak memiliki keyakinan dengan kemampuannya dan berusaha untuk menghindari tugas yang diberikan karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya.

b. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (Janatin,M, 2015) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam efikasi diri. Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

1) Tingkat Kesulitan (Level)

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan serta tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan efikasi diri seseorang.

2) Tingkat Kekuatan (Strength)

Tingkat kekuatan dalam hal ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas, serta konsistensi dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan efikasi diri yang dimilikinya tentu akan berusaha dan berjuang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang ditetapkannya.

3) Generalisasi (Generality)

Aspek generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi pelajaran, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menguasai tugas dari berbagai bidang yang berbeda. Sementara itu, untuk individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung hanya menguasai tugas dari bidang-bidang tertentu saja.

Setelah mencermati uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki 3 aspek yang penting. Adapun ketiga aspek tersebut adalah a) tingkat kesulitan, b) tingkat kekuatan, c) generalisasi. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tinggi rendah efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang.

c. Klasifikasi Efikasi Diri

Secara garis besar efikasi diri terbagi menjadi dua bentuk, yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, meskipun tugas-tugas tersebut sulit. Siswa tidak memandang tugas tersebut sebagai hal yang perlu dihindari. Selain itu, individu mengembangkan minat dan ketertarikan yang mendalam pada suatu aktivitas dan berkomitmen mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (Nugrahani, 2013).

Bandura (Nugrahani, 2013) mengemukakan bahwa Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Mereka akan meningkatkan usaha mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam

melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan efikasi diri mereka kembali setelah kegagalan tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi dan mendapatkan efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan.

d. 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) Berpadangan 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 berkuat 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.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri dalam Belajar

Efikasi diri pribadi didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut Bandura (Noviandari dan Kawakib 2016), antara lain :

- 1) Pengalaman tentang penguasaan. Sumber paling berpengaruh bagi efikasi diri adalah pengalaman tentang penguasaan (mastery experiences) yaitu performa-performa yang sudah dilakukan pada masa lalu;
- 2) Pemodelan sosial, yaitu pengalaman tidak terduga (vicarious experiences) yang disediakan orang lain;
- 3) Persuasi sosial. Efikasi diri dapat juga diraih atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Efek-efek dari sumber ini agak terbatas, tetapi dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri.
- 4) Kondisi fisik dan emosi. Emosi yang kuat umumnya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat, dan tingkat stress yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi efikasi diri yang rendah.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri diatas, diantaranya sangat berkaitan dengan faktor kognitif seseorang, salah satunya yaitu pengalaman tentang penguasaan, dimana pengalaman-pengalaman di masa lalu terekam dengan jelas dan teringat terus menerus sehingga dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Jika pengalaman yang didapatkan buruk, maka seseorang memiliki efikasi yang rendah dan begitupun sebaliknya.

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif

a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Berdasarkan pendapat Erford (2017) menjelaskan restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Aaron T.Beck. Beck (Krisnayana dkk 2014) mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan teknik restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Cornier & Nurius (Krisnayana dkk, 2014) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Sedangkan 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

Dari beberapa pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yaitu teknik yang memusatkan perhatian untuk mengontuksi pikiran atau keyakinan diri yang bersumber pada kognisi seseorang. Restrukturisasi kognitif sebagai teknik yang dapat membantu konseli untuk mengubah pola pikirnya atau pandangan tentang dirinya yang sebelumnya negatif kearah yang lebih baik.

b. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari konseling kognitif yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptive dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif. Beck (Lestari, 2018) mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar konseli belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajari dirinya untuk:

- 1) Memonitor pikiran otomatis negatifnya
- 2) Mengenali hubungan antara kognisi, efek, dan perilaku
- 3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi

- 4) Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
- 5) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Menurut Connolly (Apriyanti, 2014), restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. 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 kearah yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah agar individu mampu untuk mengubah atau mengontruksi pikiran-pikiran yang irrasional atau negatif ke pikiran yang lebih rasional atau positif dalam mencapai perubahan yang lebih baik dalam proses berpikir.

c. Langkah-Langkah Pelaksanaan

Nursalim, (Islah, 2017) merangkum tahap-tahap Restrukturisasi kognitif kedalam enam tahap yaitu:

1) Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

2) Identifikasi pikiran dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau stimulasi yang menimbulkan efikasi diri belajar rendah. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut: (1) mendeskripsikan pikiran-pikiran negatif konseli dalam situasi problem. (2) memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. (3) pemodelan pikiran oleh konseli

3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri/mengalahkan diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought* = CT) atau pernyataan yang

menanggulangi (*coping statement* = CS) atau instruksi diri menanggulangi (*coping self instruction* = CSI). Semuanya dikembangkan untuk konseli. pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur restrukturisasi kognitif. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain : (1) penjelasan dan pemberian contoh-contoh, (2) pembuatan contoh oleh konseli, (3) konseli mempraktikkan restrukturisasi kognitif.

4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternative, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS (*Coping Statement*) dalam situasi yang sebenarnya.

Dari uraian diatas maka peneliti merangkum bahwa teknik restrukturisasi kognitif terdiri dari 6 tahap yaitu : Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif dan tugas rumah dan tindak lanjut.

3. Strategi Penelitian

a. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkebang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.

Menurut Lubis, 2011 bimbingan adalah sebagai berikut: “proses pemberian bantuan yang dilakukan orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan

kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.”

Gazda (Islah, 2017) mengemukakan pengertian konseling kelompok yaitu: “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialaminya, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.

Latipun (Islah, 2017) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa konseli normal yang diarahkan mencapai fungsi kesadaran efektif. Konseling kelompok biasa dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah.

Melalui konseling kelompok, konseli akan memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman konseli lain ketika mengatasi masalahnya. Konseli yang awalnya mengalami ketakutan untuk mengekspresikan dirinya menghadapi kenyataan akan lebih aktif dalam berinteraksi. Adanya interaksi memberi dan menerima dalam konseling kelompok dalam diharapkan dapat menimbulkan rasa saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus sehingga terbentuklah konsep diri yang positif pada konseli.

Melalui dinamika kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok ini setiap anggota dilatih untuk mengembangkan kemampuan sosial mereka seperti kemampuan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, toleransi,

mementingkan musyawarah dan bersikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial, dan memiliki kemandirian yang tangguh.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan dalam suasana kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan-permasalahan dari setiap anggota kelompok. Dalam konseling kelompok setiap anggota bebas untuk mengutarakan pendapat, saran ide maupun solusi sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Dengan kata lain, anggota kelompok dilatih untuk mengembangkan keterampilan sosial baik berupa empati, saling menolong dan juga saling menerima satu sama lain.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Penerapan Konseling kelompok untuk membantu konseli tentu saja dilakukan berdasarkan tujuan-tujuan khusus yang membedakannya dari konseling individual. Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah dalam (Islah, 2017) yaitu sebagai berikut:

- 1) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal
- 2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada konseli untuk merubah perilakunya yang memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- 3) Konseli dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif
- 5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Houhg (Islah, 2017) yaitu sebagai berikut:

- 1) Mampu memberikan dukungan kepada anggota kelompok yang lain dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
- 2) Memberikan kesempatan untuk belajar antara satu dan lain
- 3) Menjadikan tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru.
- 4) Menjadikan tempat bebas berbicara tanpa harus malu ditertawakan
- 5) Dapat saling membantu dan memberikan pertolongan dalam menghadapi masalahnya.

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai media untuk pengentasan masalah yang diselesaikan dengan bersama-sama, serta saling mendukung dan bebas dalam menyampaikan suatu pendapat, ide dan saran tanpa ragu-ragu, serta saling memotivasi dalam kegiatan tersebut.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahap dalam konseling kelompok menurut Lubis (2011) yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahap 1 Pra konseling : Pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan konseling kelompok. pada tahap ini terutama pembentukan kelompok, yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon konseli konseling sekaligus membangun harapan kepada konseli. Pada tahap ini menentukan mulai menentukan struktur kelompok,

mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok.

2) Tahap 2: Tahap Transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing konseli dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi konflik, dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok atau enggan jika harus membuka diri.

3) Tahap 3: Tahap Kerja

Jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas. Kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai dengan membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadinya konfrontasi antar anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadinya tranferensi, kohesifitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggung jawab, tidak lagi mengalami kebingungan.

4) Tahap 4: Tahap Akhir (Konsolidasi terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan dan diterapkan dalam kehidupan konseli jika dipandang telah memadai. Karena itu implementasi ini berarti melakukan pelatihan

dan perubahan dalam skala yang terbatas. Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana semula atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

d. Struktur dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan bagi suatu terapi kelompok, dan sifat kelompok (Lubis, 2011).

1) Jumlah anggota kelompok

Sebagaimana terapi kelompok interaktif, konseling kelompok umumnya beranggota berkisar antara 4 sampai 12 orang. Berdasarkan hasil berbagai penelitian, jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang adalah terlalu besar untuk konseling karena teralalu berat dalam mengelola kelompok (Kurnanto, 2013).

Penetapan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektifitas proses konseling. jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh konselor.

2) Homogenitas Kelompok

Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah dan gangguan, kelompok usia, dan sebagainya. Penentuan homogenitas ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3) Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan keanggotaan terbuka dan tertutup bergantung kepada keperluan. Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok. konseling kelompok yang menerapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohensivitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan system keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling berapapun jumlah anggotanya. (Kurnanto, 2013)

4) Waktu Pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short term group counseling*) membutuhkan waktu pertemuan antara 4 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara

satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan.

Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan, tetapi pada proses pembelajaran selama proses konseling.

Konseling kelompok umumnya diselenggarakan satu hingga dua kali dalam seminggu. Penyelenggaranya dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan dari informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling. Jika terlalu jarang, misalnya satu dalam dua minggu, banyak informasi dan umpan balik yang dapat dilupakan.

B. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir penelitian ini merangkak dari teori-teori yang telah dikemukakan pada penjelasan sebelumnya. Efikasi diri adalah seseorang yang yakin bahwa dirinya mampu untuk mengerjakan dan menghadapi berbagai tugas-tugas yang diberikan. Namun dalam hal ini masih banyak siswa yang memiliki efikasi diri rendah dalam belajar dimana siswa merasa tidak memiliki keyakinan dengan kemampuannya dan berusaha untuk menghindari tugas yang diberikan karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya. Efikasi diri rendah pada siswa berasal dari pemikiran-pemikiran yang negatif dan irrasional, dimana siswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah cenderung Menganggap setiap masalah sulit diselesaikan, berpadangan sempit untuk memecahkan masalah, kurang keyakinan untuk mencapai

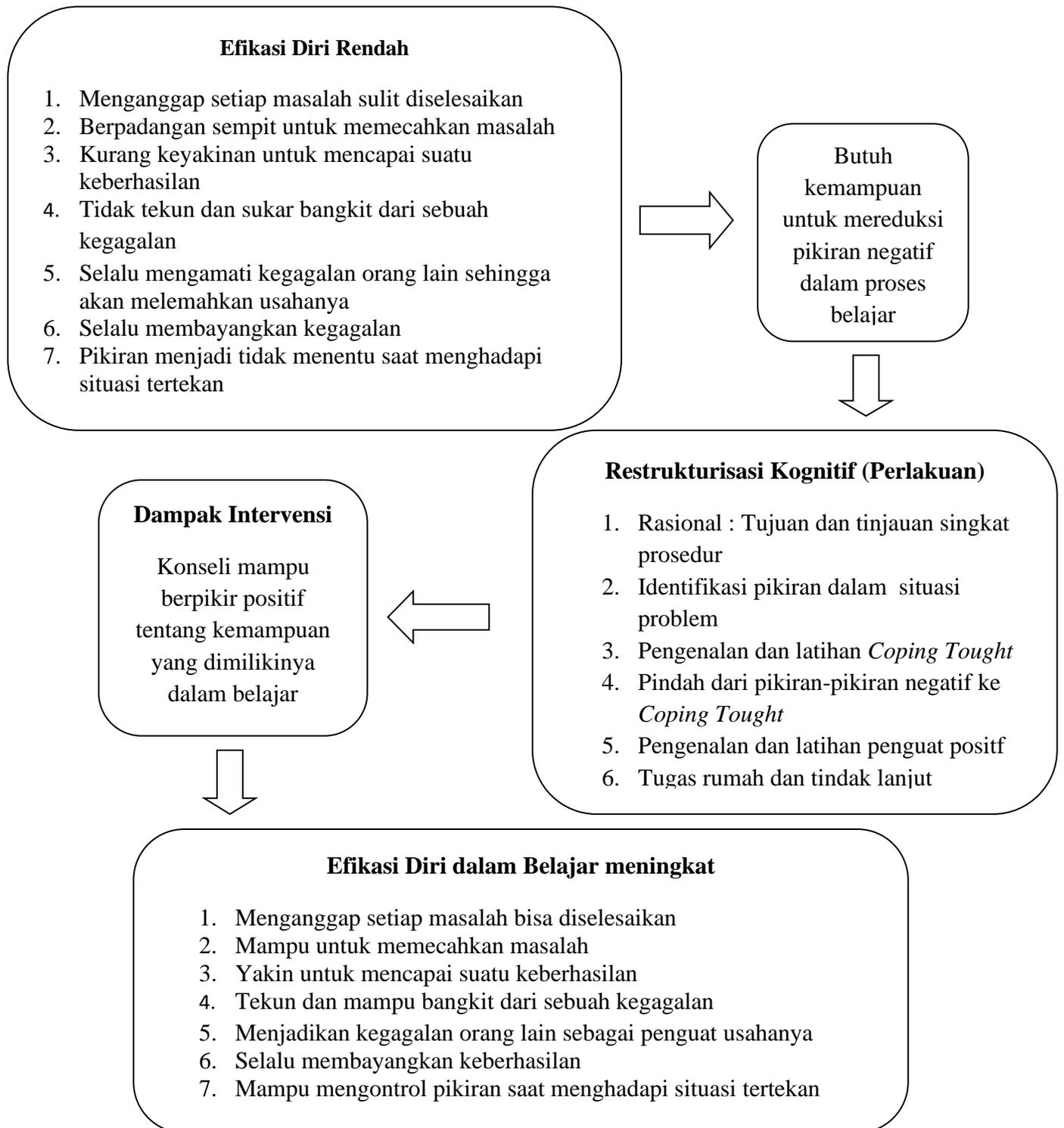
suatu keberhasilan, tidak tekun dan sukar bangkit dari sebuah kegagalan, selalu mengamati kegagalan orang lain sehingga akan melemahkan usahanya, selalu membayangkan kegagalan dan pikiran menjadi tidak menentu saat menghadapi situasi tertekan. Oleh karena itu sekolah perlu melakukan konseling kognitif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan agar individu mampu untuk mengubah atau mengontruksi pikiran atau keyakinan yang irrasional atau negatif ke pikiran yang lebih rasional atau positif dalam mencapai perubahan yang lebih baik dalam proses berpikir.

Adapun tahap pelaksanaan teknik dalam konseling keompok yaitu: 1)Tahap Awal/pembentukan Kelompok; pada tahap ini, konselor menentukan ketua dalam kelompok, dan menjelaskan tujuan diadakannya konseling kelompok, serta menjelsakan asas-asas yang ada dalam pelaksanaan konseling kelompok, setelah itu berikrar bersama anggota kelompok dengan mengisi lembar surat komitmen bersama. 2)Tahap Peralihan; pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan treatment 3)Tahap Kegiatan; pada tahap ini dimulai rasionalisasi tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran dan situasi problem, penenalan dan latihan coping thought, pindah dari pikiran-pikiran negative ke coping thought, pengenalan dan latihan penguat positif, dan tugas rumah dan tindak lanjut. dan 4)Tahap evaluasi; pada tahap ini konselor membagikan lembar evaluasi kepada siswa untuk mengetahui kesan-kesan selama melaksanakan teknik restrukturisasi kognitif dan terakhir 5) Terminasi yaitu tahap pengakhiran.

Melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini siswa diharapkan mendapatkan pengalaman belajar dalam mengubah pikiran negative menjadi positif, khususnya tentang dirinya. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih mampu mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sehingga menjadi lebih yakin terhadap kemampuannya sendiri dalam belajar. Dengan kata lain, melalui pengalaman belajar dalam teknik restrukturisasi kognitif siswa akan terbantu untuk meningkatkan efikasi diri belajarnya dengan ciri-ciri ; Menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, yakin 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.

Agar lebih jelasnya, akan diuraikan pada skema kerangka pikir sebagai berikut :



Gambar 2.1: Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka diajukan hipotesis penelitian yaitu teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke.

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-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen design*. Menurut Soesilo (2012), pemberian treatment hanya diberikan pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan yang berbeda, atau bahkan tanpa ada perlakuan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding untuk mengetahui perbedaan yang mungkin tampak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Menurut Sugiyono (2016) *quasi experimental design* terdapat dua bentuk yaitu *Time-series design* dan *Nonequivalent control group design*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model *Nonequivalent Control Group Design*. Desain digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 *Nonequivalent control group design*

R	O₁	X	O₂
R	O₃		O₄

Keterangan :

R= Kelompok eksperimen dan kontrol

O₁ & O₃ = kedua kelompok tersebut diobservasi dengan pretest untuk mengetahui Efikasi diri awalnya.

O₂ = Efikasi diri konseli setelah mengikuti treatment

O₄= Efikasi diri kelompok kontrol konseli yang tidak diberi treatment

X = *Treatment* (Konseling kelompok teknik Restrukturisasi kognitif

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Sugiyono (2016) mengatakan, variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (**X**) atau independen yaitu teknik Restrukturisasi kognitif dan variabel terikat (**Y**) atau dependen yaitu Efikasi diri siswa dalam belajar.

2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Efikasi diri Siswa dalam belajar adalah penilaian terhadap kemampuannya dan yakin bahwa dirinya mampu untuk mengerjakan dan menghadapi tugas-tugas yang diberikan. Adapun indikator merujuk pada tiga aspek yaitu tingkat kesulitan (*level*), tingkat kekuatan (*strength*) dan generalisasi (*generality*). Aspek tingkat kesulitan (*level*) yaitu keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat penyelesaian tugas, kesulitan tugas, dan optimis menghadapi kesulitan. Aspek tingkat kekuatan (*Strength*) yaitu gigih dalam belajar, gigih dalam mengerjakan tugas, dan konsistensi dalam mencapai tujuan. Aspek generalisasi (*generality*) yaitu penguasaan tugas-tugas yang diberikan, penguasaan materi-materi pelajaran dan pemilihan aktivitas belajar.
2. Restrukturisasi kognitif yaitu teknik yang memusatkan perhatian untuk mengubah pikiran/pandangan, pernyataan diri dan keyakinan-keyakinan yang negative atau irasional kearah yang lebih positif atau rasional. Teknik ini dilaksanakan melalui 6 tahapan, yaitu : 1) Tahap Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, 2) identifikasi pikiran dalam situasi problem, 3) pengenalan dan latihan *Coping Thought*, 4) pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought*, 5) pengenalan dan latihan penguat positif, dan 6) tugas rumah dan tindak lanjut.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah cakupan karakteristik yang akan menjadi objek suatu penelitian atau yang akan menjadi batas generalisasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan. Dalam populasi adalah dua bagian penting yang perlu dibatasi dengan baik, yaitu cakupan wilayah geografis dan cakupan karakteristik (Pandang & Anas, 2019:111).

Berdasarkan uraian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 1 Arungkeke yang teridentifikasi memiliki efikasi diri rendah dalam belajar. Dalam menentukan jumlah populasi, peneliti melakukan penyebaran angket efikasi diri di setiap kelas, sehingga jumlah siswa yang teridentifikasi mengalami efikasi diri rendah dalam belajar sebanyak 38 siswa dari 123 jumlah siswa kelas VIII SMPN 1 Arungkeke. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel. 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian

No.	Kelas	Jumlah siswa	Jumlah Populasi
1.	VIII.1	32	8
2.	VIII.2	30	6
3.	VIII.3	31	14
4.	VIII .4	30	10
Jumlah		123	38

2. Sampel

Dalam penelitian eksperimen yang melibatkan layanan bimbingan konseling, penentuan sampel perlu memperhatikan dua hal yakni ukuran minimal sampel (*Sample size*), dan jumlah maksimum anggota kelompok (*Group size*), Pandang & Anas (2019).

Roscoe (Pandang & Anas, 2019) mengemukakan beberapa petunjuk bagi peneliti dalam menentukan ukuran sampel (*Sample Group*) dalam penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat, dapat menggunakan sampel kecil antara 10-20 orang. Selain mempertimbangkan ukuran sampel, peneliti juga perlu memperhatikan ukuran kelompok. Furr (Anas & Pandang, 2019) mengategorikan ukuran kelompok menurut rentang usia subjek, yaitu umur 12-19 tahun, jumlah anggota adalah 6-10, dengan durasi waktu 45-1 jam persesi

Dengan demikian peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang dari jumlah populasi yang ada berdasarkan ketentuan dalam aspek *Sample size* dan *Group Size*. Dimana ukuran sampel penelitian eksperimen antara 10-20 orang dan ukuran kelompok ideal 6-10 orang.

Adapun teknik penarikan sampel yang peneliti gunakan adalah *Propositional Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki Efikasi diri yang rendah dari setiap kelas. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 38 siswa yang terdiri dari 4 kelas dimana setiap kelas diambil secara

acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditentukan berdasarkan ukuran sampel dan ukuran kelompok. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.3 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian

No.	Kelas	Populasi Penelitian	Jumlah Sampel
1.	VIII.1	8	$8/38 \times 12 = 3$
2.	VIII.2	6	$6/38 \times 12 = 2$
3.	VIII.3	14	$14/38 \times 12 = 4$
4.	VIII.4	10	$10/38 \times 12 = 3$
Jumlah		38	12

Setelah menentukan jumlah sampel, selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi 2 kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan treatment berupa teknik restrukturisasi kognitif, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment. Jadi masing-masing kelompok terdiri dari 6 anggota yang pembagian dilakukan secara random.

Tabel 3.4 Penentuan jumlah kelompok penelitian

No.	Kelompok Penelitian	Jumlah Sampel
1.	Kelompok Eksperimen	6
2.	Kelompok Kontrol	6
Jumlah		12

D. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang terpenting dalam penelitian, karena data yang diperoleh akan bermanfaat dalam penyajian hipotesa yang telah dirumuskan. Dalam penelitian data yang dikumpulkan adalah data sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan teknik restruktuisasi kognitif. Untuk itu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Skala Efikasi Diri Siswa dalam Belajar

Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang efikasi diri belajar pada siswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik restrukturisasi kognitif. Skala ini berupa pernyataan yang berkaitan dengan efikasi diri siswa dalam belajar dan menjadi bahan evaluasi tentang sejauh mana teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri belajar siswa.

Maka untuk pengukuran variabel Y digunakan alat pengumpul data, berupa angket yang berbentuk skala yang diberi nama skala efikasi diri dalam belajar yang setiap item pernyataan telah dilengkapi dengan berbagai pilihan jawaban, dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk kepentingan analisis data, skala ini disusun berdasarkan Skala Likert dengan penilaian 1 sampai 4. Untuk item *favorable*

penilaian pilihan jawaban Sangat Tidak sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, dan Sangat Sesuai (SS) = 4. Sedangkan untuk item *unfavorable* pilihan jawaban (STS) = 4, (TS) = 3, (S) = 2 dan (SS) = 1

Berikut Tabel pembobotan item skala :

Tabel 3.5 Pembobotan item skala efikasi diri dalam belajar

Pilihan jawaban	Kategori	
	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Sebelum skala digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 16.00 *for windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,30. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2016) bahwa bila harga korelasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus dibuang.

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS 16.00 diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang berada dibawah 0,30 sebanyak 12 item dari 50 jumlah item. Sehingga dari hasil uji validitas ini menyisakan 38 item

pernyataan yang valid. Item yang tidak valid tersebut digugurkan atau di buang, sedangkan jumlah item yang valid dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian karena nilai yang diperoleh berada di atas 0,30. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada **lampiran 7**.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

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. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrument penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien *alpa* lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, 2016).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 16.00 diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.905	.901	50

Sumber: *Output SPSS 16.00*

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh yaitu 0,901. Nilai tersebut berada di atas 0,60 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik dan sangat kuat.

2. Observasi

Observasi merupakan salah satu alat pengumpulan data yang direncanakan, berstruktur dan hasilnya dicatat dan diinterpretasikan dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subyek yang diamati. Teknik observasi digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan yang dialami oleh siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi siswa, semangat untuk mengikuti setiap tahap dalam kegiatan dan pemahaman mengenai teknik yang diberikan selain itu aspek kecenderungan rendahnya efikasi diri siswa dalam belajar. cara penggunaannya dengan memberi tanda ceklis pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan.

Menurut Kadir (2016), kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut :

Tabel 3.7 Kriteria Penentuan Hasil Observasi

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

E. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data angket penelitian berkaitan dengan efikasi diri siswa dalam belajar. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif dan analisis inferensial dengan t-tes untuk pengujian hipotesis.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Menurut Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian teknik restrukturisasi kognitif dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan label distribusi frekuensi dan presentase.

Adapun gambaran umum tentang efikasi diri siswa dalam belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variable efikasi diri menggunakan skala yang terdiri dari 38 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 152 ($38 \times 4 = 152$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 38 ($38 \times 1 = 38$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($114 : 5 = 22,8$) menjadi 23. Adapun kategori efikasi diri siswa dalam belajar yaitu:

Tabel: 3.8 Kategorisasi Efikasi Diri Siswa dalam Belajar

Persentase	Kategori
130 - 159	Sangat Tinggi
107 - 129	Tinggi
84 - 106	Sedang
61 - 83	Rendah
38 - 60	Sangat Rendah

Sumber: Hasil Kategorisasi Efikasi Diri Siswa dalam Belajar

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan Statistik *t-test*. *t-test* dimaksudkan untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan tingkat efikasi diri siswa dalam belajar dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui *Gain Score* (nilai selisih) pada kelompok eksperimen dan subjek pada kelompok kontrol. Uji dilakukan menggunakan aplikasi *SPSS for windows*.

Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai $Sig < \alpha$. Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikan data penelitian, digunakan nilai *probability Sig* dari uji t. kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *probability* lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil pengujian *t-test* dengan menggunakan aplikasi *SPSS 16 for windows* diketahui nilai *probability sig* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas hasil penelitian yang telah dilakukan 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 1 Arungkeke yang berada di kabupaten Jeneponto, untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMP Negeri 1 Arungkeke.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke

Gambaran tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke diperoleh melalui penyebaran skala efikasi dengan menggunakan via *google form*. Dimana, data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala efikasi diri dalam belajar. Setelah itu menggunakan Analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Kelompok Eksperimen

Tingkat efikasi diri siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 24 Agustus 2020 dan *posttest* pada hari senin tanggal 21 September 2020 terhadap 6 konseli di SMPN 1 Arungkeke. Berikut ini disajikan data tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke 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 Belajar Di SMPN 1 Arungkeke Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Efikasi diri dalam belajar	Kategorisasi	Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
130-153	Sangat Tinggi	-	-	1	10
107-129	Tinggi	-	-	4	40
84-106	Sedang	3	30	1	10
61-83	Rendah	2	20	-	-
38-60	Sangat Rendah	1	10	-	-
Jumlah		6	60	6	60

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen

Data dalam table 4.1 menjelaskan bahwa gambaran umum tentang efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 130-153 dan kategori tinggi atau berada pada interval 107-129. Pada kategori sedang atau berada pada interval 84-106, terdapat 3 (tiga) responden atau sebesar 30 (tiga puluh) persen.

Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 61-83. Terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen yang berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 38-60. Rendahnya efikasi diri siswa dalam belajar ditandai dengan : 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 berkecukupan 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.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, tingkat efikasi diri siswa dalam belajar mengalami peningkatan. Terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 130-153, terdapat 4 (empat) responden yang berada pada kategori tinggi atau berada pada interval antara 107-129. Dan terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen, yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 84-106. 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 belajar menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, yakin 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	81,3	61-83	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	118,5	107-129	Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang efikasi diri siswa dalam belajar 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 belajar Kelompok Kontrol

Tingkat efikasi diri siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 24 Agustus 2020 dan *posttest* pada hari senin tanggal 21 september 2020 terhadap 6 konseli di SMPN 1 Arungkeke. Berikut ini disajikan data tingkat efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke 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 belajar di SMPN 1 Arungkeke Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Efikasi Diri Siswa dalam Belajar	Interval	Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	130-153	-	-	-	-
Tinggi	107-129	-	-	-	-
Sedang	84-106	2	20	4	40
Rendah	61-83	4	40	2	20
Sangat rendah	38-60	-	-	-	-
Jumlah		6	60	6	60

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang efikasi diri dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, terdapat 4 (empat) atau 40 (empat puluh) persen responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 61-83. Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh)

persen berada pada kategori sedang atau berada pada interval 84-106. Rendahnya efikasi diri siswa dalam belajar ditandai dengan : 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.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, terdapat 4 (empat) responden atau 40 persen pada kategori sedang atau berada pada interval 84-106. Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen berada pada kategori rendah atau berada pada interval 61-83. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan sedikit namun tidak 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 Belajar di SMPN 1 Arungkeke

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	79	61-83	Rendah
<i>Posttest</i>	Kontrol	86,3	84-106	Sedang

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat efikasi diri dalam belajar 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 *posttest* untuk kelompok kontrol berada dalam kategori sedang.

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif

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) Ruangan yang digunakan adalah kelas VIII.3 yang disepakati oleh siswa
- 4) Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMPN 1 Arungkeke, yang dimulai pada tanggal 19 Agustus 2020 sampai pada tanggal 21 September 2020.
- 5) Melakukan pemberian *pretest*, secara online dengan via *google form*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2020. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan meminta seluruh kontak siswa yang menjadi subjek penelitian sebanyak 12 orang kepada guru BK. Setelah itu membuat grup kelompok di media sosial

yaitu *Whatsapp*. Setelah itu 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 dalam bentuk *Link* ke dalam grup kelompok yang telah di buat yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar konseli. Sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemudian konseli diarahkan untuk mengisi lembar angket sesuai dengan gambaran dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat efikasi diri siswa dalam belajar kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah konseli mengerjakan *pretest* peneliti membuat gulungan kertas sebanyak 12 gulungan yang berisi nama-nama siswa kemudian peneliti memilih secara acak gulungan yang telah dibuat, lalu memasukkan ke 2 kotak yang bertuliskan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga kelompok eksperimen sebanyak 6 konseli dan kelompok kontrol sebanyak 6 konseli.

6) Menata *setting* untuk kegiatan restrukturisasi kognitif.

a) Tempat : kelas VIII.3

b) Perlengkapan : Kursi, meja, Bolpoin, penghapus, lembar kerja konseli, lembar observasi, absen.

c) Perlengkapan protokol kesehatan covid-19 (masker dan handsanitizer)

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan 3 hari dimulai tanggal 19 Agustus 2019 sampai tanggal 21 September 2020. 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 hari selasa 25 Agustus 2020, mengikuti jadwal masuk yang ditentukan oleh pihak sekolah yaitu khusus untuk kelas VIII dua kali seminggu tepatnya untuk hari selasa dan hari jumat. Dilaksanakan setelah semua pelajaran selesai sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 wita sampai dengan pukul 11.30 wita, bertempat di kelas VIII.3 SMPN 1 Arungkeke kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu, memastikan siswa memakai masker dan mencuci tangan di kran yang telah disediakan oleh sekolah sebelum 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 *treatmet* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Namun sebelum memulai kegiatan, konselor meminta kesiapan konseli membuat surat komitmen untuk mengikuti proses konseling dan berkomitmen menjaga kerahasiaan yang ada selama proses konseling berlangsung secara bersama-sama.

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 khususnya dalam belajar, 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 mengutarakan pendapatnya terkait efikasi diri khususnya dalam belajar. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan secara singkat dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Apalagi dengan adanya wabah covid-19 menurut siswa belajar sangatlah sulit dikarenakan waktu belajar yang singkat, penjelasan guru hanya sedikit namun tugas menumpuk. 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 belajar, 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 ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

Hasil yang diperoleh dari 6 responden pada kelompok eksperimen, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu rendahnya efikasi diri dalam belajar. Rendahnya efikasi diri dalam belajar ditandai dengan tidak yakinnya pada kemampuan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, tidak tekun dan cepat menyerah, kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak suka sesuatu yang menantang banyak menampakkan keragu-raguan, dan menghindari sesuatu yang di pandang sebagai ancaman.

2) Pertemuan Kedua: Tahap Pelaksanaan

a) Tahap Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Tahapan pelaksanaan restrukturisasi kognitif dilaksanakan mulai dari hari jumat tanggal 28 Agustus 2020 sampai hari jumat tanggal 11 September 2020. mengikuti jadwal masuk yang ditentukan oleh pihak sekolah yaitu khusus untuk kelas

VIII dua kali seminggu tepatnya untuk hari selasa dan hari jumat. Waktu pelaksanaan 10.00 - 11.30 sesuai dengan kesepakatan dari konseli. Sebelum memulai terlebih dahulu melaksanakan protokol kesehatan yakni mencuci tangan dan menggunakan masker sebelum masuk keruangan dan mengatur jarak tempat duduk. Setelah itu 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 memberikan contoh pikiran-pikiran baik positif atau negatif agar mempermudah konseli untuk mengkesplorasi pikiran-pikirannya yang muncul mengenai efikasi diri dalam belajar dengan cara memberikan LKS pada konseli yang berisi contoh-contoh situasi dalam belajar kemudian meminta konseli menuliskan pikiran yang muncul pertama kali pada lembar yang telah disediakan. 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 dalam situasi masalah yang biasa dihadapi berkaitan dengan belajar banyak muncul pikiran-pikiran negatif dibandingkan pikiran yang positif seperti, merasa ketakutan,degdekan,geroki, takut salah bahkan berpikir untuk menghindari tugas yang diberikan oleh guru dengan berbagai alasan agar terhindar dari proses

belajar yang menurut siswa itu sulit. Selanjutnya pada soal nomor 2 yakni solusi dalam menghadapi masalah tersebut, beberapa konseli menuliskan jawaban seperti bolos dari sekolah, pura-pura kebetul ke wc, menghindari dengan tidak pergi kesekolah jika tugas yang diberikan belum selesai, bahkan pura-pura sakit kepala, perut dan lainnya.

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 belajar, serta konseli mampu mengungkapkan persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi efikasi diri dalam belajar.

b) Tahap pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini berlangsung pada waktu 10.00- 11.30 sesuai dengan kesepakatan konseli. Di tahap ini konselor mengaitkan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Tujuannya adalah merefleksi kembali pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri konseli. Setelah itu, konselor melanjutkan dengan memberikan stimulat cerita pendek yang berhubungan dengan situasi dalam belajar seperti “ketika guru mata pelajaran meminta menjawab sebuah soal di papan tulis” lalu konseli kembali menuliskan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran tersebut dibuatkan dalam bentuk *setting* imajinatif dengan membayangkan situasi dimana siswa tersebut sedang melakukan proses belajar mengajar dikelas.

Tujuan utamanya dari *setting* situasi ini yaitu menarik siswa menggali pengalamannya pada saat proses belajar di kelas. Setelah itu, konselor berusaha untuk merefleksikan pikirannya secara berama-sama.

Selanjutnya, konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran baru atau pikiran positif. Proses verbalisasi disini yaitu konseli berlatih mengucapkan kalimat-kalimat positif yang merupakan balikan dari pikiran-pikiran negative yang sebelumnya telah dibahas. Kalimat yang dimaksud seperti “saya harus berani maju ke papan tulis untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru, walaupun jawaban saya belum tentu benar saya akan tetap maju tanpa ragu-ragu.karena ini adalah proses belajar”.kalimat inilah yang terus menerus dilatih oleh konseli dalam pikirannya.

Setelah, proses verbalisasi pikiran positif, konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul terhadap situasi-situasi belajar yang dihadapi. Adapun hasil dari pengerjaan LKS tersebut yaitu, pada saat guru mata pelajaran meminta menjawab sebuah soal di papan tulis pikiran baru yang muncul seperti, “saya pasti bisa untuk menjawab soal di atas seperti teman yang lain, langsung naik tanpa ragu-ragu, memberanikan diri dengan percaya diri,dan berusaha untuk belajar menjawab soal dengan benar”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran 20.

Pada saat pemaparan hasil LKS, anggota kelompok lain memberikan tanggapan-tanggapan atau masukan mengenai pikiran-pikiran alternatifnya. Kemudian konseli yang telah memaparkan hasil LKS menanggapi masukan dari

anggota kelompok lainnya. Selain itu ada juga siswa lain yang memberikan sanggahan atau masukan-masukan mengenai pikiran-pikiran alternatif yang sesuai dengan efikasi diri dalam belajar yang dialami oleh siswa.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengenal dan mengidentifikasi pikiran-pikiran baru atau positif yang muncul dan dapat digunakan serta mahir dalam membuat *coping thought (CT)* ketika diperhadapkan pada masalah efikasi diri dalam belajar.

c) Tahap pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought (CT)*

Pada tahap ini konselor memulai dengan memberikan contoh beberapa situasi dalam belajar dengan memodelkan diri sendiri. maksudnya pada tahapan ini konselor memberikan contoh kepada konseli situasi dalam belajar dan memberikan pikiran yang seharusnya muncul berdasarkan pengalaman dari konselor. Tujuannya agar konseli lebih mudah memahami dan terbuka dengan apa yang sedang dialaminya dalam situasi belajar.

Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif. Adapun prosedur latihan yang dimaksudkan, konselor mencontohkan dan menggali kembali pikiran negatifnya seperti "saya kurang yakin dapat menyelesaikan tugas secara mandiri" kemudian konseli menghentikan pikiran negative dengan berkata "STOP" atau berhenti kemudian dilanjutkan dengan berkata *stop* pada dirinya sendiri kemudian konseli yang lain membantu mengarahkan kearah pikiran netral atau positif dan tegas seperti "saya harus yakin dengan kemampuan saya, dengan belajar saya pasti mampu mengerjakan tugas dengan mandiri". Selanjutnya, konselor

membuat situasi belajar yang lain, ketika pikiran yang muncul adalah pikiran positif konselor dapat melanjutkannya, namun jika pikiran negative yang muncul maka konselor menghentikannya.

Setelah latihan dianggap cukup, konselor kemudian meminta konseli berpasangan dan melakukan latihan sesuai dengan situasi yang pernah dialami dalam belajar secara bergantian. Seorang siswa berperan dalam mengeksplorasi pikiran dan siswa yang lain sebagai penilai. Jika pikiran yang dikemukakan oleh konseli bersifat negative, siswa penilai meneriakkan kata stop dan mengharuskan konseli untuk mengganti persepsinya hingga pilihan persepsi alternative dianggap rasional.

d) Tahap pengenalan dan latihan penguat positif

Pada tahap ini, konselor meminta konseli untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke *coping thought* secara bergantian. Maksudnya pada tahap ini konseli diminta untuk mengulang kalimat-kalimat positif yang telah terekam sesuai dengan tahapan sebelumnya. Ketika konseli masih menimbulkan pikiran negatifnya, konseli dengan cepat disuruh menggantikan pikiran negatif tersebut. Kemudian konseli diminta untuk mengulang-ulang tanpa memverbalisasikan hingga menjadi kebiasaan.

Setelah konseli selalu mengulang-ulangnya, konselor menjelaskan manfaat dari tahapan ini yaitu, dengan adanya verbalisasi yang berulang-ulang berupa kalimat positif sehingga kalimat yang diungkapnya menjadi otomatis terucap ketika menghadapi situasi belajar yang sulit. Kemudian konselor meminta konseli agar bisa mengaplikasikan ketika mendapatkan pikiran negative pada saat situasi dalam belajar.

Selanjutnya, konselor dan konseli bersama-sama menyepakati *reinforcement* sebagai penguat tingkah laku. *Reinforcement* yang diberikan dalam bentuk *reward* jika konseli berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun dalam hal ini tetap dengan persetujuan peneliti.

Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli dapat melakukan afirmasi (pengucapan kalimat positif terhadap diri sendiri) secara langsung tanpa pengarahan dari konselor ketika pikiran negatifnya muncul. Selain itu, konseli juga dapat berkomitmen untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik.

e) 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 belajar. Konselor membantu konseli untuk berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun. Konselor meminta konseli untuk menuliskan seberapa berhasil rencana dan tindakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar 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. Setelah berkomitmen untuk tugas rumah dengan waktu

yang telah ditentukan, siswa diminta untuk menuliskan situasi yang muncul pada saat belajar serta pikiran yang muncul, gunanya untuk mengetahui seberapa berhasil siswa dapat berpikir positif dalam meningkatkan efikasi diri dalam belajar.

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 belajar, selain itu pada tugas rumah yang telah diberikan, menunjukkan bahwa konseli mampu memunculkan pikiran-pikiran positif di banding pikiran negatif dalam situasi belajar yang dihadapi.

3) Pertemuan ketiga : Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari selasa tanggal 18 september 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan tingkat efikasi diri siswa dalam belajar 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 belajar 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 belajar 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 21 September 2020. Pada pertemuan ini dilakukan secara daring dengan menggunakan via *Whatsapp group*. konselor membagikan angket (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator efikasi diri dalam belajar. Sebelumnya peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala efikasi diri dalam belajar dalam bentuk VN (*Voice Note*) sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya pada link yang telah dibagikan. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala efikasi diri dalam belajar 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	VII
80%-100%	Sangat tinggi	6	6	4	6	4	4	6
60%-79%	Tinggi	-	-	2	-	1	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	1	2	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangatrendah	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		60						

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 rasiona tujuan dan tinjauan singkat prosedur terdiri dari aspek konseli menyimak penjelasan rasionalisasi konselor, konseli menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan, konseli mengemukakan situasi

problem yang dialami dan konseli membuat “pernyataan diri” dapat dilaksanakan dengan sangat 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 konseli menyimak penjelasan contoh tentang pikiran yang mengikuti, konseli mencatat pikiran-pikiran ke dalam lembar kerja yang dibagikan, konseli memisahkan pikiran positif dan negatnya, konseli mengubah pikiran negative menjadi positif, dan konseli mengerjakan tugas rumah yakni mencatat semua hal yang berhubungan dengan efikasi diri dalam belajar dapat dilaksanakan dengan sangat baik oleh konseli.

Pada pertemuan ketiga empat responden berada pada kategori sangat tinggi, dan dua responden pada kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu terdiri dari aspek konseli memperlihatkan tugas rumah, konseli mengamati penjelasan konselor tentang kaitan tugas rumah dengan kegiatan yang akan dilakukan, Konseli menerima stimulant cerita pendek yang diberikan oleh konselor yang berhubungan dengan indicator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negative tentang efikasi diri dalam belajar, Konseli menggali pengalamannya dan merefleksikan secara bersama-sama, Konseli berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif, Konseli mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran yang muncul, dan Konseli merefleksikan kegiatan yang

telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan dapat dilaksanakan dengan sangat 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 Konseli menyimak cerita pendek yang diberikan oleh konselor, Konseli latihan menghentikan pikiran negatif, Konseli latihan secara berpasangan dan melakukan latihan secara bergantian dapat dilaksanakan dengan sangat baik oleh konseli.

Pada pertemuan kelima empat responden berada pada kategori sangat tinggi, satu responden pada kategori tinggi dan satu pada kategori sedang. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu Konseli mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negative ke *Coping Thought* secara bergantian, Konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya, Konseli selalu mengulang-ulang tanpa memverbalkannya, dan Konseli mampu mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif dapat terlaksana dengan cukup baik.

Pada pertemuan keenam empat responden berada pada kategori sangat tinggi, dan dua pada kategori sedang. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keenam yaitu Konseli mencatat tugas rumah yang diberikan untuk dipraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS, dan Konseli menyampaikan pengalaman yang didapatkan. Terlaksana dengan cukup baik. evaluasi mengemukakan kesan dan

pesannya, mengerjakan lembar evaluasi diri, mengerjakan lembar evaluasi diri dapat terlaksana dengan baik.

Pada pertemuan ketujuh seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketujuh yaitu evaluasi yang terdiri dari aspek konseli mengemukakan kesan dan pesannya, konseli mengerjakan lembar kerja evaluasi diri dan konseli menjelaskan perkembangan perubahan efikasi diri dalam belajar dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 7 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. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Grup* dan teknik analisis data dengan teknik statistik *independent t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H_0 : Tidak ada perbedaan tingkat efikasi diri siswa dalam belajar yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif

H_1 : Ada perbedaan tingkat efikasi diri siswa dalam belajar yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* diperoleh hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil pengujian Hipotesis

Kelompok Penelitian	Rata-rata (<i>Mean</i>)			t	Sig	Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>			
E	81,3	118,5	37	9,670	0,000	H ₀ Ditolak H ₁ Diterima
K	79	86,3	7,5			

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 16 *for windows*

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan SPSS 16 *for windows*, diperoleh $t = 9,670$ dan nilai sig.(2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan signifikan efikasi diri siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun dari perbandingan nilai rata-rata, diketahui bahwa rata-rata *gainscore* kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata sebesar 37 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *gain score* pada kelompok kontrol sebesar 7,5. Yang berarti terjadi perubahan efikasi diri siswa dalam belajar yang

mendapatkan teknik restruktuirsasi kognitif (kelompok eksperimen) meningkat, dibandingkan efikasi diri siswa dalam belajar yang tidak diberikan teknik restrukturisasi kognitif (kelompok kontrol).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kongnitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke.

B. PEMBAHASAN

Pada bagian pembahasan ini akan 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.

Berdasarkan data yang diperoleh dari data pretest maupun posttest terlihat adanya peningkatan dari efikasi diri siswa dalam belajar setelah pemberian perlakuan teknik restrukturisasi kognitif melalui proses konseling kelompok. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh lestari (2018) tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif mampu untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas IX di MAN 3 Medan. Begitu pula penelitian oleh Nugroho (2017) yang menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VII B Mts Raden Paku Wringinanom Gresik. Selanjutnya mendukung penelitan oleh

Hidayat (2017) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instructions* dan restrukturisasi kognitif efektif pula mengurangi perilaku membolos siswa SMK.

Adapaun gambaran Efikasi Diri Siswa dalam belajar di SMPN 1 Arungkeke dilihat pada hasil *pretest* menunjukkan tingkat efikasi diri siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya efikasi diri siswa dalam belajar ditandai dengan siswa tidak yakin pada kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang diberikan, tidak tekun dan cepat menyerah, kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak suka sesuatu yang menantang, banyak menampakkan keragu-raguan, dan menghindari sesuatu yang dipandang sebagai ancaman.

Hasil pretest tersebut sejalan dengan pendapat Bandura (Nugrahani, 2013) mengemukakan ciri individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah individu yang tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi dan mendapatkan Efikasi Diri mereka ketika menghadapi kegagalan.

Pada penelitian ini konselor dan konseli melaksanakan tahapan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan prosedur yang sesuai. Strategi restrukturisasi kognitif dipilih untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar karena diyakini strategi ini mampu mengubah pikiran irasional dan kognisi detektif (atau perilaku sengaja yang memiliki dampak negatif terhadap diri mereka sendiri)

untuk merubah keyakinan irasional mereka menuju kepada keyakinan rasional. Ditegaskan pula oleh James dan Gilliland (Erford, 2017) membagi strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) pikiran irasional 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.

Setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu efikasi diri siswa dalam belajar meningkat ke kategori tinggi. Hasil peningkatan tersebut terlihat dari hasil rata-rata skor efikasi diri siswa dalam belajar pada *pretest* 81,3, dan *posttest* 118,5 maka mengalami peningkatan efikasi diri dalam belajar sebanyak 37,2. Sehingga siswa mulai belajar untuk menganggap setiap masalah bisa diselesaikan, mampu untuk memecahkan masalah, yakin 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.

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 proses belajar, 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. Senada dengan 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. Bertambahnya jumlah responden pada kategori tinggi pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori rendah.

Adapun Noviandari dan Kawakib (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri konseli mampu menerapkan pernyataan

positif tentang dirinya sendiri, mampu mengubah pemikiran yang salah terkait dengan kemampuan dirinya dan menjadi pribadi yang mau menerima keadaan diri sendiri, serta dapat belajar dengan penuh keyakinan bahwa dirinya pasti mampu melewati segala hambatan ataupun kesulitan-kesulitan dalam masalah belajarnya, konseli belajar untuk mengembangkan penerimaan diri yang tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Pada saat *pretest* tingkat efikasi diri siswa dalam belajar berada pada kategori rendah ditandai dengan siswa tidak yakin pada kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang diberikan, tidak tekun dan cepat menyerah, kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak suka sesuatu yang menantang, banyak menampakkan keragu-raguan, dan menghindari sesuatu yang dipandang sebagai ancaman.

Namun pada saat *posttest*, menunjukkan perubahan atau peningkatan walaupun hanya mengalami peningkatan yang sangat sedikit dilihat dari nilai rata-rata skor *pretest* 79 dan *posttest* 86,3. Hal ini bahwa peningkatan efikasi diri yang tidak berarti dikarenakan hampir mendekati 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*.

Teknik restruktursasi kognitif efektif digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar. Hal ini disebabkan karena tercapainya tujuan teknik restrukturisasi dalam membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang rasional, realistis dan positif, teknik restrukturisasi kognitif dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku.

Temuan empiris yang dilakukan peneliti berdasarkan data yang diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* terlihat adanya peningkatan efikasi diri dalam belajar siswa setelah mengikuti proses konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti. Uji *t* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif dan yang tidak mendapatkan perlakuan. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan SPSS 16 *for windows*, diperoleh $t = 9,670$ dan nilai sig (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa adanya perbedaan signifikan efikasi diri siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan teknik restukturisasi kognitif.

Perbedaan juga dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen

memperoleh nilai rendah kemudian meningkat pada kategori tinggi, yang berarti adanya perubahan efikasi diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil analisisnya menunjukkan hanya mengalami peningkatan skor yang sangat sedikit, dalam artian tidak ada perubahan yang berarti terhadap efikasi diri siswa dalam belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi efikasi diri siswa dalam belajar.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang peneliti hadapi pada saat pelaksanaan kegiatan konseling berkaitan dengan waktu pelaksanaan kegiatan konseling. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya adalah dimasa pandemic covid-19 yang mengakibatkan waktu tatap muka dengan konseli terbatas, serta padatnya jadwal masing-masing subjek penelitian. Dua hal ini membuat peneliti sedikit mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk pelaksanaan kegiatan konseling. Namun karena adanya bantuan dari guru BK yang membantu peneliti selama pelaksanaan penelitian, kendala ini dapat teratasi sehingga kegiatan konseling tetap bisa berjalan.

Keterbatasan yang kedua 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.

Keterbatasan yang ketiga tidak tersedianya tempat pelaksanaan kegiatan konseling kelompok secara khusus, namun kondisi ini dapat teratasi dengan memanfaatkan ruang kelas yang kosong. Walaupun demikian penelitian ini juga didukung oleh pihak sekolah SMPN 1 Arungkeke yaitu dengan memberikan waktu dan tempat untuk melaksanakan proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat efikasi diri siswa dalam belajar saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat efikasi diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang.
2. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 7 tahapan yakni rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negative ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan tindak lanjut dan evaluasi. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik restrukturisasi kognitif, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang.
3. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan secara signifikan efikasi diri siswa dalam belajar pada siswa di SMPN 1 Arungkeke.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik layanan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar. 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 dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMPN 1 Arungkeke khususnya dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

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

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, S. 2014. Efektivitas Teknik Restructuring Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi*. (tidak dipublikasikan). Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Adiputra, S. 2015. Keterkaitan *Self Efficacy* dan *Self Esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*. Volume 1 No.2
- Amir Zubaidah dan Risnawati. 2016. *Psikologi Pembelajaran Matematika*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Anwar, Astrid, I D. 2009. Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Uneversitas Sumatera Utara.
- Cristi, C.D. 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 4 Nomor 1, Hal 266-273. Surabaya: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Damayanti, Rika & Nurjannah. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 3 No.2.
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N., dan Risnawati, R. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Hidayat, R.D. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Islah, N. (2017). Penerapan Teknik Restructuring untuk Mengurangi Pelaku Plagiat Siswa Di SMPN 1 Pajakuan, Kabupaten Bantaeng. *Skripsi*. (tidak

- diterbitkan) Makassar: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar.
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Janatim, M. 2015. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Segugus II Kecamatan Bantul. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Program Studi PGSD Universitas Negeri Makassar
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Krisnayana, I,N dkk. 2014. *Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI Ipa 1 SMA Negeri 3 Singaraja*. Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Vol 2 No 1
- Kurnanto, E.M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniyawati, R. 2012. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa, *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, R.D. (2018). Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Medan. *Skripsi*. Medan: Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri.
- Lubis, L. N. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Pranda Grup.
- Mukhid, A. 2009. *Self-Efficacy* (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan). *Tadris*. Volume 4 No. 1
- Nursalim, M. dan Hariastuti, R. T. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Noviandari, H & Kawakib, J (2016). *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Efficacy Belajar Siswa*. Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan. Vol 3 No: 2

- Nugrahani, R. (2013). Hubungan Self-Efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Se-Kecamatan Danurajen Yogyakarta. *Skripsi*. (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok*. Padang; Universitas Negeri Padang
- Rachmawati, Dwi. 2012. Pengaruh *Self-Efficacy* (EfikasiDiri) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- 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
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung; Alfabeta
- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Winkel.W.S.2006.*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo

LAMPIRAN

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Pertemuan	Tahap	Tanggal	Kegiatan /Materi	Tempat	Waktu	Ket
1		24/08/20	Perkenalan dan pemberian <i>Pre-test</i>	Daring		
2	1	25/08/20	Pembentukan kelompok	Kelas VIII.3	45 menit	
		25/08/20	Rasionalisasi <i>Treatment</i> (Tujuan dan tinjauan singkat prosedur)			
3	2	28/08/20	Pemberian teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Identifikasi pikiran dalam suasana problem)	Kelas VIII.3	45 Menit	
4	3	01/09/20	Melanjutkan pemberian teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Pengenalan dan latihan <i>Coping Thought</i>)	Kelas VIII.3	45 Menit	
5	4	04/09/20	Melanjutkan pemberian teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>Coping Thought</i>)	Kelas VIII.3	45 Menit	
6	5	08/09/20	Melanjutkan pemberian teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Pengenalan dan latihan penguat positif)	Kelas VIII.3	40 Menit	
7	6	11/09/20	Tugas rumah dan tindak lanjut	Kelas VIII.3	40 Menit	
8		18/09/20	Evaluasi	Kelas VIII.3	40 menit	
9		21/09/20	Pemberian <i>Post-Test</i>	Daring		

SKENARIO PELAKSANAAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DI SMPN 33 MAKASSAR

TAHAPAN	TUJUAN	KEGIATAN	BAHAN & MEDIA	WAKTU	OUTPUT
PENDAHULUAN (Pertemuan I)	a. Untuk membina keakraban dengan siswa b. Untuk Dapat saling mengenal dengan anggota kelompok dan juga peneliti c. Menciptakan keakraban antar siswa atau anggota kelompok d. Untuk memberikan informasi kepada siswa tentang konseling kelompok (asas	a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka b. Peneliti mempersilahkan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri c. Memberikan <i>ice breaking</i> 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 surat 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	Kertas, polpen, lembar surat komitmen	45 menit	a. Siswa tidak merasa canggung dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok b. Siswa dapat memahami apa yang disampaikan oleh peneliti mengenai konseling kelompok c. Siswa dapat Menerima ketentuan-ketentuan yang ada dalam konseling kelompok d. Siswa diharapkan aktif memberikan pertanyaan, pernyataan atau kritikan. e. Siswa siap untuk melakukan konseling kelompok hingga selesai f. Siswa memahami rasionalisasi digunakannya teknik <i>Cognitive Restructuring</i>

	<p>konseling kelompok</p> <p>e. Untuk memberikan pengertian tentang mekanisme kegiatan konseling kelompok</p> <p>f. Untuk memberikan gambaran kepada siswa tentang tujuan dan tinjauan singkat prosedur pelaksanaan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>.</p>	<p>melangkah ke tahap selanjutnya</p> <p>j. Peneliti menjelaskan prosedur dan tujuan dari teknik <i>Cognitive Restructuring</i></p> <p>k. Peneliti dan konseli membuat kontrak waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan konseling kelompok selanjutnya</p> <p>l. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam</p>			<p>g. Siswa dapat mengetahui tujuan dan tahapan dari teknik <i>Cognitive Restructuring</i></p>
IDENTIFIKASI PIKIRAN KONSELI DALAM SITUASI	<p>a. Untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran siswa yang negatif atau dalam</p>	<p>a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka</p> <p>b. Peneliti membangun <i>rapport</i></p> <p>c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap kedua ini</p> <p>d. Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan</p>	LKS 1 (Lembar kerja siswa & pulpen)	45 menit	<p>a. Siswa dapat mengerti dengan intruksi yang diberikan oleh peneliti</p> <p>b. Siswa dapat mengisi dengan serius LKS yang diberikan</p>

<p>PROBLEM (Pertemuan II)</p>	<p>situasi problem terhadap efikasi diri dalam belajar.</p> <p>b. Untuk memudahkan siswa mengeksplorasi pikirannya dengan menulis di lembar kerja yang diberikan oleh peneliti</p>	<p>pada tahap ini</p> <p>e. Peneliti menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan</p> <p>f. Peneliti memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pikiran-pikirannya dengan membagikan LKS 1 kepada siswa</p> <p>g. Peneliti menginstruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu. Kemudian peneliti menginstruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS</p> <p>h. Peneliti mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh siswa</p> <p>i. Peneliti membuka sesi diskusi dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengutarakan pendapat tentang contoh yang telah diberikan</p> <p>j. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan</p> <p>k. Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>l. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada konseli.</p>			<p>c. Konseli mampu menuliskan pikiran-pikiran negatif terhadap efikasi diri dalam belajar</p>
<p>PENGENALAN DAN LATIHAN COPING THOUGHT (CT)</p>	<p>a. Untuk menjelaskan kepada siswa/konseli mengenai tahap ke tiga dari</p>	<p>a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka</p> <p>b. Peneliti membangun <i>rapport</i></p> <p>c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap ketiga</p> <p>d. Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan</p>	<p>LKS 2, dan Pulpen</p>	<p>45 menit</p>	<p>a. Konseli masih semangat dalam mengikuti konseling</p> <p>b. Konseli memahami tujuan dari latihan <i>Coping Thought</i></p>

<p>(Pertemuan III)</p>	<p>teknik <i>Cognitive Restructuring</i></p> <p>b. Untuk memberikan penjelasan kepada siswa kriteria berpikir negatif</p> <p>c. Untuk mengetahui pikiran-pikiran konseli dan juga tindakannya dalam situasi problem</p>	<p>pada tahap ini</p> <p>e. Peneliti menayakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan</p> <p>f. Peneliti menjelaskan kepada konseli mengenai kriteria berfikir negatif</p> <p>g. Peneliti menjelaskan beberapa contoh situasi yang biasa dialami oleh siswa berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar</p> <p>h. 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> <p>i. 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 efikasi diri dalam belajar dengan mengisi kolom yang telah tersedia pada LKS 2</p> <p>j. Peneliti mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh konseli</p> <p>k. Peneliti mengevaluasi hasil kerja konseli dengan berdiskusi dan peneliti mengungkapkan pikiran dan tindakan yang seharusnya muncul</p> <p>l. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan</p> <p>m. Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan</p>		<p>c. Konseli dapat mengerti kriteria berpikir negatif</p> <p>d. Konseli mengisi LKS sesuai dengan penjelasan dari peneliti</p> <p>e. Konseli menuliskan di LKS pikiran dan tindakan yang akan mereka lakukan apabila sedang berada dalam suatu situasi yang berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar dengan mengisi kolom yang telah tersedia</p> <p>f. Konseli Mengamati penjelasan tentang mengungkapkan pikiran dan tindakan yang seharusnya muncul</p>
-------------------------------	---	---	--	--

		tempat untuk pertemuan selanjutnya n. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada konseli			
PINDAH DARI PIKIRAN-PIKIRAN NEGATIF KE COPING THOUGHT (CT) (Pertemuan IV)	a. Untuk menjelaskan kepada konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>Coping Thought</i> b. Agar siswa mengerti tentang kriteria berpikir positif	a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka b. Peneliti membangun rapport c. Peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan pada tahap keempat 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 efikasi diri dalam belajar 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 pertemuan sebelumnya, peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan pikiran dan tindakan baru yang akan mereka lakukan apabila sedang berada dalam suatu situasi yang berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar dengan mengisi	Pulpen dan Lembar kerja Siswa (LKS 3)	40 menit	a. Konseli dapat mengerti penjelasan dari tahap ke empat b. Konseli dapat memahami kriteria berpikir positif c. Konseli dapat mengisi LKS 3 yang dibagikan dan pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>Coping Thought</i> d. Konseli dapat melakukan konseling tahap ke 4 dengan semangat dan mampu mengerti penjelasan dari peneliti e. Konseli tidak ragu-ragu dalam menuliskan pikiran-pikiran baru yang menanggulangi.

		<p>kolom yang telah tersedia</p> <p>k. Peneliti meminta konseli untuk mengisi lembar selanjutnya dimana berisi beberapa pernyataan yang harus dilengkapi oleh konseli guna melatih konseli untuk berpikir positif</p> <p>l. Peneliti mengumpulkan kembali LKS yang telah diisi oleh konseli</p> <p>m. Peneliti membuka sesi diskusi dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata guna mengajarkan tentang cara merealisasikan pikiran-pikiran baru konseli yang telah muncul</p> <p>n. Peneliti meminta saran dan tanggapan kepada anggota kelompok tentang kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan</p> <p>o. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan</p> <p>p. Peneliti mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>q. Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok mengenai kesiapan mereka untuk melangkah ke tahap selanjutnya dan melakukan kontrak waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>r. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok</p>			
PENGENALAN DAN LATIHAN	a. Untuk membantu konseli dalam	<p>a. Peneliti membuka pertemuan dan berdoa</p> <p>b. Peneliti membangun <i>Rapport</i></p> <p>c. Peneliti menyegarkan pikiran konseli tentang</p>	Lembar Thought Record	40 menit	a. Konseli dapat memverbalisasikan perpindahan pikiran

<p>PENGUAT POSITIF</p> <p>(Pertemuan V)</p>	<p>latihan dan pemberian penguatan positif</p> <p>b. Untuk membantu konseli latihan memverbalisasi kan pikiran negatif ke pernyataan yang menanggulangi (<i>Coping Thought</i>)</p>	<p>kegiatan yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya</p> <p>d. Peneliti menyampaikan tujuan dan harapan pelaksanaan kegiatan hari ini</p> <p>e. Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan dilaksanakan</p> <p>f. Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>g. Peneliti meminta siswa untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke <i>Coping Thought</i> secara bergantian</p> <p>h. Siswa dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya tersebut</p> <p>i. Peneliti meminta siswa selalu mengulang-ulangnya</p> <p>j. Peneliti menjelaskan manfaat dan diharapkan siswa bisa mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif mengenai efikasi diri dalam belajar</p> <p>k. Peneliti meminta siswa untuk menceritakan pengalaman yang didapatkan melalui kegiatan yang telah dilaksanakan</p> <p>l. Peneliti meminta siswa merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang dirumah</p> <p>m. Peneliti menutup pertemuan dan mengucapkan terima kasih</p>			<p>negatif ke <i>Coping Thought</i> secara bergantian tanpa ragu-ragu</p> <p>b. Siswa dapat latihan dengan mengulang terus-menerus perpindahan pikiran negatif ke <i>Coping thought</i></p> <p>c. Siswa mampu mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif mengenai efikasi diri dalam belajar</p> <p>d. Siswa dapat merefleksikan kegiatan tersebut dirumah.</p>
<p>TUGAS RUMAH DAN TINDAK</p>	<p>Untuk mengetahui hasil kegiatan sdebelumnya serta untuk membuat</p>	<p>a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka</p> <p>b. Peneliti menanyakan kabar para anggota kelompok</p> <p>c. Peneliti memberi kesempatan kepada para anggota</p>	<p>Lembar moditorin g perilaku, dan</p>	<p>40 menit</p>	<p>a. Siswa menjelaskan kembali hasil kagiatan sebelumnya</p> <p>b. Siswa menuliskan</p>

LANJUT (Pertemuan VI)	siswa berkomitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun	kelompok untuk menjelaskan kembali hasil kegiatan sebelumnya d. Peneliti memberikan lembar moditoring diri sebagai untuk memantau perubahan perilaku konseli selama seminggu. e. Peneliti meminta konseli menuliskan situasi dalam belajar dan tindakan yang nantinya akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar f. Peneliti membuka sesi diskusi yang membahas tentang rencana atau tindakan yang akan dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan efikasi dirinya dalam belajar g. Peneliti mendorong siswa untuk membuat komitmen dalam merealisasikan rencana yang telah disusun sesuai dengan jangka waktu yang telah ditetapkan h. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan i. Peneliti membuat kontrak waktu dan tempat berlangsungnya pertemuan selanjutnya j. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok	pulpen		tindakan atau rencananya untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar c. Siswa mampu berkomitmen dapat merealisasikan rencana atau tindakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam jangka waktu yang ditetapkan
EVALUASI DAN TERMINAS I (Pertemuan VII)	a. Untuk mengevaluasi berhasil tidaknya rencana atau tindakan yang telah disusun	a. Peneliti membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka b. Peneliti menanyakan kabar para anggota kelompok c. Peneliti mengajak siswa untuk melihat kembali rencana yang telah disusun dan mengevaluasinya apakah siswa berhasil atau tidak merealisasikannya dengan cara diskusi	Pulpen dan lembar evaluasi	40 menit	Siswa bersemangat dalam mengisi lembar Evaluasi yang diberikan oleh peneliti

	konseli	<p>d. Peneliti membagikan lembar evaluasi diri kepada konseli bertujuan untuk mengetahui kesan-kesan konseli selama mengikuti konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif</p> <p>e. Peneliti mengumpulkan kembali lembar evaluasi diri yang telah diisi oleh konseli</p> <p>f. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya</p> <p>g. Peneliti mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya (pemberian <i>post-test</i>)</p> <p>h. Peneliti menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk melangkah ke kegiatan selanjutnya (<i>post test</i>)</p> <p>i. Peneliti membuat kontrak waktu dan tempat berlangsungnya pertemuan selanjutnya Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada para anggota kelompok</p>			
--	---------	---	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

(Pertemuan 1)

- A. Sekolah : SMP NEGERI 33 MAKASSAR
- B. Alokasi waktu : 1X 45 menit
- C. Topik : Pembentukan & Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur
- D. Standart Kompetensi : Memiliki pengetahuan tentang teknik/ posisi kelompok
- E. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar
- F. Tujuan : 1. Konseli dapat saling mengenal
2. Konseli mengetahui mekanisme konseling kelompok dan tujuan dan tinjauan singkat prosedur teknik *Cognitive Restructuring*
- G. Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- H. Media/Alat : Kertas, Pulpen dan surat komitmen
- I. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	
			Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	7 Menit	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
2.	Tahap Peralihan	9 Menit	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
			Konselor meminta siswa menuliskan surat komitmen untuk mengikuti konseling kelompok	Konseli menulis surat komitmen.
3.	Tahap Kegiatan	20 Menit	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 melanjutkan penjelasan tentang rasional tujuan dan tinjauan prosedur pelaksanaan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Konseli menyimak penjelasan 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	6 Menit	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

J. Evaluasi Proses dan Hasil : 1. Penilaian proses (ketertiban dan keaktifan konseli didalam

kegiatan)

2. Penilaian Hasil (LAISEG)

Penutup

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

Peneliti,

ASNITA

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

(Pertemuan 2)

- A. Sekolah : SMP NEGERI 33 MAKASSAR
- B. Alokasi waktu : 1X 45 menit
- C. Topik : Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem
- D. Standart Kompetensi : Mengungkapkan masalah *Self Efficacy* yang dialami oleh siswa
- E. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan

Self Efficacy siswa dalam belajar yang dialami oleh siswa.

- F. Tujuan : 1. Siswa mampu mengenali bentuk rendahnya *Self Efficacy* dalam belajar
2. Siswa mampu mengerahui penyebab rendahnya efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang dialaminya
- G. Metode : Diskusi, Tanya jawab dan ceramah
- H. Media/Alat : Kertas, Pulpen dan LKS 1
- I. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	
			Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	7 Menit	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 membeikan <i>Ice breaking</i> .	Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif
2.	Tahap Peralihan	9 Menit	Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memulai kegiatan	Konseli menjawab “ya”
			Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem	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	20 Menit	Konselor membagikan LKS 1 kepada konseli untuk mengeksplorasi pikiran-pikiran konseli dalam hal efikasi diri dalam belajar	Konseli mengambil LKS yang dibagikan oleh konselor
			Dengan menggunakan LKS 1 konselor mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk pikiran yang dia kembangkan ketika menghadapi tugas belajar.	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 di kehidupan nyata	Konseli memperhatikan dan menyimak penjelasan 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	6 Menit	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

- J. Evaluasi Proses dan Hasil : 1. Penilaian proses (ketertiban dan keaktifan konseli didalam kegiatan)
2. Penilaian Hasil (LAISEG)

Penutup

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

Peneliti,

ASNITA

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

(Pertemuan 3)

- A. Sekolah : SMP NEGERI 33 MAKASSAR
- B. Alokasi waktu : 1X 45 menit
- C. Topik : Pengenalan dan latihan *Coping Thought*
- D. Standart Kompetensi : mengetahui kriteria berpikir negatif dan mengungkapkan pikiran
serta tindakan yang muncul saat terjadi situasi yang berkaitan dengan situasi dalam belajar
- E. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar yang dialami oleh siswa.
- F. Tujuan : 1. Konseli mengetahui kriteria berpikir negatif
2. Konseli mengungkapkan pikiran yang biasa muncul dan tindakan yang dilakukan saat berada dalam situasi yang berkaitan dengan situasi dalam belajar
- G. Metode : Diskusi, Tanya jawab prestase
- H. Media/Alat : Kertas, Pulpen dan LKS 2
- I. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	
			Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	7 Menit	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 membeikan <i>Ice breaking</i> .	Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> dengan aktif
2.	Tahap Peralihan	9 Menit	Konselor sedikit menyinggung tentang hasil pertemuan sebelumnya	Konseli mengemukakan argumennya tentang tahapan dipertemuan sebelumnya
			konselor menjelaskan tujuan dari tahap pengenalan dan latihan <i>Coping Thought</i>	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	20 Menit	Konselor membagikan LKS 2 kepada siswa untuk membedakan mana yang termasuk pikiran negative dan yang mana pikiran positif dan tindakan apa yang dilakukan saat pikiran itu muncul	Konseli mengambil LKS yang dibagikan konselor dan mengisi kembali pikiran-pikiran yang muncul seperti pada LKS 1
			Dengan menggunakan LKS 2, konselor mengarahkan siswa untuk membedakan pikiran yang negative dan positifnya.	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 dengan menuliskan kembali pikiran-pikiran yang muncul beserta tindakan yang siswa lakukan saat pikiran itu muncul	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 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	6 Menit	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

J. Evaluasi Proses dan Hasil : 1. Penilaian proses (ketertiban dan keaktifan konseli didalam

kegiatan)

2. Penilaian Hasil (LAISEG)

Penutup

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

Peneliti,

ASNITA

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

(Pertemuan 4)

- A. Sekolah : SMP NEGERI 33 MAKASSAR
- B. Alokasi waktu : 1X 45 menit
- C. Topik : Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT)
- D. Standart Kompetensi : Memahami kriteria berpikir positif dan kriteria berpikir negatif, serta mampu mengulang dan melatih proses berpikir rasional yang baru
- E. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar yang dialami oleh siswa.
- F. Tujuan dan kriteria : 1. Konseli mengetahui tentang kriteria berpikir positif berpikir negatif
2. Konseli mengetahui pikiran baru yang muncul serta tindakan yang akan dilakukan apabila berada dalam situasi yang biasa dialami berkaitan dengan situasi dalam belajar
3. Konseli mengetahui cara mengulang dan melatih proses berpikir rasional yang
- G. Metode : Diskusi, Tanya jawab prestase
- H. Media/Alat : Kertas, Pulpen dan LKS 3
- I. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	
			Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	7 Menit	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan	Konseli menjawab salam

			salam pembuka.	
			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	9 Menit	Konselor menjelaskan tujuan pertemuan pada tahap pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>Coping Thought (CT)</i>	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 rencan perubahan diri	Konseli menjawab “ya, kami siap mengikuti kegiatan hari ini”
3.	Tahap Kegiatan	20 Menit	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. Dalam hal ini siswa mulai di arahkan untuk menontruksi pikiran-pikiran negative ke pikiran baru yaitu positif.	Konseli mengambil LKS 3 yang telah di bagikan 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	Konseli menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar penjelasan yang diberikan oleh konselor

			telah diberikan oleh konselor	
			Konselor mengingktruksikan kepada konseli untuk mengisi format biodata terlebih dahulu	Konseli mengisi format biodata dengan benar dan baik
			Kemudian konselor mengingktruksikan kepada konseli untuk fokus mengisi LKS. Dimana siswa mampu pindah dari pikiran negative ke coping thought	Konseli 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	6 Menit	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	Konseli membalas ucapan terima kasih dari konselor

			pertemuan.	
--	--	--	------------	--

J. Evaluasi Proses dan Hasil : 1. Penilaian proses (ketertiban dan keaktifan konseli didalam

kegiatan)

2. Penilaian Hasil (LAISEG)

Penutup

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

Peneliti,

ASNITA

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

(Pertemuan 5)

- A. Sekolah : SMP NEGERI 33 MAKASSAR
- B. Alokasi waktu : 1X 45 menit
- C. Topik : Pengenalan dan latihan penguat positif
- D. Standart Kompetensi : Mengimplementasikan pikiran-pikiran positif dan rencana yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
- E. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar yang dialami oleh siswa.
- F. Tujuan positif dan : 1. Untuk membantu konseli memverbalisasikan pikiran tindakan yang akan dilakukan
2. untuk membantu konseli dalam latihan dan pemberian penguatan positif agar konseli dapat mengimplementasikan pikiran untuk meningkatkan *Self Efficacy* dalam belajar
- G. Metode : Diskusi, Tanya jawab prestase
- H. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	
			Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	7 Menit	Konselor membuka pertemuan dan mengucapkan salam pembuka.	Konseli menjawab salam

			Konselor menyegarkan pikiran konseli tentang kegiatan yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya	Konseli berargumen dan menjelaskan tentang kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya
2.	Tahap Peralihan	9 Menit	Konselor menjelaskan tujuan pertemuan pada tahap pengenalan dan latihan penguat positif	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	20 Menit	Konselor meminta siswa untuk memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke <i>Coping Thought</i> secara bergantian	Konseli memverbalisasikan yang diperintahkan konselor
			Konselor meminta siswa agar selalu mengulang ulang pernyataannya	Konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya tersebut
			Konselor menjelaskan manfaat dan diharapkan siswa bisa mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif mengenai efikasi diri dalam belajar	Konseli memperhatikan dan menyimak
			Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman yang didapatkan melalui kegiatan yang telah dilaksanakan	Konseli menceritakan pengalamannya secara bergantian

			Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan berpikir positif berulang-ulang dirumah	Konseli dengan tegas mengatakan siap untuk merefleksikan di kehidupan sehari-hari
4.	Tahap Pengakhiran	6 Menit	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

- I. Evaluasi Proses dan Hasil : 1. Penilaian proses (ketertiban dan keaktifan konseli didalam kegiatan)
2. Penilaian Hasil (LAISEG)

Penutup

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

Peneliti,

ASNITA

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

(Pertemuan 6)

- A. Sekolah : SMP NEGERI 33 MAKASSAR
- B. Alokasi waktu : 1X 45 menit
- C. Topik : Tugas rumah dan tindak lanjut
- D. Standart Kompetensi : Memahami rencana atau tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan *Self Efficacy* dalam belajar serta memahami komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun
- E. Kompetensi Dasar : Efektifitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar yang dialami oleh siswa.
- F. Tujuan untuk : 1. Siswa mengetahui rencana yang akan dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas
2. Siswa memiliki komitmen untuk merealisasikan rencana yang telah disusun
- G. Metode : Diskusi, Tanya jawab
- H. Media/Alat : Kertas, Pulpen dan lembar monitoring diri
- I. Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	
			Konselor	Konseli
1	Tahap Pembentukan	7 Menit	Konseor 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	9 Menit	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.	Tahap Kegiatan	20 Menit	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 lembar monitoring diri pada konseli untuk di isi selama seinggu untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseli dalam meningkatkan <i>Self efficacy</i> dalam belajar.	Konseli mengambil lembar monitoring dan berkomitmen untuk melakukan tindakan dan merealisasikan di kehidupan sehari-harinya.
			Konselor memberikan kesempatan konseli untuk bertanya.	Konseli bertanya
4.	Tahap Pengakhiran	6 Menit	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

J. Evaluasi Proses dan Hasil : 1. Penilaian proses (ketertiban dan keaktifan konseli didalam

kegiatan)

2. Penilaian Hasil (LAISEG)

Penutup

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

Peneliti,

ASNITA

KISI-KISI ANGKET EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR

(SEBELUM UJI COBA)

Aspek	Indikator	Deskriptor		Jumlah Item
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Tingkat kesulitan (<i>Level</i>)	Tingkat Penyelesaian Tugas	1, 19, 37	16, 22, 40	6
	Tingkat Kesulitan tugas	9, 20, 38	10, 23, 41	6
	Optimis Menghadapi Kesulitan	14, 21, 39	6, 24, 42	6
Tingkat Kekuatan (<i>Strength</i>)	Gigih Dalam Belajar	7, 25, 43	5, 28, 46	6
	Gigih dalam Mengerjakan Tugas	8, 26, 44	11, 29, 47	6
	Konsistensi dalam Mencapai Tujuan	2, 27, 45	12, 30, 48	6
Generalisasi (<i>Generality</i>)	Penguasaan Tugas-Tugas Yang Diberikan	13, 31, 49	4, 34	5
	Penguasaan Materi-Materi Pelajaran	3, 32	17, 35	4
	Pemilihan aktivitas belajar	15, 33	18, 36, 50	5
Jumlah				50

SKALA EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

Petunjuk pengisian

1. Tulislah nama lengkap, nomor absen, dan kelas terlebih dahulu.
2. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan cermat dan isilah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang sudah disediakan.

Nama :

No. Absen :

Kelas :

Sekolah :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengerjakan PR yang sulit secara mandiri				
2.	Saya tetap belajar sebelum mengerjakan soal remedi/pengulangan				
3.	Saya yakin menguasai semua materi pelajaran yang diajarkan guru				
4.	Saya memerlukan arahan dari guru untuk bisa mengerjakan soal latihan				
5.	Saya merasa enteng belajar jika tidak ada PR				
6.	Saya merasa sulit mengerjakan soal pengulangan/remedi				
7.	Saya bisa tetap fokus belajar walaupun tidak ada guru				
8.	Saya mampu menyelesaikan soal latihan walaupun tidak diawasi guru				
9.	Saya dapat menyelesaikan soal yang sulit walaupun ada yang salah				
10.	Saya menghindar dari mengerjakan soal yang sulit				
11.	Saya hanya bisa mengerjakan soal latihan jika di				

	pandu oleh guru				
12.	Saya tidak yakin bisa mencapai peringkat satu dalam kelas				
13.	Saya dapat memahami tugas dari guru				
14.	Saya lebih bersemangat mengerjakan soal yang sulit daripada soal yang mudah				
15.	Saya yakin bisa membuat catatan tentang kegiatan yang akan dilakukan setiap hari				
16.	Saya tidak mampu menyelesaikan PR yang sulit				
17.	saya kurang mampu menguasai materi yang berkaitan dengan perhitungan				
18.	Saya hanya bisa mengerjakan soal latihan jika dipandu oleh guru.				
19.	Saya tetap mengerjakan soal ulangan walaupun soal tersebut sulit				
20.	Saya merasa bersemangat jika mengerjakan tugas yang menantang				
21.	Saya lebih memilih mengerjakan soal yang mudah daripada soal yang sulit				
22.	Saya merasa pusing saat menghadapi soal yang sulit				
23.	Saya merasa sulit mengutarakan pendapat pada tugas diskusi yang diberikan guru				
24.	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				
25.	Saya rutin belajar setiap harinya walaupun tidak ada tugas				
26.	Saya berusaha untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan waktu yang telah ditentukan oleh guru				
27.	Saya yakin menguasai semua mata pelajaran praktek yang diberikan oleh guru				
28.	Saya hanya belajar di rumah jika di perintah oleh orang tua				

29.	Saya hanya mampu menguasai satu mata pelajaran tertentu				
30.	Saya berhenti mengerjakan soal yang tidak bisa saya kerjakan				
31.	Saya tetap rajin belajar walaupun pernah mendapatkan nilai jelek				
32.	Saya mampu menguasai pelajaran-pelajaran yang sulit di banding teman-teman sekelas				
33.	Saya mampu mengerjakan tugas walaupun kondisi di sekitar sangat berisik				
34.	Semakin sulit soal ulangan yang saya temui, semakin membuat saya bingung				
35.	Saya kurang mampu menguasai mata pelajaran jika metode yang diberikan guru dalam bentuk diskusi				
36.	Saya kurang berkonsentrasi dalam belajar jika tidak ada guru				
37.	Saya mampu menyelesaikan beberapa tugas dari guru yang berbeda dalam satu waktu.				
38.	Saya mampu membantu teman mengerjakan tugas yang menurutnya itu sulit.				
39.	Saya mampu menghadapi ujian prkatek dengan mudah.				
40.	Saya hanya mampu menyelesaikan tugas jika bekerja sama dengan teman sebangku				
41.	Saya merasa enteng mengerjakan tugas mata pelajaran yang tidak saya sukai				
42.	Jika ada tugas kelompok, saya berusaha untuk menjadi anggota kelompok yang aktif dalam menyelesaikan tugas.				
43.	Saya yakin dapat mendapatkan nilai yang baik jika saya rutin dalam belajar				
44.	saya tetap belajar walaupun mendapatkan pengaruh jelek dari teman-teman				

45.	Saya berusaha sekuat mungkin untuk belajar dengan baik demi mendapatkan nilai yang baik				
46.	Saya kurang bersemangat dalam belajar jika tidak bersama dengan teman-teman				
47.	Saya kurang mampu mengerjakan tugas dari guru tanpa menyontek dengan teman				
48.	Saya hanya bersantai dan tidak belajar jika ada ujian harian dari guru				
49.	Saya mampu mengerjakan tugas dari buku pelajaran tanpa penjelasan dari guru terlebih dahulu				
50.	Saya kurang menguasai materi pelajaran tanpa ada praktek yang diberikan oleh guru.				

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	130.1562	245.104	.414	.	.903
VAR00002	129.7812	244.757	.465	.	.902
VAR00003	130.2500	238.323	.673	.	.900
VAR00004	131.5938	260.959	-.308	.	.909
VAR00005	131.0000	245.742	.300	.	.904
VAR00006	130.5000	248.581	.291	.	.904
VAR00007	130.5625	239.738	.629	.	.900
VAR00008	130.2188	245.080	.493	.	.902
VAR00009	130.2500	256.323	-.080	.	.907
VAR00010	130.3125	243.190	.452	.	.902
VAR00011	130.5625	238.770	.574	.	.901
VAR00012	130.8125	242.286	.422	.	.903
VAR00013	130.0000	245.484	.382	.	.903
VAR00014	130.7500	232.903	.698	.	.899
VAR00015	130.3125	245.512	.358	.	.903
VAR00016	130.5938	237.281	.662	.	.900
VAR00017	130.7188	239.047	.574	.	.901
VAR00018	130.5938	239.733	.595	.	.901
VAR00019	129.7500	245.419	.564	.	.902
VAR00020	130.2500	241.484	.613	.	.901
VAR00021	129.9688	268.612	-.552	.	.913
VAR00022	131.1875	238.480	.566	.	.901
VAR00023	130.5625	247.609	.311	.	.904
VAR00024	130.6250	246.629	.296	.	.904
VAR00025	130.5938	237.152	.667	.	.900

VAR00026	130.0312	246.483	.279	.	.905
VAR00027	130.2812	242.596	.483	.	.902
VAR00028	130.0312	245.967	.474	.	.902
VAR00029	130.2812	243.499	.446	.	.902
VAR00030	130.2500	243.484	.483	.	.902
VAR00031	129.8438	243.426	.549	.	.902
VAR00032	130.8438	238.201	.707	.	.899
VAR00033	130.3125	241.706	.513	.	.902
VAR00034	131.3438	242.749	.523	.	.902
VAR00035	130.3750	252.565	.096	.	.906
VAR00036	130.9375	247.931	.249	.	.905
VAR00037	130.4062	238.701	.651	.	.900
VAR00038	130.0625	252.706	.136	.	.905
VAR00039	130.2500	247.226	.371	.	.903
VAR00040	130.5000	242.516	.434	.	.902
VAR00041	129.9375	253.415	.062	.	.906
VAR00042	131.4688	264.386	-.480	.	.911
VAR00043	129.3750	249.597	.359	.	.904
VAR00044	129.7812	246.886	.395	.	.903
VAR00045	129.4375	248.319	.374	.	.903
VAR00046	130.8125	238.609	.462	.	.902
VAR00047	130.0625	245.996	.384	.	.903
VAR00048	129.5938	246.055	.447	.	.903
VAR00049	130.9688	244.870	.311	.	.904
VAR00050	130.9688	254.354	.015	.	.907

Ket : Item yang berwarna kuning adalah item yang tidak valid.

Dalam hal ini sebanyak 12 item pernyataan yang harus di buang.

UJI REABILITY

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.905	.901	50

KISI-KISI ANGKET PENELITIAN

SETALAH UJI COBA LAPANGAN

Aspek	Indikator	Deskriptor		Jumlah Item
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Tingkat kesulitan (<i>Level</i>)	Tingkat Penyelesaian Tugas	1, 19, 37	4, 16, 22	6
	Tingkat Kesulitan tugas	20	10, 23	3
	Optimis Menghadapi Kesulitan	9, 14	-	2
Tingkat Kekuatan (<i>Strength</i>)	Gigih Dalam Belajar	7, 25, 36	5, 28, 38	6
	Gigih dalam Mengerjakan Tugas	8, 21	11, 29, 35	5
	Konsistensi dalam Mencapai Tujuan	2, 6, 27	12, 24, 30	6
Generalisasi (<i>Generality</i>)	Penguasaan Tugas-Tugas Yang Diberikan	13, 26, 31	34	4
	Penguasaan Materi-Materi Pelajaran	3, 32	17	3
	Pemilihan aktivitas belajar	15, 33	18	3
Jumlah				38

SKALA EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR

SETELAH UJI COBA LAPANGAN

Petunjuk pengisian

1. Sebelum anda menjawab daftar pernyataan yang telah disiapkan terlebih dahulu isi daftar identitas yang telah disediakan.
2. Di bawah ini ada berbagai macam pernyataan. Untuk setiap pernyataan disediakan empat kemungkinan jawaban. Berilah tanda centang (√) pada salah satu kemungkinan jawaban.yang sesuai dengan apa yang terjadi/terdapat pada diri Anda. Adapun alternative jawaban yaitu
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
3. Kerjakan inventori ini dengan sejujur-jujurnya. Anda tidak perlu merasa cemas (khawatir). Jawaban anda akan dirahasiakan dan akan membantu dalam mengatasi masalah yang anda hadapi.

Identitas Siswa

Nama :

No. Absen:

Kelas :

Sekolah :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengerjakan PR yang sulit secara mandiri				
2.	Saya tetap belajar sebelum mengerjakan soal remidi/pengulangan				
3.	Saya yakin menguasai semua materi pelajaran yang diajarkan guru				
4.	Saya hanya mampu menyelesaikan tugas jika bekerja sama dengan teman sebangku				

5.	Saya merasa enteng belajar jika tidak ada PR				
6.	Saya berusaha sekuat mungkin untuk belajar dengan baik demi mendapatkan nilai yang baik				
7.	Saya bisa tetap fokus belajar walaupun tidak ada guru				
8.	Saya mampu menyelesaikan soal latihan walaupun tidak diawasi guru				
9.	Saya mampu menghadapi ujian prkatek dengan mudah				
10.	Saya menghindari dari mengerjakan soal yang sulit				
11.	Saya hanya bisa mengerjakan soal latihan jika di pandu oleh guru				
12.	Saya tidak yakin bisa mencapai peringkat satu dalam kelas				
13.	Saya dapat memahami tugas dari guru				
14.	Saya lebih bersemangat mengerjakan soal yang sulit daripada soal yang mudah				
15.	Saya yakin bisa membuat catatan tentang kegiatan yang akan dilakukan setiap hari				
16.	Saya tidak mampu menyelesaikan PR yang sulit				
17.	saya kurang mampu menguasai materi yang berkaitan dengan perhitungan				
18.	Saya hanya bisa mengerjakan soal latihan jika dipandu oleh guru.				
19.	Saya tetap mengerjakan soal ulangan walaupun soal tersebut sulit				
20.	Saya merasa bersemangat jika mengerjakan tugas yang menantang				
21.	saya tetap belajar walaupun mendapatkan pengaruh jelek dari teman-teman				
22.	Saya merasa pusing saat menghadapi soal yang sulit				

23.	Saya merasa sulit mengutarakan pendapat pada tugas diskusi yang diberikan guru				
24.	Saya hanya bersantai dan tidak belajar jika ada ujian harian dari guru				
25.	Saya rutin belajar setiap harinya walaupun tidak ada tugas				
26.	Saya mampu mengerjakan tugas dari buku pelajaran tanpa penjelasan dari guru terlebih dahulu				
27.	Saya yakin menguasai semua mata pelajaran praktek yang diberikan oleh guru				
28.	Saya hanya belajar di rumah jika di perintah oleh orang tua				
29.	Saya hanya mampu menguasai satu mata pelajaran tertentu				
30.	Saya berhenti mengerjakan soal yang tidak bisa saya kerjakan				
31.	Saya tetap rajin belajar walaupun pernah mendapatkan nilai jelek				
32.	Saya mampu menguasai pelajaran-pelajaran yang sulit di banding teman-teman sekelas				
33.	Saya mampu mengerjakan tugas walaupun kondisi di sekitar sangat berisik				
34.	Semakin sulit soal ulangan yang saya temui, semakin membuat saya bingung				
35.	Saya kurang mampu mengerjakan tugas dari guru tanpa menyontek dengan teman				
36.	Saya yakin dapat mendapatkan nilai yang baik jika saya rutin dalam belajar				
37.	Saya mampu menyelesaikan beberapa tugas dari guru yang berbeda dalam satu waktu.				
38.	Saya kurang bersemangat dalam belajar jika tidak bersama dengan teman-teman				

DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK PENELITIAN

Respon den	KelompokEksperimen				KelompokKontrol			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score (Posttest-Pretest)</i>	Ket	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score (Posttest-Pretest)</i>	Ket
1	80	117	37	Meningkat	90	95	5	Meningkat
2	94	126	32	Meningkat	63	73	10	Meningkat
3	85	114	29	Meningkat	87	90	3	Meningkat
4	82	121	39	Meningkat	73	77	4	Meningkat
5	87	130	43	Meningkat	77	84	7	Meningkat
6	60	103	43	Meningkat	83	99	16	Meningkat
Jumlah	488	711	223	Meningkat	473	518	45	Meningkat
Rata- rata	81,3	118,5	37	Meningkat	79	86,3	7,5	Meningkat

Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Belajar

Di SMP Negeri 1 Arungkeke

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
130-153	Sangat Tinggi	-	-	1	10	-	-	-	-
107-129	Tinggi	-	-	4	40	-	-	-	-
84-106	Sedang	3	30	1	10	2	20	4	40
61-83	Rendah	2	20	-	-	4	40	2	20
38-60	Sangat Rendah	1	10	-	-	-	-	-	-
Jumlah		6	60	6	60	6	60	6	60

Data Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Belajar

Di SMP Negeri 1 Arungkeke

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	81,3	61-83	Rendah
	Kontrol	79	61-83	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	118,5	107-129	Tinggi
	Kontrol	86,3	84-106	Sedang

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Efikasi diri	Prettest Eksperimen	.287	6	.133	.875	6	.247
	Posttest eksperimen	.152	6	.200*	.971	6	.902
	pretest kontrol	.162	6	.200*	.958	6	.806
	posttest kontrol	.153	6	.200*	.958	6	.800

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Efikasi diri	Based on Mean	.162	1	10	.696
	Based on Median	.159	1	10	.698
	Based on Median and with adjusted df	.159	1	9.694	.698
	Based on trimmed mean	.162	1	10	.696

Analisis Statistik Deskriptif kelompok Eksperimen

Frequencies

Statistics

		Pretest eksperimen	Posttest eksperimen
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		81.33	118.50
Std. Error of Mean		4.702	3.905
Median		83.50	119.00
Mode		60 ^a	103 ^a
Std. Deviation		11.518	9.566
Variance		132.667	91.500
Range		34	27
Minimum		60	103
Maximum		94	130
Sum		488	711

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Analisis Statistik Deskriptif kelompok Kontrol

Frequencies

Statistics

	Pretest kontrol	Posttest kontrol
N Valid	6	6
Missing	0	0
Mean	78.83	86.33
Std. Error of Mean	4.070	4.161
Median	80.00	87.00
Mode	63 ^a	73 ^a
Std. Deviation	9.968	10.191
Variance	99.367	103.867
Range	27	26
Minimum	63	73
Maximum	90	99
Sum	473	518

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Uji t-test
(Membandingkan *Gain Score* Eksperimen-Kontrol)

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Efikasi_diri	Eksperimen	6	37.1667	5.74166	2.34402
	Kontrol	6	7.5000	4.84768	1.97906

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		
								Lower	Upper	
Efikasi_diri	Equal variances assumed	.260	.621	9.670	10	.000	29.66667	3.06775	22.83129	36.50205
	Equal variances not assumed			9.670	9.727	.000	29.66667	3.06775	22.80515	36.52818

**PELAKSANAAN OBSERVASI PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR DI SMPN 1 ARUNGKEKE**

Tahapan	ASPEK YANG DI OBSERVASI	Responden						JML
		1	2	3	4	5	6	
Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur	Konseli menyimak penjelasan rasionalisasi konselor	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli mengemukakan situasi problem yang dialami	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli membuat “Pernyataan Diri/ Surat Komitmen”	√	√	√	√	√	√	6
Jumlah		4	4	4	4	4	4	
%		100	100	100	100	100	100	
Identifikasi pikiran dalam situasi problem	Konseli menyimak penjelasan contoh tentang pikiran yang mengikuti	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli mencatat pikiran-pikiran kedalam lembar kerja yang dibagikan	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli memisahkan pikiran positif dan negatifnya	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli mengubah pikiran negative menjadi positif	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli mengerjakan tugas rumah yakni mencatat semua hal yang berhubungan dengan efikasi diri dalam belajar.	√	√	-	√	√	-	6
Jumlah		5	5	4	5	5	4	
%		100	100	80	100	100	100	
Pengenalan	Konseli memperlihatkan tugas rumah	√	√	-	√	√	-	6

dan latihan Coping Thought (CT)	Konseli mengamati penjelasan konselor tentang kaitan tugas rumah dengan kegiatan yang akan dilakukan	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli menerima stimulant cerita pendek yang diberikan oleh konselor yang berhubungan dengan indicator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negative tentang efikasi diri dalam belajar	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli menggali pengalamannya dan merefleksikan secara bersama-sama	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif	√	√	√	-	√	√	6
	Konseli mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran yang muncul	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan.	√	√	√	-	√	-	6
Jumlah		7	7	6	5	7	5	
%		100	100	85,7	71,4	100	71,4	
Pindah dari pikiran-pikiran negative ke Coping Thought (CT)	Konseli menyimak cerita pendek yang diberikan oleh konselor	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli latihan menghentikan pikiran negatif	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli latihan secara berpasangan dan melakukan latihan secara bergantian	√	√	√	√	√	√	6
Jumlah		3	3	3	3	3	3	
%		100	100	100	100	100	100	
Pengenalan dan latihan penguat positif	Konseli megulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negative ke <i>Coping Thought</i> secara bergantian	√	√	√	√	√	√	6

	Konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya	√	√	-	√	√	-	6
	Konseli selalu mengulang-ulang tanpa memverbalkannya	√	√	-	√	√	√	6
	Konseli mampu mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif	√	√	√	√	√	√	6
Jumlah		4	4	2	4	4	3	
%		100	100	50	100	100	75	
Tugas rumah dan tindak lanjut	Konseli mencatat tugas rumah yang diberikan untuk dipraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli menyampaikan pengalaman yang didapatkan	√	√	√	-	√	-	6
Jumlah		2	2	2	1	2	1	
%		100	100	100	50	100	50	
Evaluasi	Konseli mengemukakan kesan dan pesannya	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli mengerjakan lembar evaluasi diri	√	√	√	√	√	√	6
	Konseli menjelaskan perkembangan perubahan perilaku tentang efikasi diri dalam belajar	√	√	√	√	√	√	6
Jumlah		3	3	3	3	3	3	
%		100	100	100	100	100	100	

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

Observer

ASNITA

HASIL ANALISIS DATA OBSERVASI

Analisis Data Observasi Individu dalam Persen (%)

Responden	TAHAP						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
2	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
3	100%	80%	85,7%	100%	50%	100%	100%
4	100%	100%	71,4%	100%	100%	50%	100%
5	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
6	100%	100%	71,4%	100%	75%	50%	100%

Gambaran Tingkat Partisipasi Siswa Saat Observasi Berdasarkan Hasil Analisis Persentase Individual

Persentase	Kriteria	Pertemuan						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
80% - 100%	Sangat Tinggi	6	6	4	6	4	4	6
60% - 79%	Tinggi	-	-	2	-	1	-	-
40% - 59%	Sedang	-	-	-	-	1	2	-
20%- 39%	Rendah	-	-	-	-	-	-	-
0% - 19%	Sangat Rendah	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		60						

PRETEST KELOMPOK KONTROL

No Item																														Jum										
R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	1	3	2	2	90	
2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	63
3	2	3	3	2	2	4	3	1	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1	87	
4	3	1	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	4	3	1	73	
5	1	1	3	1	1	1	2	4	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	77	
6	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	1	1	83	

PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN

No Item																														Jum									
R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36	37	38
1	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	3	80
2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	3	4	3	2	2	3	3	4	4	1	4	3	2	3	2	4	94
3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	3	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	1	3	2	1	85
4	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	1	3	82
5	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	87
6	1	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	60

POSTEST KELOMPOK KONTROL

No Item																														Jum										
R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	109	
2	3	3	4	2	2	3	2	2	1	3	1	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	94
3	4	3	4	2	2	4	3	1	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	96	
4	2	2	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	3	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	85	
5	2	1	3	1	2	3	1	4	3	3	3	1	3	3	3	1	3	1	2	3	3	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	1	84	
6	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	1	1	99

POSTEST KELOMPOK EKSPERIMEN

No Item																														Jum											
R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36	37	38		
1	3	3	1	1	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	117		
2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	126
3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	2	4	4	1	1	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	4	4	2	2	114	
4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	121	
5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	130	
6	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	103

SURAT KOMITMEN

Saya, MUH. ASWIR MAVIANA, memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok.

Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik

Tanggal : 25 AGUSTUS 2020

Tanda tangan siswa : 

Tanda tangan pemimpin kelompok : 

SURAT KOMITMEN

Saya, Siti Harianti....., memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok.

Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik

Tanggal : 25 Agustus 2020

Tanda tangan siswa : 

Tanda tangan pemimpin kelompok : 

LEMBAR KERJA SISWA 1

NAMA : AINUN AZIZAH

NIS :

KELAS : VIII / 2

1. Tuliskan pikiran-pikiran yang muncul berkaitan dengan situasi dalam belajar pada tabel di bawah ini!

No.	Situasi dalam belajar	Pikiran-Pikiran yang Muncul
1.	Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis	Takut, degdegan, gerogi, takut salah.
2.	Ketika anda diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat	degdegan takut salah ikut-ikutan dengan teman
3.	Ketika disuruh menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat	aku yakin pasti bisa mengerjakanya
4.	Ketika tugas PR yang diberikan guru sulit anda pahami	bertanya kepada guru soal yg tidak dimengerti
5.	Saat anda diminta untuk presentasi didepan kelas tentang materi-materi yang diberikan	saya akan menjelas kan materi-materi yang akan dipresentasikan.

LEMBAR KERJA SISWA 1

NAMA : MUH aswir maulana

NIS :

KELAS : VIII 3.

1. Tuliskan pikiran-pikiran yang muncul berkaitan dengan situasi dalam belajar pada tabel di bawah ini!

No.	Situasi dalam belajar	Pikiran-Pikiran yang Muncul
1.	Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis	MERASA katarutan
2.	Ketika anda diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat	Dak dapat menjawab.
3.	Ketika disuruh menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat	Cepat Cepat menyelesaikan tugas.
4.	Ketika tugas PR yang diberikan guru sulit anda pahami	Berusaha untuk mencari jawabannya
5.	Saat anda diminta untuk presentasi didepan kelas tentang materi-materi yang diberikan	takut, tak dapat, gemetar.

LEMBAR KERJA SISWA 2

NAMA : AINUN RIZAH

NIS :

KELAS : VIII / 2

Soal !

1. Tuliskan kembali Pikiran negatif dan tindakan Anda pada tabel di bawah ini sesuai dengan situasi yang ada Pada LKS 1

No.	Situasi	Pikiran yang Muncul (Negatif)	Tindakan
1.	Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis	Takut, degdegan, gerogi, takut salah	Tunduk, pura-pura ke WC
2.	Ketika anda diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat	degdegan, takut salah, ikut ikutan dengan teman.	izin pergi ke WC
3.	Ketika disuruh menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat	terburu-buru	mengerjakanya dengan cepat.
4.	Ketika tugas PR yang diberikan guru sulit anda pahami	bertanyak kepada guru soal yang tidak dimengerti	bertanyak kepada guru.
5.	Saat anda diminta untuk presentasi didepan kelas tentang materi-materi yang diberikan	saya akan menela skan materi- materi yang akan dipresentasikan.	syA akan menela skan materi yang akan diprese ntasikan .

LEMBAR KERJA SISWA 3

NAMA : MUH ASWIR MAULANA

NIS :

KELAS : VIII 3

Soal !

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

Situasi	Pikiran Baru yang Muncul (Positif)	Tindakan
Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis	Saya Pasti Bisa Untuk Menjawab Soal Diatas	BERANI MAJU
Ketika anda diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat	Saya HARUS Bisa BERBICARA	aku HARU memBEranikan diri
Ketika disuruh menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat	Saya HARUS BERUSAHA Untuk mengElesaikan secepat mungkin	Saya HARUS meminTABantuan oleh TEMAN-TEMAN.
Ketika tugas PR yang diberikan guru sulit anda pahami	Saya HARUS memaHAMi dan BERUSAHA memahami	Saya HARUS BELAJAR untuk memaHAMi
Saat anda diminta untuk presentasi didepan kelas tentang materi-materi yang diberikan	Saya HARUS memaLUTi suruhan guru	Saya HARUS meMBanankan diri

LEMBAR KERJA SISWA 3

NAMA : Sri-Haniyanti

NIS :

KELAS : VIII.1

Soal !

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

Situasi	Pikiran Baru yang Muncul (Positif)	Tindakan
Saat guru mata pelajaran meminta anda menjawab sebuah soal di papan tulis	Saya pasti bisa, masa ini proses belajar. teman yang tadi bisa karena saya	Maju tanpa ragu-ragu, dan Percaya Diri
Ketika anda diminta oleh guru untuk mengutarakan pendapat	Saya harus yakin mengutarakan pendapat adalah juga proses belajar	mencoba Berani berbicara.
Ketika disuruh menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat	walaupun waktunya singkat saya pasti bisa menyelesaikannya.	Menersakan dan terus menyelesaikannya
Ketika tugas PR yang diberikan guru sulit anda pahami	saya harus terus belajar agar bisa memahami tugas yang sulit dan tidak mau bertanya	Belajar mandiri, Belajar kelompok Bertanya ke guru.
Saat anda diminta untuk presentasi didepan kelas tentang materi-materi yang diberikan	saya harus Percaya diri dengan belajar pasti saya akan lancar berbicara di depan kelas.	maju tanpa ragu-ragu.



LEMBAR EVALUASI DIRI

LEMBAR EVALUASI DIRI

Nama : Putra

Kelas : VIII.3

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

Sebelum mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

Merasa tidak percaya dengan diri saya, lebih banyak berpikir negatif dan tidak ingin mencoba belajar dan mengasah kemampuanku hanya pasrah dengan apa yang saya dapatkan.

Setelah mengikuti restrukturisasi kognitif, saya:

Mencoba untuk lebih sering berpikir positif dan mengasah pikiran negatif jika muncul dan berusaha untuk belajar dan tidak mudah putus asa, percaya dengan kemampuan yang dimiliki.

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

- Mengubah pandangan saya tentang diri lebih banyak berpikir positif.
- saya lebih yakin dengan kemampuan saya dalam proses belajar.

-
3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang telah anda miliki setelah mengikuti restrukturisasi kognitif?
- Saya akan berjanji pada diri saya sendiri bahwa saya harus yakin dengan kemampuan saya, dan tidak mudah putus asa, jika muncul pikiran negatif saya akan segera mengganti ke pikiran positif.
4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan!
Saya bisa berbagi pengalaman dan cerita dengan teman, serta harapkan mampu membuang jauh-jauh pikiran negatif dan mencoba untuk selalu berpikir positif apalagi dalam belajar.

DOKUMENTASI KEGIATAN



Pemberian Treatment



Pemberian Treatment



Foto bersama kelompok Eksperimen



Foto bersama kelompok Kontrol

LAMPIRAN PERSURATAN

Kepada
Yth. Kepala Sekolah
SMP Negeri 1 Arungkeke
Di-
Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : sariah
Tempat , Tanggal Lahir : bungeng
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : bungeng 01 - 12 1979
No Hp. : 082349734113

Merupakan orang tua / wali, dari siswa :

Nama : Al Sahara
Tempat , Tanggal Lahir : bombana 21 - 08 - 2007
Kelas : 8.3
NISN : 7304040108090002

Dengan ini menyatakan ~~setuju / tidak setuju~~ dengan kegiatan tatap muka disekolah, pada proses pembelajaran new normal Covid-19.

Demiikian surat ini kami buat tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jeneponto, Agustus 2020
Orang tua / wali siswa


.....sariah.....



PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asnita
Nim : 1644040010
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

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

1. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar di SMPN 33 Makassar.
2. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi siswa di SMPN 1 Luwu Timur.
3. Pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Luwu Timur.

Penasehat Akademik

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

Makassar, 17 Juli 2019

Mahasiswa yang mengajukan judul

Asnita
NIM. 1644040010



SURAT KETERANGAN

No 8117/UN36-4-4/k01/2019

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

Nama : Asnita
NIM : 1644040010
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (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 *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar di SMPN 33 Makassar.
2. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi siswa di SMPN 1 Luwu Timur.
3. Pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Luwu Timur.



Makassar, 17 Juli 2019
Ketua Jurusan,

Drs. H. 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
Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar KodePos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax ((0411) 88307

Nomor : 0116/4036-7.4/Kom/2019
Perihal : Permohonan Penunjukkan Pembimbing Skripsi

Yth. : Dekan FIP UNM
Ub. PD Bidang Akademik
di Makassar

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

Untuk itu kiranya Bapak berkenan memberi izin kepada :

1. **Dr. Abdullah Pandang M.Pd** (Pembimbing I)
2. **Prof. Dr. Syamsul Bahri Thalib** (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Asnita
NIM : 1644040010
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)
Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* siswa dalam belajar di SMPN 33 Makassar

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya disampaikan ucapan terimakasih.

Makassar, 18 Juli 2019



Mengetahui,
Ketua Jurusan,

Drs. H. Muhammad Anas, M.Si.
NIP. 196012131987031005



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

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)

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 : 6053/UN36.4/LT/2019

26 Agustus 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 Bimbingan dan Konseling, Nomor : No. 116/UN36.4.4/KM/2019, tanggal 18 Juli 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
Asnita	1644040010	Bimbingan dan Konseling	<i>Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa dalam Belajar di SMPN 33 Makassar</i>

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



Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Mustafa, M.Si

NIP 196605251992031002



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan Penelitian Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa dalam Belajar di SMPN 33 Makassar" atas nama.

Nama : Asnita
NIM : 1644040010
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 28 Februari 2020

Pembimbing I

Drs. Abdulilah Pandang, M.Pd
Nip. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Svamsul Bachri Thalib, 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 (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 : 251/UN36.4.4/KM/2020
Lamp. : 1 (satu) Exemplar
Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : **1. Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Ketua Ujian)**
2. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Pembimbing 1)
3. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. (Pembimbing 2)
4. Dr. Abdullah Siring, M.Pd. (Penanggap)
di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : ASNITA
Nomor Pokok : 1644040010
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)
Pembimbing : **1. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.**
2. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si.

dengan judul Penelitian:

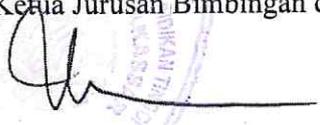
"Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa dalam Belajar di SMPN 33 Makassar"

Yang Insya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 16 April 2020
Pukul : 09.00 - 10.30 WITA
Tempat : Ruang Laboratorium Jurusan PPB FIP UNM

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami diucapkan terima kasih.

Makassar, 14 April 2020
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,


Drs. Muhammad Anas, M.Si.
NIP 198712131987031005

KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan dibawah 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 : ASNITA

NIM : 1644040010

Program studi : Bimbingan dan Konseling

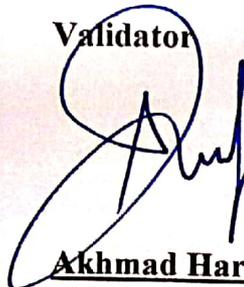
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dalam bentuk observasi tingkat 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 untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke”.

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

Makassar, Agustus 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
NIP.-

Petunjuk

Akhmad Luri S.Pd.

1. Untuk memberikan penilaian format observasi ~~tingkat~~ *tingkat* kematangan karier cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
 - 1 Tidak Valid
 - 2 Kurang Valid
 - 3 Cukup Valid
 - 4 Valid
 - 5 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				✓		
2	Kesesuaian item pernyataan dengan indikator			✓			
3	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				✓		
4	Kelayakan jumlah butir-butir pernyataan				✓		
5	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan.			✓			
6	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				✓		
7	Kemudahan analisis data				✓		
8	Ketepatan penggunaan model skala untuk mengukur tingkat <i>tingkat</i> kematangan karier						

Saran-saran perbaikan:

1. *Boleh diringkas saja atau simbol saja dipilih jawaban.*
2. *usulan di perlukan item 1 sampai 6 ada baiknya di awal nomornya kalau maknanya hampir sama sama.*
3. *Makna kalimatnya di perjelas dan di mudah di pahami.*
4. *perhatikan kembali maknanya dan indikatornya dan kata kunci dan variabelnya sesuai spesifikasi*
5.

Makassar, Agustus 2020
 Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
 NIP.-



PENGESAHAN USULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 16 April 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Asnita
NIM : 1644040010
Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Judul : "PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR DI
SMPN 1 ARUNGKEKE

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara/i diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, Agustus 2020

Disetujui oleh:
Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

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

Mengetahui,
Dekan
Wakil Dekan I FIP UNM,



Dr. Mustafa, M.Si
NIP. 19660525199203 1 002

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 2654/UN36.4/LT/2020
Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

18 Agustus 2020

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 : Asnita
N I M : 1644040010
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : **PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR DI
SMPN 1 ARUNGKEKE**

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. 196607251992031002

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 : 5035/S.01/PTSP/2020
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Bupati Jeneponto

di-
Tempat

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 2654/UN36.4/LT/2020 tanggal 18 Agustus 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **ASNITA**
Nomor Pokok : 1644040010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
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 UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR DI SMPN 1 ARUNGKEKE "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 19 Agustus s/d 09 Oktober 2020

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 : 19 Agustus 2020

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



Dr. DARUDINAS S.Sos., M.Si
Pangkal. Pembina Tk.I
Np. 197.19501.199803.1.004

Tembusan Yth

1. Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar.
2. Peringatan.



**PEMERINTAH KABUPATEN JENEPONTO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 ARUNGKEKE**

Alamat : Arungkeke Pallantikang Kecamatan Arungkeke Kabupaten Jeneponto Tlp. 0419 2425504

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.3/ 013 /SMPN1/ARK/VII/2020

Sekolah SMPN 1 Arungkeke Kab. Jeneponto, menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : ASNITA
NIM : 1644040010
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Telah melaksanakan penelitian/pengambilan data di jurusan Psikologi Pendidikan dan bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada tanggal 24 Agustus s.d 21 September 2020 untuk penulisan Skripsi dengan judul penelitian :

“Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jeneponto, 21 September 2020

Kepala Sekolah



Haeruddin S.Pd., M.Pd

Nip. 19710706 199903 1 006



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Alamat : Jl. Tamalate I Kampus Tidung Fax (0411) 883076, (0411)884457Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hasil Penelitian Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMPN 1 Arungkeke"
Atas nama:

Nama : ASNITA
NIM : 1644040010
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diujikan.

Makassar, Oktober 2020

Pembimbing I

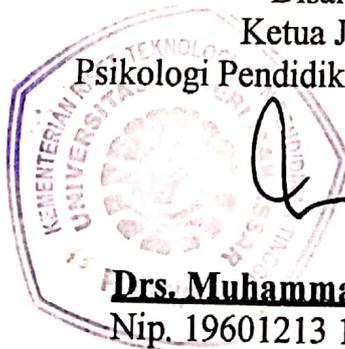
Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
Nip.19601231 198702 1 005

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si
Nip.19820424 200812 2 002

Disahkan:

Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M. Si
Nip. 19601213 198703 1 005

RIWAYAT HIDUP



ASNITA, Lahir di Malaysia pada tanggal 27 Oktober 1997. Merupakan anak kedua dari enam bersaudara, pasangan dari Bapak Arifuddin Passe dan Ibu Anisah Amiruddin. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2004 di SDN 123 Tarengge Kab. Luwu Timur dan lulus pada tahun 2010. Lulus sekolah dasar, melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Tomoni lalu pindah ke Kalimantan Timur di SMPN 1 Muara Jawa dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Mangkutan Kab Luwu timur dan lulus pada tahun 2016. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan dan terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling, melalui jalur SNMPTN.