

# Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Takalar

## The Application Of Cognitive Restructuring Techniques To Improve Student Self Efficacy In SMA Negeri 1 Takalar

Muhammad Rizal<sup>1</sup>, Abdullah Pandang<sup>2</sup>, Syamsul Bachri Thalib<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
<sup>3</sup>Muhammadrizhal575@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *eksperiment* yang dilatarbelakangi oleh masalah keyakinan diri yang dialami oleh siswa dengan gejala yang muncul seperti kurang aktif mengikuti proses pembelajaran, merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki, dan tidak yakin dengan hasil belajar yang akan dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Gambaran masalah efikasi diri siswa di SMA Negeri 1 Takalar. (2) Metode penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan efikasi diri siswa di SMA Negeri 1 Takalar (3) peneraan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan efikasi diri siswa di SMA Negeri 1 Takalar. Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperiment* dengan pola *quasi eksperimental design*. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non equivalent control group design*. Adapun populasi penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 5 dan X IPS di SMA Negeri 1 Takalar sebanyak 32 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *proporsional random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden yang terbagi menjadi dua, yaitu 8 responden untuk kelompok eksperimen dan 8 responden untuk kontrol yang memiliki skor skala keyakinan diri rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik parametrik dengan perhitungan *uji paired sampel t test* menggunakan program *SPSS Versi25.0 for windows*. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, diperoleh hasil perhitungan uji hipotesis dengan nilai  $\text{Asymp Sig} = 0,003 < \alpha = 0,05$  menunjukkan  $H_0$  ditolak maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* dapat meningkatkan efikasi diri (keyakinan diri) siswa di SMA Negeri 1 Takalar.

**Kata Kunci:** *restrukturisasi kognitif*, efikasi diri

### Abstract

This research is a quantitative research with an experimental method which is motivated by the belief problem experienced by students with symptoms that appear such as being less active in participating in the learning process, feeling doubtful about their abilities, and unsure of the learning outcomes to be achieved. This study aims to determine: (1) Overview of students' efikasi diri problems at SMA Negeri 1 Takalar. (2) the method of applying cognitive restructuring techniques to improve student efikasi diri at SMA Negeri 1 Takalar (3) applying cognitive restructuring techniques to improve student efikasi diri at SMA Negeri 1 Takalar. This type of approach in this study uses an experimental method with a quasi-experimental design pattern. The form of design used in this study is a non-equivalent control group design. The population of this study were students of class X MIPA 5 and X IPS at SMA Negeri 1 Takalar as many as 32 students. The sampling technique of this study used proportional random sampling. The number of samples in this study were 16 respondents who were divided into two, namely 8 respondents for the experimental group and 8 respondents for the control group who had a low self-confidence scale score. The data analysis technique used is descriptive statistics and parametric statistics with the calculation of the paired sample t test using the SPSS version 25.0 for windows program. Based on the results of the research before and after the treatment, the results of the calculation of the hypothesis test with the value of  $\text{Asymp Sig} = 0.003 < \alpha = 0.05$  indicate  $H_0$  is rejected, it can be concluded that the application of group counseling with cognitive restructuring techniques can increase students' efikasi diri in SMA Negeri 1 Takalar.

**Keywords:** *restrukturisasi kognitif*, *self efficacy*

## 1. PENDAHULUAN

Efikasi diri adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (Ghufron & Risnawita, 2018), efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana seorang individu mampu memperkirakan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tugas tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Individu bisa dikatakan sudah memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki apabila individu dalam melakukan suatu hal tertentu dengan giat dan selalu optimis di dalamnya walaupun hasilnya tidak selalu tinggi, begitupun sebaliknya apabila individu tersebut meragukan kemampuan diri sendiri, maka individu tersebut cenderung malas dan lebih mudah menyerah bila menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

Keyakinan diri pada dasarnya akan mempengaruhi perilaku belajar siswa, siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi membentuk keyakinan diri yang baik. Keyakinan diri tersebut tentunya membuat motivasi belajar siswa ditingkatkan. Sebaliknya, siswa yang memiliki keyakinan diri rendah akan selalu merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri, akhirnya siswa merasa ragu, terlalu banyak ketakutan yang dipikirkan sebelum mencoba melakukan yang diinginkan seperti takut gagal dan tidak berani berbicara didalam kelas. Pada saat timbul perasaan cemas dan takut menghadapi proses belajar di sekolah disitulah kegagalan awal yang akan diikuti oleh kegagalan selanjutnya.

Dari hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 8 November 2021 di SMA Negeri 1 Takalar diketahui bahwa ada beberapa siswa yang mengalami gejala keyakinan diri rendah, ditandai dengan siswa kurang aktif mengikuti pembelajaran, beberapa tugas yang diberikan tidak diselesaikan, tidak berani tampil didepan kelas, dan merasa tidak dapat bersaing dengan teman kelas dalam bidang akademik. Siswa merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga keyakinan dirinya menjadi rendah diakibatkan kekuatan keyakinan yang kurang. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri dan akan berdampak dengan hasil belajar yang akan dicapai. Salah satu indikator tingginya keyakinan diri seseorang adalah memiliki kekuatan keyakinan yang tinggi.

Beberapa guru mata pelajaran yang sempat diwawancarai juga mengatakan hal yang sama. Siswa

ketika tidak mengetahui atau tidak mengerti penjelasan guru lebih memilih untuk diam daripada bertanya. Ini bisa diketahui dari tugas yang diberikan. Beberapa tugas yang dijawab oleh siswa tidak sesuai dengan materi yang telah disampaikan dan juga beberapa siswa juga malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan karena tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa dapat disimpulkan bahwa siswa merasa ragu ketika ingin menyampaikan pendapat didalam ruang kelas, takut diketawai oleh teman kelasnya sendiri, takut salah ketika menyampaikan pendapat, dan takut bersaing ketika didalam kelas tersebut terdapat siswa yang berprestasi. Tugas yang banyak dan tingkat kesulitan tugas juga mempengaruhi keyakinan diri siswa, karena siswa tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang didapatkan dari sekolah ketika memiliki tingkat kesulitan yang tinggi maka siswa tersebut lebih memilih untuk tidak mengumpulkannya.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada guru BK, guru mata pelajaran dan siswa didapatkan informasi bahwa siswa mengalami keyakinan diri rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bandura dalam (Ulfah, 2020) yaitu tingkat kesulitan tugas yang dihadapi dan status atau peran individu dalam lingkungan. Siswa menyerah terlebih dahulu sebelum mencoba menyelesaikan tugas yang diberikan karena menganggap tugas tersebut sulit untuk diselesaikan, siswa tidak memiliki keberanian untuk tampil didepan kelas dan sulit menampilkan kemampuan dirinya ketika didalam kelas tersebut terdapat siswa yang lebih menonjol sehingga siswa takut (minder) untuk menunjukkan potensi diri yang dimilikinya.

Siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi tentu akan berusaha untuk memecahkan permasalahannya dalam belajar. Mungkin saja bertanya kepada temannya yang lebih tahu, atau mungkin bertanya kepada guru mata pelajaran yang bersangkutan. Siswa berkeyakinan tinggi untuk berhasil akan menjadikan kegagalan sebagai proses pembelajaran ke depan. Sedangkan siswa yang memiliki keyakinan diri yang rendah akan lebih mudah menyerah dan tidak mampu mengerjakan tugas yang dianggap memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Sejalan dengan yang dikemukakan Ningsih & Hayanti (2020) siswa dengan efikasi diri yang rendah akan menganggap dirinya tidak sanggup mengerjakan sesuatu yang ada disekitarnya dan

dalam situasi yang sukar siswa akan cenderung mudah menyerah.

Berdasarkan hasil analisis masalah yang di alami siswa di SMA Negeri 1 Takalar maka sangat perlu dilakukan penanganan yang sesuai. Dalam konseling ada berbagai macam teori dan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melakukan proses konseling salah satunya adalah teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang meyakini bahwa pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses antara Stimulus-Kognisi-Respon, ketiganya saling membentuk dan berkaitan semacam jaringan di dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Fauzi, 2020).

Siswa yang mengalami efikasi diri rendah mengalami pikiran-pikiran yang irasional seperti tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, terlalu takut untuk berbicara didalam kelas karena berpikiran akan ditertawai oleh teman dan takut pendapat yang disampaikan itu salah, serta selalu berpikir bahwa dirinya tidak mampu bersaing dengan teman kelasnya yang berprestasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengalami efikasi diri yang rendah dipengaruhi oleh pikiran irasional sehingga dibutuhkan teknik yang dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional sehingga siswa dapat berpikir dan bertindak lebih rasional dan meningkatkan efikasi diri.

Menurut Yusadri (2020) Restrukturisasi kognitif yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau *irrational* menjadi lebih *rasional* atau *realistis*. Melalui teknik restrukturisasi kognitif diharapkan siswa mampu memahami (1) disfungsi emosional perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berpikir irasional dan disfungsi akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *self defeating behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri) (Utami, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati & Wiyono (2019) dengan judul "Keefektifan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk

Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Cerme" Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing subjek penelitian mengalami peningkatan efikasi diri akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* mampu meningkatkan efikasi diri akademik peserta didik kelas VII SMPN 1 Cerme.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dengan adanya teknik restrukturisasi kognitif diharapkan siswa dapat meningkatkan keyakinan diri. Oleh karena itu peneliti akan meneliti lebih jauh tentang "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi diri Siswa di SMA Negeri 1 Takalar".

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Baron & Byrne dalam (Indriani, 2020) Efikasi diri adalah evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Tinggi rendahnya keyakinan diri tentunya berdampak pada kondisi mental siswa. Keyakinan diri yang tinggi akan menjadi niat, ketika menjadi niat yang tulus akan melewati "pintu gerbang" alam sadar (*conscious*) ke alam bawah sadar manusia. Jika sudah sampai ke tahap alam bawah sadar (*unconscious*) akan berubah menjadi keyakinan.

Menurut Aji Cokro (2018) Efikasi diri ialah upaya kita melakukan sesuatu tugas sehingga ke tahap tertentu. Apabila kita memiliki tugas itu dapat kita selesaikan, ia akan menghasilkan kejayaan. Begitu juga sebaliknya, apabila kita tidak yakin dengan kemampuan diri, maka kita akan gagal sebelum mencoba sesuatu. Efikasi diri merupakan harapan untuk sukses yang berangkat dari keyakinan diri yang kuat. Keyakinan diri mereka peroleh dari penerimaan yang tulus dan dukungan psikis yang kuat dari orang terdekat, khususnya orang tua.

Bandura dalam (Indriani, 2020) menunjukkan bahwa kompetensi yang dimiliki oleh seseorang banyak ditentukan oleh efikasi diri yang dimilikinya. Meskipun anda cerdas dan memiliki kehebatan yang mengesankan, bila efikasi diri anda lemah, kehebatan itu kurang berfungsi optimal. Karena itu, jangan heran bila ada yang sangat cerdas, tetapi justru yang tampil dan dipercaya orang adalah mereka yang kemampuannya lebih rendah. Orang cerdas tanpa memiliki keyakinan diri dan efikasi, dia hanya akan menjadi orang yang bergantung pada orang lain, termasuk dalam apa yang menjadi keahliannya.

Menurut Revita (2019) Efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya, ia juga yakin kalau efikasi diri adalah fondasi keagenan manusia. Manusia yang percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan. Efikasi diri juga dapat dipandang sebagai sesuatu yang muncul dari interaksi struktur pengetahuan (apa yang diketahui orang tentang dirinya dan dunia) dan proses penilaian dimana seseorang terus menerus mengevaluasi situasinya. Efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang mereka berikan kedalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran.

Seseorang yang memiliki keyakinan terhadap kapasitasnya akan lebih menganggap bagian-bagian yang sukar sebagai tantangan untuk diatasi daripada sebagai ancaman yang harus dihindari. Pandangan efikasi diri seperti itu akan membantu perkembangan minat intrinsik (minat dari dalam diri individu) dan menarik pada kegiatan-kegiatan yang lebih menantang. Orang-orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menetapkan tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen yang kuat terhadap tujuan tersebut, serta memotivasi diri untuk mencapainya dengan meningkatkan dan mempertahankan usaha-usaha mereka ketika menghadapi kegagalan. Orang-orang yang memiliki efikasi diri tinggi dengan cepat akan memulihkan rasa efikasi dirinya setelah mengalami kegagalan atau kemunduran.

Hampir semua orang dapat mengidentifikasi tujuan yang ingin mereka capai, hal-hal yang mereka ingin ubah, dan hal-hal yang mereka ingin capai. Namun, kebanyakan orang juga menyadari bahwa meletakkan rencana ini ke dalam tindakan nyata tidak begitu sederhana. Bandura dan lain-lain telah menemukan bahwa efikasi diri memainkan peran utama dalam bagaimana tujuan, tugas, dan tantangan didekati. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang akan memberikan kekuatan untuk berbuat dan mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Bandura dalam (Syukri, 2017) tinggi rendahnya efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif untuk

menghasilkan empat variabel yang bisa diprediksi adalah:

- a. Bila efikasi diri tinggi dan lingkungan responsif, hasil yang paling bisa diperkirakan adalah kesuksesan.
- b. Bila efikasi diri rendah dan lingkungan responsif, manusia dapat menjadi depresi saat mereka mengamati orang lain berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menurut mereka sulit.
- c. Bila efikasi diri tinggi bertemu dengan situasi lingkungan yang tidak responsif, manusia biasanya akan berusaha keras mengubah lingkungan mereka mungkin akan menggunakan protes, aktivisme sosial, bahkan kekerasan untuk mendorong perubahan, namun jika semua upaya gagal. Bandura berhipotesis bahwa mereka mungkin akan menyerah, mencari alternatif lain, atau mencari lingkungan lain yang lebih responsif.
- d. Bila efikasi diri rendah berkombinasi dengan lingkungan yang tidak responsif, manusia akan mudah menyerah dan mereka tidak berdaya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu dengan berhasil serta melakukan kendali terhadap keadaan-keadaan di sekitarnya demi mencapai hasil tersebut sehingga mempengaruhi kinerjanya dalam tujuan tertentu.

## 2.2. Karakteristik Efikasi Diri

Bandura (Oktariani, 2018) menyatakan karakteristik individu yang memiliki Efikasi diri rendah adalah individu yang merasa tidak memiliki kemampuan, mudah sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, mudah putus asa dalam menghadapi rintangan, memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi yang sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut dan konsekuensi dari kegagalannya serta lambat dalam membangkitkan semangatnya kembali ketika mengalami kegagalan (Oktariani, 2018).

## 2.3. Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam (Atifah, 2018:32) terdapat tiga aspek yang memberikan dorongan bagi terbentuknya efikasi diri, yaitu:

- a. Pengharapan Hasil (Outcome Expectancy), yaitu adanya harapan terhadap kemungkinan hasil dari perilaku. Harapan ini dalam bentuk prakiraan kognitif tentang kemungkinan hasil yang akan

diperoleh dan kemungkinan tercapainya tujuan.

- b. Pengharapan Efikasi (*Self-efficacy Expectancy*), yaitu persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.
- c. Nilai Hasil (*Outcome Value*), yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh seseorang. Nilai hasil yang sangat berarti akan memberikan pengaruh yang kuat pada motivasi seseorang untuk mendapatkannya kembali.

#### 2.4. Faktor-faktor Efikasi diri

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura dalam (Ulfah, 2020) mengemukakan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Sifat tugas yang dihadapi. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lain.
- b. Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contigen insentif*). Misalnya pemberian pujian, materi, dan lainnya.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya

#### 2.5. Dimensi Efikasi diri

Bandura dalam buku Ghufron menyatakan efikasi diri tiap individu berbeda satu sama lain, hal ini berdasarkan tiga dimensi efikasi diri, antara lain:

##### a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas yang mudah, sedang, bahkan paling sulit sesuai dengan batas kemampuannya untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan

tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang berada diluar batas kemampuannya yang dirasakannya.

##### b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan.

##### c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya dan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan, misalnya apakah ia dapat menjadikan pengalaman sebagai hambatan atau sebagai kegagalan.

#### 2.6. Proses Efikasi diri

Bandura menyatakan proses efikasi diri, antara lain proses kognitif, proses motivasi, proses afektif dan proses seleksi. Berikut akan dijelaskan uraian lengkap proses efikasi diri.

##### a. Proses Kognitif

Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi tujuan dan komitmen yang akan diterapkan. Sebagian besar, tindakan dilakukan berdasarkan pemikiran. Keyakinan orang sebagai bentuk dari antisipasi mereka untuk membangun dan berlatih. Mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan membuat rencana yang didalamnya terdapat panduan positif untuk menunjang kinerja mereka. Mereka yang meragukan keyakinan akan memikirkan rencana dan banyak hal yang salah oleh karena itu, sulit mencapai keberhasilan bila memiliki keraguan.

##### b. Proses Motivasi

Efikasi diri memainkan peranan dalam pengaturan motivasi. Orang memotivasi diri dan membimbing tindakan mereka untuk mengantisipasi tugas melalui latihan. Mereka membentuk keyakinan tentang apa yang bisa mereka lakukan, mengantisipasi kemungkinan yang dapat terjadi

melalui tindakan dan menetapkan tujuan mereka serta merencanakan program untuk masa depan.

#### c. Proses Afektif

Proses afektif adalah keyakinan orang terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan depresi dalam situasi yang sulit. Efikasi diri memainkan peran penting dalam kecemasan. Orang yang percaya bahwa mereka dapat mengontrol diri, maka pola pikir mereka tidak akan terganggu. Tapi orang yang yakin bahwa mereka tidak dapat mengontrol diri sendiri, akan mengalami kecemasan. Mereka selalu memikirkan kekurangan mereka, melihat lingkungan penuh dengan bahaya dan semakin parah dengan khawatir bila sesuatu akan terjadi. Pemikiran seperti itu akan menyusahkan dan merusak mereka. Dalam hal ini, efikasi diri akan memberikan pengaruh terhadap kecemasan. Semakin tinggi efikasi diri, semakin berani orang menghadapi tantangan.

#### d. Proses Seleksi

Orang adalah bagian dari produk lingkungan, oleh karena itu, efikasi diri membentuk arah kehidupan dan mempengaruhi jenis kegiatan orang dalam lingkungan. Orang menghindari aktivitas diluar batas kemampuan mereka. Tapi mereka mau melakukan tugas menantang dan menilai yang sekiranya sesuai dengan kemampuan mereka. Melalui pilihan yang dibuat, orang akan berkompetisi dalam menentukan program.

### 2.7. Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari *cognitive behavior therapy*. Pada dasarnya teori *Cognitive Behaviour Therapy* merupakan pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses antara Stimulus-Kognisi-Respon, ketiganya saling membentuk dan berkaitan semacam jaringan di dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Fauzi, 2020). Navid, Rathus, & Greene dalam (Zulfa & Nisa, 2016) mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran irasional dan mencari alternatif rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Ellis dalam (Corey, 2009: 278) Restrukturisasi kognitif adalah teknik sentral terapi kognitif yang mengajarkan orang bagaimana meningkatkan diri mereka sendiri dengan mengganti kognisi yang salah

dengan keyakinan konstruktif. Menurut Manuardi & Mustopa (2021) restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. Dobson dalam (Sholihah, 2019) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk konseli yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk konseli yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari *cognitive behavior therapy* yang dilakukan untuk membantu konseli mengubah keyakinan irasional yang dapat menyebabkan kecemasan serta menimbulkan perilaku negatif sehingga mampu melahirkan alternatif rasional atau pemikiran yang dapat membantu konseli untuk menghadapi situasi-situasi yang dapat merugikan konseli baik dari segi kognitif maupun perilaku.

### 2.8. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Beck & Weishaar dalam (Manuardi & Mustopa, 2021) menangani kognisi konseli, tujuannya termasuk mengajarkan untuk:

- a. Memonitor pemikiran otomatis negatifnya.
- b. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
- c. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi.
- d. Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan intepretasi-intepretasi yang realistis.
- e. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Meichenbaum dalam (Erford, 2018) mendeskripsikan tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi yaitu:

- a. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, dengan melakukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien
- b. Klien perlu mengubah pola pikirnya, dengan mengevaluasi pikiran dan keyakinan, yang memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif dan mempertanyakan logika yang keliru.
- c. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia

Menurut Jones dalam (Manuardi & Mustopa, 2021) restrukturisasi kognitif mengajarkan meta-kognisi bagaimana memikirkan tentang pikirannya kepada konseli sehingga konseli dapat mengoreksi pemrosesan kognitifnya yang keliru dan mengembangkan asumsi yang memungkinkan untuk mengatasi kesulitan. Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang irasional atau pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri atau perilaku yang negatif.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan tujuan teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang yang melahirkan perilaku negatif untuk menjadi perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik, serta mempelajari konseli bagaimana menyelesaikan masalah dengan merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah mengenai masalah yang sedang dialami.

### 2.9. Tahapan Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tahapan restrukturisasi kognitif menurut Dobson dalam (Zulfa & Nisa, 2016) adalah sebagai berikut:

- a. Asemen dan diagnose: Tahap ini bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Ada beberapa yang harus dilakukan dalam tahap ini, yaitu (a) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi, (b) melakukan kontrak konseling dengan konseli agar konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses dari tahap awal sampai akhir.
- b. Mengidentifikasi pikiran negatif: Konselor membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dialami konseli dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada tahap ini konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman yang sudah dilalui.
- c. Memonitor pikiran-pikiran melalui *Thought Record*: Pada tahap ketiga, konseli dapat menuliskan tugas-tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling,

dan mencatat pikiran-pikiran negatif dalam format *Thought Record* sebagai berikut:

**Tabel 2.1. Thought Record**

Situasi	Pikiran yang muncul	Emosi (diberi tingkat intensitas 10)	Tindakan yang dilakukan
---------	---------------------	--------------------------------------	-------------------------

- d. Intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran yang positif: Pada tahap ini pikiran-pikiran negatif yang sudah terkumpul dalam *thought record*. Dobson dalam (Zulfa & Nisa, 2016) mengemukakan beberapa hal mengenai pikiran negative meliputi hal-hal, berikut: (1) menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon yang kuat, (2) menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat (3) menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi (4) menemukan pikiran-pikiran yang berulang. Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negatif konseli secara umum ada 3 pertanyaan yang dapat digunakan, yaitu: (1) apa bukti dari pikiran-pikiran negatif anda? (2) apa saja alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui? (3) apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

### 2.10. Indikator Keberhasilan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Adapun indikator keberhasilan menurut Nurmalasari dalam (Zulfa & Nisa, 2016) dari teknik restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan adalah:

- a. Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi yang dihadapinya.
- b. Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negative dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapi.
- c. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negative yang dimiliki.
- d. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif.
- e. Konseli mampu memutuskan rencana tindakan yang berguna.

### 2.11. Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok

Rusmana dalam (Rasimin & Hamdi, 2018) menyatakan konseling kelompok yaitu suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar (sholihah, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada konseli yang dilakukan dengan konsep kelompok dengan menumbuhkan sikap saling memerdulikan satu sama lain.

### 2.12. Konsep restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok

Restrukturisasi kognitif digunakan dalam berbagai macam *setting* pelayanan bimbingan dan konseling dengan berbagai syarat penggunaan, adapun Alford & Beck dalam (Jabbar, 2019) mendeskripsikan syarat utama penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

- a. *Cognitive formulation*: formulasi kognitif atau yang lebih dikenal dengan skema yang terdiri atas keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi fundamental manusia.
- b. *Cognitive model*: Istilah kerentangan kognitif (*cognitive vulnerability*) mengacu pada keringkahan kognitif manusia. Oleh karena skema-skema mereka, masing-masing individu memiliki seperangkat kerentangan dan sensitivitas unik yang predisposisinya untuk mengalami distres psikologi.
- c. *Automatic Thoughts*: Pikiran otomatis kurang dapat diakses oleh kesadaran dibanding pikiran yang disengaja, tetapi tidak terkubur terlalu dalam seperti keyakinan dan skema. Pikiran ini serupa dengan apa yang oleh Freud diistilahkan pikiran prasadar (*preconscious*) dan apa yang diistilahkan oleh Elis "*self-statements*".
- d. *Cognitive Distortions*: distorsi kognitif atau keyakinan disfungsi melekat pada skema-skema kognitif yang memberikan kontribusi pada distorsi kognitif sistematis, yang lebih mudah diakses dalam pikiran otomatis, yang memberi ciri-ciri dan mempertahankan distres psikologis. menjelaskan beberapa distorsi kognitif utama.

### 2.13. Tahapan restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok

Adapun tahapan inti dari strategi restrukturisasi kognitif menurut Beck J. S dalam (Manuardi & Mustopa, 2021) terbagi menjadi tiga tahapan inti:

- a. *Identifying Automatic Thoughts*: ini adalah langkah pertama dari tiga langkah strategi restrukturisasi kognitif, pada tahap ini konselor berfokus untuk membantu konseli mengidentifikasi pemikiran dan situasi yang merepotkan terjadi. Hal ini bisa dilakukan dengan meminta konseli untuk melaporkan pengalaman pemikiran sedih mereka dalam situasi tertentu. Hal ini tergantung pada memori konseli, situasi dan pikiran terkait.
- b. *Identifying Emotions*: Membantu konseli mengidentifikasi respons emosional, suasana hati yang tidak menyenangkan, atau masalah perilaku yang mengikuti pemikiran yang menyusahkan. Dengan cara ini, konseli dapat melihat bagaimana pemikiran yang menyedihkan tersebut merupakan anteseden (hasil dari pengalaman di masa lalu) terhadap respons emosional, *mood*, atau perilaku bermasalah yang tidak menyenangkan.
- c. *Evaluating Automatic Thoughts*: Beck J. S dalam (Manuardi & Mustopa, 2021) mengatakan bahwa menentang pikiran konseli sama saja melanggar prinsip dari terapi kognitif. Untuk itu Konselor mengevaluasi pikiran konseli yang merugikan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli menganalisa logikanya agar lebih rasional dan memikirkan situasinya secara positif.

Menurut Corey (Jabbar, 2019) terdapat tahapan yang ada dalam proses konseling kelompok yaitu, *initial stage*, *transition stage*, *working stage* dan *terminating stage*, adapun karakteristik pada setiap tahapan sebagai berikut:

- a. *Initial Stage* merupakan tahap adanya pengenalan dan membangun atmosfer antar anggota kelompok. Bertujuan untuk saling mengenal, memahami dan memperlancar kegiatan layanan konseling kelompok.
- b. *Transition Stage* adalah tahap menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, juga membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok.



- c. *Working Stage* merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap ini perasaan empati, keharuan, perhatian penuh, dan kedekatan emosional kelompok berangsur-angsur tumbuh. Hal ini sebagai akibat interaksi antara anggota kelompok dan pemahaman masing-masing anggota kelompok yang lebih baik.
- d. *Terminating Stage* yaitu tahapan pemberhentian dari proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Pemberhentian memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019).

#### 3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2022. Adapun lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 1 Takalar yang terletak di Jl. Tikolla Dg Leo, Pattallassang, Kecamatan Pattallassang, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi Selatan. Dengan jumlah tenaga pendidik sebanyak 83 orang, siswa laki-laki sebanyak 523 orang, siswa perempuan sebanyak 739 orang, dan rombongan belajar sebanyak 36 rombongan. Peneliti memilih lokasi ini karena dianggap memiliki subjek penelitian yang menjadi permasalahan pada disekolah tersebut.

#### 3.3. Pendekatan dan Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *non equivalent control group design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Bentuk *non equivalent control group design* hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, tetapi pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara acak atau random. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan atau *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*.

#### 3.4. Populasi dan Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 70 siswa dan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang pada setiap kelompok control dan eksperimen sehingga total keseluruhan sampel penelitian adalah 16 orang. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari tiap-tiap populasi dengan memperhitungkan besar kecilnya sub-sub populasi tersebut.

#### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi.

#### 3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah analisis statistic deskriptif dan analisis statistic inferensial parametric dengan menggunakan uji independent untuk menguji hipotesis.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Takalar pada 16 siswa sebagai subjek penelitian yang

	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
	.....		
	O <sub>1</sub>		O <sub>2</sub>

dimulai dengan pemberian *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Pada kelompok kontrol ini tidak diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen dengan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif yakni dengan memberikan empat tahapan yaitu *assessment* masalah, identifikasi pikiran negatif, memonitor pikiran negatif, dan memberikan intervensi terhadap pikiran negatif melalui layanan konseling kelompok yang memiliki empat tahap juga yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Melalui tahapan dalam restrukturisasi kognitif ini digunakan untuk membantu untuk meningkatkan efikasi diri rendah yang dialami oleh siswa. Untuk itu, diberikan layanan dalam suasana konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Selama melaksanakan kegiatan ini penulis mencatat segala kejadian yang terjadi dalam kegiatan yang berlangsung lewat lembar observasi untuk mengetahui aktivitas konseli dalam mengikuti setiap tahap kegiatan. Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebanyak empat tahapan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Data Partisipasi Siswa dalam Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Presentase	Kriteria
80%-100%	Sangat tinggi
60%-79%	Tinggi
40%-59%	Sedang
20%-39%	Rendah
0%-19%	Sangat rendah
<b>Jumlah</b>	

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur yang terdiri dari 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 baik oleh konseli. Hasil observasi yang dilakukan selama 6 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi selama mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik restrukturisasi kognitif diikuti dengan sangat baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri (keyakinan diri) siswa di SMA Negeri 1

No	Kelas (Eksperimen)			Kelas Kontrol		
	Pre-Test	Post-Test	Gain score	Pre-Test	Post-Test	Gain score
1	69	87	18	64	63	-1
2	68	72	4	55	60	5
3	57	89	32	70	67	-3
4	51	82	31	65	69	4
5	46	65	19	57	62	5
6	53	81	28	59	62	3
7	54	75	21	72	78	6
8	49	74	25	56	64	8

Takalar". Dilakukan dengan pengujian hipotesis, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

$H_0$  : Tidak ada perbedaan tingkat efikasi diri (keyakinan diri) siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif.

$H_1$  : Ada perbedaan tingkat efikasi diri (keyakinan diri) siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif.

Pengujian hipotesis pada penelitian kali ini dilakukan menggunakan *Independent Sample T Test* yang sejalan dengan hasil uji persyaratan baik uji normalitas maupun homogenitas.

**Tabel 4.2. Hasil N-Gain Score**

No	Kelas (Eksperimen)			Kelas Kontrol		
	Pre-Test	Post-Test	Gain score	Pre-Test	Post-Test	Gain score
1	69	87	18	64	63	-1
2	68	72	4	55	60	5
3	57	89	32	70	67	-3
4	51	82	31	65	69	4
5	46	65	19	57	62	5
6	53	81	28	59	62	3
7	54	75	21	72	78	6
8	49	74	25	56	64	8

Tabel 4.3. Hasil Uji Independent Sample T Test

Kelompok		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Keyakinan Diri Siswa	Eksperimen	22.25	9.067	3.206
	Kontrol	3.38	3.662	1.295

## 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
Hasil Keyakinan Diri Siswa	Equal variances assumed	3.630	.077	5.459	14	.000	18.875
	Equal variances not assumed			5.459	9.224	.000	18.875

Output diatas menunjukkan perolehan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat efikasi diri (keyakinan diri) siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaan rata-rata tersebut dapat dilihat pada tabel diatas yang menunjukkan *mean* kelas eksperimen sebesar 22,25 dimana angka tersebut lebih tinggi dibandingkan *mean* kelas kontrol sebesar 3,38.

#### 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling ditemukan beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami masalah dalam keyakinan diri yang rendah di tandai dengan kurang aktifnya dalam mengikuti pembelajaran, kurangnya motivasi untuk belajar, berfokus pada kegagalan dalam belajar, kecenderungan menjauhi tugas-tugas yang sulit, dan mudah mengalami stress dalam belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Yuliyani (2017) bahwa keyakinan diri akademik yang rendah dengan ciri-ciri selalu menjauhi tugas-tugas yang sulit, berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan, memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang telah dipilih, berfokus pada akibat yang buruk dari kegagalan, cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stres dan depresi.

Selanjutnya Lidiawat (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah rasa keyakinan dalam diri individu untuk mencapai tujuan tertentu dalam hal ini untuk menyelesaikan tugas disekolah atau bidang akademik. Keyakinan diri atau efikasi diri memiliki dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Seperti yang kita ketahui Setiap siswa memiliki lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kepribadian dan pembentukan rasa percaya dirinya dan juga akan berdampak pada bagaimana siswa berinteraksi dengan lingkungannya. Melalui rasa percaya diri yang dimilikinya yang kemudian membentuk sebuah keyakinan diri, sehingga siswa akan dapat dengan mudah berinteraksi di dalam lingkungan belajarnya. Rasa percaya diri ialah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu individu untuk melihat dirinya dengan positif dan realitis sehingga ia dapat bersosialisasi dengan baik pada orang lain. Akan tetapi, tidak semua individu mempunyai keyakinan diri

yang memadai. Memiliki dampak pada individu yaitu perasaan minder atau malu, enggan dan lain-lain, adalah hambatan

seorang siswa dalam proses belajarnya disekolah maupun dilingkungannya, karena dengan rasa minder tersebut siswa akan sering merasa tidak percaya dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga jadi lebih menutup diri dan kurang menerima banyak informasi sesuai yang diinginkan. Sejalan dengan dengan Oktariani (2018) menjelaskan bahwa siswa yang menyakini bahwa mereka kurang mampu, dan mereka merasa tidak dapat mencapai hasil belajar yang optimal, maka akan menyebabkan siswa menjadi tidak termotivasi untuk bekerja (belajar) lebih keras.

Berdasarkan uraian diatas di harapkan pada layanan konseling kelompok yang memiliki peran penting dalam pencegahan ataupun penyembuhan/perbaikan dalam masalah keyakinan diri (efikasi diri) yang di alami oleh beberapa siswa di sekolah. Menurut Yunita (2020) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil, serta mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok yang beranggotakan 8-15 orang . Dimana komunikasi antar individu dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman serta penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya Selain itu, manfaat dari dilakukannya konseling kelompok ialah cara pandang siswa yang memiliki permasalahan akan menjadi lebih luas sebab memperoleh masukan dari anggota kelompok konseling. Sejalan dengan pendapat tersebut, Prayitno dalam (Fitri & Marjohan, 2016: 2) mengartikan konseling kelompok sebagaai bentuk kegiatan layanan yang dilakukan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suatu keadaan yang hangat dan memahami satu sama lain, berinteraksi dan saling bertenggang rasa (Saraswati, Ema dan Martin, 2020:203).

Layanan konseling kelompok pada awalnya siswa di diajak untuk mengemukakan masalah untuk bersama-sama membahas dalam kelompok untuk menemukan bentuk pengentasan dari masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok serta dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang bermakna didalam kelompok, menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, meningkatkan kemampuan berkomunikasi antar

individu, serta mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai perilaku baru yang diharapkan (Fitri & Marjohan, 2016:3).

Dalam penelitian ini pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan termasuk dengan pertemuan pada saat pembagian angket *pretest* dan *posttest*. Pada pelaksanaan konseling kelompok peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif karena untuk meningkatkan keyakinan diri diperlukan pikiran-pikiran yang rasional. Siswa yang mengalami keyakinan diri yang rendah akan mudah menyerah, malu dan tidak percaya dengan kemampuan diri yang dimiliki oleh karena itu diperlukan untuk memberikan intervensi terhadap pikiran irrasional siswa menjadi pikiran yang lebih rasional. Sejalan dengan penelitian Nurkia & Sulkifly (2020) dimana teknik Restrukturisasi Kognitif memiliki asumsi keyakinan diri rendah terjadi pada individu merupakan konsekuensi dari pikiran yang salah suai.

Restrukturisasi kognitif (Nurkia & Sulkifly, 2020) adalah salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaftif individu serta berpusat pada aspek kognitif. Teknik ini dilakukan dengan beberapa tahap yang pertama yaitu melakukan assessment terhadap masalah keyakinan diri yang dialami oleh siswa kemudian tahap yang kedua yaitu mengidentifikasi pikiran-pikiran irrasional yang dialami oleh siswa, pada tahap ketiga memonitor pikiran-pikiran irrasional siswa dan tahap keempat yaitu memberikan intervensi terhadap pikiran-pikiran irrasional yang dialami siswa agar dapat digantikan dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional dan menghasilkan keyakinan diri yang lebih meningkat.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Hal ini dilihat dari perbandingan bahwa terjadi peningkatan keyakinan diri setelah diberikan perlakuan, ini dibuktikan dengna hasil dari nilai yang diberikan setelah perlakuan lebih tinggi dari nilai sebelum diberikan perlakuan. Maka dari itu hipotesis yang diajukan  $H_1$  (ada pengaruh) dapat diterima dan  $H_0$  (tidak ada pengaruh) ditolak. Oleh karena itu hasil uji hipotesis alternatif ( $H_1$ ) tersebut secara statistic dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan masalah keyakinan diri siswa di SMA Negeri 1 Takalar. Sedangkan hasil yang didapatkan pada

kelompok control dalam penelitian ini setelah diberikan *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan atau dengan hasil 34,88 dan 36,50.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Noviandari & Kawakib (2016) yang membahas tentang teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri belajar siswa dengan hasil Ha diterima yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok control dalam meningkatkan efikasi diri belajar siswa. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Muliawati (2019) dengan judul "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Efikasi diri Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo" menjelaskan bahwa membangun keyakinan diri terhadap kemampuan siswa sangat penting untuk mengembangkan suatu motivasi internal sehingga siswa dapat mencapai prestasi belajar secara optimal melalui teknik restrukturisasi kognitif. Itu dibuktikan dari hasil *pretest* sebesar 56.10% dan hasil *post test* menjadi 68.30%. Peningkatan yang dialami mencapai 12.20%.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitan tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Takalar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat efikasi diri siswa sebelum diterapkan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori rendah, dan tingkat efikasi diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 1 Takalar mengalami peningkatan, yaitu berada pada kategori tinggi.
- b. Pelaksanaan penerapan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yakni rasionalisasi kegiatan konseling dan assesmen masalah, tahap identifikasi masalah, tahap monitor pikiran, dan tahap intervensi. Selama pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, partisipasi konseli dalam mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan disetiap pertemuan yang berada pada kategori sangat tinggi.

- c. Teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan untuk meningkatkan efikasi diri siswa di SMA Negeri 1 Takalar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. 1983. *Teknik Pemahaman Individu (Teknik Non Tes)*. Makassar: FIP UNM.
- Aji Cokro Dewanto. 2018. Efektivitas PPL Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mengajar Pada Mhasiswa Pendidikan Matematika. Vol 6, No 1 (2018)
- Bandura, A. 1997. *Keyakinan diri: The Exercise of Kontrol*. New York: W.H.Freeman Company.
- Erford, Bradley T. (Ed.). 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi kedua*. Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR
- Fauzi, Nurman. 2020. Penerapan Konseling Kelompok CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Magelang
- Farozin & Fathiyah Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2018). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Medi
- Helfajrin, M & Ardi, Z. 2020. The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*. Vol: 2(3)
- Indriyani, dkk. 2020. Pengaruh Self Esteem Dan Efikasi diri Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus pada pegawai RSUD Ciamis). *Business Management And Entrepreneurship Journal*. Vol: 2(4)
- Irianto, A. 2014. *Statistik Terapan, Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Mahmud, A. 2009. *Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap: Meretas Hambatan Perkembangan Keyakinan diri dalam Karier Siswa SMA*. Dicitak: Mammiri Art Design.
- Manuardi, A.R & Mustopa, S. 2021. Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model *Coping Thought* Dalam Setting Konseling Kelompok. *QUANTA*. Vol: 5(1)
- Mugiarso, Heru, dkk. 2018. Efikasi diri dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Kecemasan Akademik.

- TERAPUTIK *jurnal bimbingan dan konseling*. Vol.1 no.3
- Muliawati, S. 2019. Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Efikasi diri Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang
- Narbuko, C & Achmadi, H.A. 2015. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Noviandari, Harwanti & Kawakib, Jawahirul. 2016. Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Efikasi diri Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3 (2).
- Oktariani. 2018. Peranan Efikasi diri Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kognisi*. Vol. 3 (1).
- Pandang, A., & Anas, M. (2019). Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Pranoto, Hadi. 2016. Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO* Vol. 1. No. 1.
- Rahmani, Nur & Rosita, Tita. (2020). "Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Siswa Yang Memiliki Efikasi diri Rendah". *Jurnal Fokus*. Vol. 3, No. 3
- Ridwan. 2007. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : Alfabeta
- Rasimin & Hamdi, M. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Revita, N. 2019. Hubungan Efikasi diri (Efikasi Diri) Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VII SMPN 1 Tanah Putih Tahun Ajaran 2019/2020. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Biologi, Universitas Islam Riau
- Saleh, Amiruddin, 2019. Modul 1 Pengertian dan Batasan Kelompok. *Pustaka.Ut.Ac.id modul 2019*
- Sagita, Dony Darma, dkk. 2017. Hubungan Efikasi diri, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. Vol: 1(2)
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sholihah, Anna Nur. 2019. Restrukturisasi Kognitif dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game* Remaja. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. Vol: 06(1)
- Surasatya, Putu, dkk. 2015. Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X6 SMA Negeri 1 Seririt Tahun Ajaran 2014/201. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 No. 1
- Sugiono. 2000. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta
- Suryani, Lilliek. 2017. Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok. *E-journalmitrapendidikan.com, Vol. 1, No. 1*.
- Syukri, Muhammad. 2017. Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Efikasi diri Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tambang. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru
- Tiro. 2004. *Dasar-Dasar Statistik*. Ujung Pandang: UNM.
- Yusadri, Rahmi, A & Sari, I. 2020. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. Vol: 3(2)
- Zulfa, I & Nisa, I.K. 2016. Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Trauma Pasca Bencana. *PROSIDING*. (diakses pada tanggal 8 februari 2022)