

Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Di SMP Negeri 5 Makassar Kota Makassar

Application Of Cognitive Restructuring Techniques To Improve Self-Regulation In Student Learning At SMP Negeri 5 Makassar City Of Makassar

Nurul Fajrah Sunali^{1*}, Abdullah Pandang², Akhmad Harum³

¹Jurusan Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³Jurusan Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

⁴Jurusan Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Parepare, Indonesia

*Penulis Koresponden: nurulfajrah6@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran regulasi diri dalam belajar siswa 2) Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif 3) Teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Quasi experimental design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 107 siswa dan sampel penelitian sebesar 22 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 11 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala regulasi diri dalam belajar dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat regulasi diri dalam belajar siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat regulasi diri dalam belajar siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah 2) Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yaitu *rational treatment*, analisis pikiran konseli, pengenalan dan latihan CT, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), penguatan positif dan evaluasi Pada saat pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) Ada perbedaan tingkat regulasi diri dalam belajar pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Artinya, penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa secara signifikan di SMP Negeri 5 Makassar.

Kata Kunci: Regulasi diri dalam belajar, restrukturisasi kognitif, konseling kelompok

Abstract

This study aims to determine 1) The level of self-regulation in student learning 2) The implementation of cognitive restructuring techniques 3) Cognitive restructuring techniques can improve self-regulation in student learning. This study uses a quantitative approach with a Quasi experimental design model. The experimental design used is a nonequivalent control group design. The population of this study was 107 students of class VIII and the research sample was 22 students which were divided into an experimental group and a control group of 11 students each. Sampling with proportional random sampling technique. Collecting data using self regulated scale instruments and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely t test. The results showed that: 1) The level of self-regulation in student learning during the pretest in the experimental and control groups was in the low category. At the time of the posttest, the level of self-regulation in student learning in the experimental group changed to the high category and the control group remained in the low category 2) The implementation of cognitive restructuring techniques was carried out according to procedures that had been designed through five stages, namely rational treatment, counselee thought analysis, introduction and practice of CT, moving from negative thoughts to coping thought (CT), positive reinforcement and evaluation At the time of implementing the cognitive restructuring technique, student participation was in the high category. 3) There are differences in the level of self-regulation in learning in the group that is given treatment and in the group that is not given treatment in the form of cognitive restructuring techniques. That is, the application of cognitive restructuring techniques can significantly improve self-regulation in student learning at SMP Negeri 5 Makassar.

Keywords: *Self-regulation in learning, cognitive restructuring, group counseling*

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan ia mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Belajar memegang peranan penting didalam perkembangan, kebiasaan, sikap, keyakinan, tujuan, kepribadian, dan bahkan persepsi manusia.

Setiap anak sudah tentu ingin mencapai prestasi belajar semaksimal mungkin. Slameto (Nurdin dan Munzir, 2019) menjelaskan bahwa prestasi belajar yang maksimal merupakan jalan yang dapat memudahkan proses kelanjutan studi dan pencapaian cita-cita. Akan tetapi, usaha untuk itu tidak selalu mudah. Tidak sedikit dari mereka mengalami berbagai hambatan atau kesulitan dalam proses belajarnya. Hambatan atau kesulitan dalam proses belajar salah satu sumbernya berasal dari ketidakmampuan mengelola diri sendiri.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa prestasi belajar menjadi salah satu parameter keberhasilan belajar siswa. Uswatun (2020) menjelaskan bahwa salah satu faktor penting dalam belajar adalah regulasi diri karena ikut menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai prestasinya. Hal ini dapat dipahami karena siswa yang mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, mencari bantuan guru dan teman jika menemui kesulitan.

Walaupun belajar merupakan kegiatan yang mutlak dilakukan oleh siswa, akan tetapi tidak semua siswa memiliki kemampuan dalam mengatur diri dalam belajar. Keterampilan mengelola diri dan menggunakan potensi yang ada dalam diri secara efisien khususnya pengelolaan belajar merupakan hal yang terpenting dalam masa studi maupun seluruh kehidupan siswa. Inteligensi di atas rata-rata mungkin saja gagal dalam belajarnya hanya karena tidak memiliki pengaturan belajar yang baik. Tidak dapat dipungkiri bahwa orang-orang yang berhasil mencapai kesuksesan dalam hidupnya adalah orang-orang yang hidup teratur dan berdisiplin (Djamaluddin dan Wardana, 2019).

Bagi siswa yang tidak mampu mengelola diri dalam belajar dengan baik akan memberikan dampak negatif pada dirinya. Dampak negatif yang ditimbulkan yaitu anggapan bahwa belajar bukan merupakan hal yang penting, bermalas-malasan

dalam belajar, mencontek pekerjaan teman saat ujian, serta tidak serius dalam belajar. Hal ini kadang dianggap sepele oleh sebagian orang. Namun jika dampak negatif ini tidak segera diatasi maka dalam jangka panjang dapat memberikan dampak yang lebih besar bagi siswa yaitu kurang bersaing dalam dunia pendidikan yang berujung pada karir dan kelangsungan hidup di masa depan.

Fenomena yang sama juga terjadi di SMP Negeri 5 Makassar. Hasil studi pendahuluan menunjukkan rendahnya regulasi diri siswa dalam belajar. Hasil tersebut diperoleh dari wawancara dengan guru kelas di SMP Negeri 5 Makassar diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang mengalami regulasi diri yang rendah dalam belajar. Pemeriksaan catatan kasus (*case record*) di ruang BK menunjukkan tingginya kasus mengenai masalah regulasi diri. Kasus-kasus tersebut tercermin dari adanya siswa yang malas dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru, kurang bisa belajar sendiri, tidak dapat belajar dengan tekun dan penuh kedisiplinan, tidak bertanggung jawab terhadap tugas pembelajarannya.

Wawancara dengan guru mata pelajaran menunjukkan gejala regulasi diri yang rendah pada diri siswa. Guru mata pelajaran mengungkapkan bahwa siswa seringkali acuh tak acuh pada tugas-tugas yang diberikan, tidak mengerjakan PR, tidak mandiri menyelesaikan tugas, dan bahkan ada siswa yang mengerjakan tugas secara asal-asalan saja. Pengabaian tugas seperti itulah yang membuat prestasi siswa menjadi menurun.

Kemudian peneliti membagikan skala regulasi diri yang dikembangkan oleh Latifah (2019) berdasarkan teori regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang diadaptasi dari Zimmerman. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar siswa berada pada kategori rendah. Dari 120 siswa yang diberikan skala regulasi diri dalam belajar, terdapat 62 (50,2%) siswa yang mengalami regulasi diri dalam belajar rendah seperti ketidaksenangan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar, siswa tidak terlibat aktif dalam belajar, tidak memiliki ketertarikan dalam belajar, dan tidak adanya perhatian yang serius selama mengikuti proses belajar mengajar.

Rendahnya *self regulated learning* pada diri siswa dipengaruhi oleh cara berpikir siswa. Santrock (Gestiardi dan Maryani, 2020) menjelaskan bahwa siswa yang belajar dengan regulasi diri akan berpikir dan bertindak untuk mencapai tujuan pembelajaran akademik, dengan mengidentifikasi tujuan-tujuannya,

menerapkan, dan mempertahankan strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut, serta mengaktifkan, mengubah, dan mempertahankan cara belajarnya dalam lingkungan.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang melakukan regulasi diri atau pengaturan diri memerlukan proses berpikir. Apabila proses berpikir individu sesuai dengan tujuan-tujuan pembelajaran, maka tindakan regulasi diri yang dihasilkan adalah tindakan-tindakan yang sesuai dengan proses pembelajaran. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam permasalahan tentang regulasi diri yaitu *cognitive behavior*. Pendekatan *cognitive behavior* yaitu konselor membantu konseli dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk pada konseli, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. (Sukandar, 2019). *Cognitive behavior* tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, tetapi juga adanya distorsi kognitif pada individu untuk menyelesaikan masalah. (Habsy, 2019).

Melalui *cognitive behavior* diharapkan siswa yang bermasalah, dalam hal ini siswa yang memiliki regulasi diri rendah, dapat menyadari bahwa mereka memiliki pola pikir yang keliru atau negatif sehingga melahirkan kecenderungan atau kebiasaan yang tidak diharapkan. Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan terbentuknya insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya dan tentu saja akan memberi pengaruh positif bagi masa depan generasi muda dan lingkungan dimana mereka berada. Konselor profesional menggunakan *cognitive behavior* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran yang lebih positif.

Menurut Ellis (Fatimah, Mauwardi, dan Meilani, 2021) *cognitive behavior* merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (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 disfungsional 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).

Cognitive behavior mengarahkan siswa membangun kesadaran bahwa disfungsi emosi dan perilaku dipengaruhi oleh pikiran irasional. Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran rasional, membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (*belief*) sehingga mampu menentukan perilaku yang tepat dalam menangani masalah. Dari asumsi tersebut peneliti tertarik menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar karena pendekatan ini dianggap mampu untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional dan maladaptive.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif. Alasan pemilihan restrukturisasi kognitif sebagai alternatif penyelesaian masalah dikarenakan asumsi peneliti yang menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri belajar yang dialami oleh siswa berasal dari pola pikir siswa itu sendiri. Siswa berpikir bahwa belajar merupakan aktivitas yang membosankan dan tidak penting untuk dilakukan. Siswa tidak memikirkan dampak buruk dari aktivitas tersebut. Analisis tersebut membuat peneliti menyimpulkan bahwa pola pikir siswa tersebut termasuk dalam kategori irrasional dan perlu diubah ke pikiran yang lebih rasional.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik *cognitive behavior* efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gunawan dan Raharja (2018) dalam Efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik restrukturisasi untuk meningkatkan motivasi berprestasi efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi, dan dengan hasil penelitian Mirza dan Sulistyaningsih (2019) dalam *cognitive behavior* menggunakan teknik restrukturisasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban Konflik Aceh dapat meningkatkan regulasi emosi. Sedangkan hasil penelitian Rahmi (2019) Pengaruh pendekatan perilaku kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai alterative penanganan masalah terhadap tingkat penyesuaian diri siswa, menemukan bahwa restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Dasar Regulasi Diri dalam Belajar (*Self Regulated Learning*)

Zimmerman (Agholor, 2019) menjelaskan bahwa *self regulated learning* sebagai suatu proses dimana siswa mengaktifkan dan mendorong kognisi,

perilaku, dan perasaan secara sistematis dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajar. Santrock (Putro, 2018) menambahkan bahwa siswa yang belajar dengan regulasi diri akan berpikir dan bertindak untuk mencapai tujuan pembelajaran akademik, dengan mengidentifikasi tujuan-tujuannya, menerapkan, dan mempertahankan strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut, serta mengaktifkan, mengubah, dan mempertahankan cara belajarnya dalam lingkungan.

Zimmerman (Putro, 2018) menyatakan bahwa strategi *self regulated learning* mengacu kepada tindakan dan proses yang terarah dalam memperoleh informasi dan keterampilan yang melibatkan persepsi siswa terhadap tujuan, dan bantuan yang digunakan. Siswa yang meregulasi diri dalam belajar akan memilih dan menggunakan strategi *self regulated learning* untuk mencapai hasil akademik yang diharapkan yang berdasarkan pada timbal balik dari keefektifan dan keterampilan belajar.

Strategi *self-regulated learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu strategi kognitif dan strategi metakognitif. Strategi kognitif adalah strategi yang memfokuskan pada proses informasi seperti latihan (*rehearsal*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi. Strategi metakognisi membicarakan perilaku yang diperlihatkan siswa selama situasi belajar. Beberapa taktik ini membantu siswa dalam mengontrol perhatian, kecemasan, dan afek. Metakognisi adalah kesadaran, pengetahuan, dan kontrol terhadap kognisi.

Strategi dalam *self-regulated learning* mengarah pada tindakan dan proses yang berhubungan dengan perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan pengorganisasian, tujuan dan persepsi individu. Zimmerman Sunawan, 2019) mengemukakan 14 tipe strategi yang dibagi dalam tiga fungsi untuk pembentukan *self-regulated learning*, yaitu: (a) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal meliputi: 1) pengorganisasian; 2) transformasi; 3) penetapan tujuan, dan 4) perencanaan; 5) melatih dan 6) menghafal. (b) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi tingkah laku, meliputi: 1) evaluasi diri; 2) konsekuensi diri. (c) Strategi untuk mengoptimalkan fungsi lingkungan, meliputi: 1) pencarian informasi; 2) pembuatan catatan; 3) memonitor diri; 4) penyusunan lingkungan; 5) pencarian bantuan sosial; 6) melihat kembali referensi.

2.2. Restrukturisasi Kognitif

Salah satu alternatif atau teknik dalam pendekatan CBT adalah teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Jones (2020) teknik restrukturisasi kognitif adalah proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional dan maladaptif. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian kepada pada upaya mengidentifikasi mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungannya. Selanjutnya menurut Putranto (2019) teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Dalam proses terapeutik, menurut Meichenbaum (Wilding and Milne, 2021) teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan konseli untuk menjadi sadar dengan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri. Prosesnya terdiri dari melatih konseli memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri sehingga konseli bisa menangani masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif.

Lebih lanjut, Erford (2019) menjelaskan bawa strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi yaitu; 1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memberikan efek negative pada pikiran) dan 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Dari asumsi tersebut diketahui bahwa dalam restrukturisasi kognitif, pikiran irasional dapat diubah menjadi pikiran yang lebih efektif untuk mendapatkan perilaku yang lebih positif.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen design*. Menurut Sugiyono (2020), pemberian *treatment* hanya diberikan pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan yang berbeda, atau bahkan tanpa ada perlakuan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembandingan untuk mengetahui perbedaan yang

mungkin tampak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*.

Adapun desain penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (E)	O ₁	X	O ₂
Kontrol (K)	O ₃	-	O ₄

Sumber : Sugiyono (2016; 79)

Keterangan :

E = Kelompok Eksperimen

K = Kelompok Kontrol

O₁ = Kelompok eksperimen sebelum diberi *treatment*

O₂ = Kelompok eksperimen setelah diberi *treatment*

O₃ = Kelompok kontrol sebelum ada *treatment*

O₄ = Kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*

X = *Treatment* (penggunaan teknik restrukturisasi kognitif)

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII sebanyak 107 siswa dan sampel penelitian terdiri dari dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol yang masing-masing sebesar 11 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Adapun instrumen yang digunakan adalah angket regulasi diri dalam belajar dan lembar observasi.

3.5. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif dan analisis inferensial dengan menggunakan uji t.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian kelompok eksperimen dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 2. Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Regulasi diri dalam belajar	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	153 – 180	0	0	5	45%
Tinggi	126 – 152	0	0	6	55%
Sedang	99 – 125	0	0	0	0
Rendah	72 – 98	9	82%	0	0
Sangat rendah	45 – 71	2	18%	0	0
Jumlah		11	100	11	100

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang regulasi diri dalam belajar pada siswa di SMP Negeri 5 Makassar untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, terdapat 2 (dua) responden atau 18 (delapan belas) persen responden berada pada kategori sangat rendah atau interval 45 - 71. Terdapat 9 (sembilan) responden atau 82 (delapan puluh dua) persen yang berada pada kategori rendah yang berada pada interval 72-98. Tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar pada kategori sedang atau berada pada interval 99-125, kategori sangat tinggi atau berada pada interval 153-180 dan kategori tinggi atau berada pada interval 126-152.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa mengalami peningkatan. Terdapat 6 (enam) responden atau 55 (lima puluh lima) persen responden yang berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 126-152 dan terdapat 5 (lima) responden atau 45 (empat puluh lima) persen responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 153-180. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah.

Untuk gambaran umum hasil kelompok eksperimen dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3. Gambaran Umum Regulasi diri dalam belajar Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	84,18	72 – 98	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	151,81	126 – 152	Tinggi

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat regulasi diri 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* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, sebanyak 5 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi.

Adapun hasil kelompok control adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Regulasi diri dalam belajar	Kelompok Penelitian Kontrol			
		Pretest		Pretest	
		f	f	f	f
Sangat Tinggi	153 – 180	0	0	0	0
Tinggi	126 – 152	0	0	0	0
Sedang	99 – 125	0	0	0	0
Rendah	72 – 98	7	7	7	7
Sangat rendah	45 – 71	4	4	4	4
Jumlah		11	100	11	100

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang regulasi diri dalam belajar pada siswa di SMP Negeri 5 Makassar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, terdapat 4 (empat) responden atau 36 (tiga puluh enam) persen berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 45-71. Kemudian, terdapat 7 (tujuh) responden atau 64 (enam puluh empat) persen berada pada kategori rendah atau pada interval 72-98. Tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, terdapat 1 (satu) responden atau 9 (sembilan) persen berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 45-71. Kemudian, terdapat 10 (sepuluh) responden atau 91 (sebilan puluh satu) persen berada pada kategori rendah atau pada interval 72-98. Tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi.. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada regulasi diri dalam belajar kelompok kontrol.

Untuk gambaran umum hasil kelompok kontrol dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 5. Gambaran Umum Regulasi diri dalam belajar Kelompok Kontrol

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	76,45	72 – 98	Rendah	76,45
<i>Posttest</i>	80,27	72 – 98	Rendah	80,27

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat regulasi 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 *posstest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori rendah.

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

Tabel 6 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik Restrukturisasi Kognitif

Persentase	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80%-100%	Sangat tinggi	11	11	11	11	11
60%-79%	Tinggi	-	-	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		11	11	11	11	11

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 5 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

Berikut disajikan data tingkat regulasi diri dalam belajar pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 7. Uji hipotesis

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Ket
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	84,18	151,81	67,63	10,694	,000	H0 ditolak
K	76,45	80,27	3,81			

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 24,00 for windows (*uji t-test*) diperoleh nilai *Sig (2-Tailed)* = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Kriteria hipotesis yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak Ho jika nilai sig lebih kecil dari nilai a yaitu 0,05. Berdasarkan asumsi tersebut maka dibuat kriteria yaitu signifikansi (0,000) < a (0,05). Dengan demikian, maka nilai sig yang diperoleh lebih kecil dari nilai a, maka hipotesis nihil (H0) dinyatakan di tolak dan sebagai konsekuensinya maka hipotesis alternative (H1) dinyatakan diterima. Dengan demikian, menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif signifikan meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rerata gainscore regulasi diri dalam belajar siswa pada kelompok eksperimen sebesar 67,63 dan pada kelompok control sebesar 3,81. Hal tersebut berarti penambahan nilai regulasi diri dalam belajar pada siswa yang mendapatkan intervensi berupa restrukturisasi kognitif lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut.

4.2. Pembahasan Penelitian

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

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan turunan dari pendekatan kognitif behavioral. Pada pemberian teknik restrukturisasi kognitif, siswa belajar tentang perubahan cara berpikir dari pikiran irrasional ke pikiran rasional.

Kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh positif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa di UPT SPF SMP Negeri 5 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik restrukturisasi kognitif

Keberhasilan restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar sesuai dengan hasil penelitian dari Feld, Ruhland, dan Gold (Ayun dan Wibowo, 2020) yang menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi cenderung memandang keberhasilan dapat dicapai pada apapun, dan untuk mencapainya, seseorang akan cenderung berusaha dan gigih dalam mengerjakan tugas dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar rendah. Seseorang yang memiliki regulasi diri dalam belajar tinggi cenderung memiliki prestasi akademis yang tinggi, mudah beradaptasi dalam kelas, memiliki konsep diri yang tinggi, dan jarang mengalami kecemasan akademis

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik restrukturisasi kognitif dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap regulasi diri dalam belajar siswa.

Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai rendah kemudian meningkat ke kategori tinggi, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap regulasi diri dalam belajar siswa.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap rendah. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap regulasi diri dalam belajar. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik restrukturisasi kognitif sehingga membuat konseli semakin baik dalam regulasi diri dalam belajarnya.

Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif di SMP Negeri 5 Makassar sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dan Raharja (2018) dalam Efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik restrukturisasi untuk meningkatkan motivasi berprestasi efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi, dan dengan hasil penelitian Mirza dan Sulistyaningsih (2019) dalam *cognitive behavior* menggunakan teknik restrukturisasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban Konflik Aceh dapat meningkatkan regulasi emosi. Sedangkan hasil penelitian Rahmi (2019) Pengaruh pendekatan perilaku kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai alterative penanganan masalah terhadap tingkat penyesuaian diri siswa, menemukan bahwa restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *cognitive behavioral therapy* efektif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa. Pendekatan *cognitive behavior* yaitu konselor membantu konseli dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk pada konseli, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. (Sukandar, 2019). *Cognitive behavior* tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, tetapi juga adanya distorsi kognitif pada individu untuk menyelesaikan masalah. (Habsy, 2019).

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu meningkatkan regulasi diri dalam belajar konseli.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan teknik restrukturisasi kognitif terhadap regulasi diri dalam belajar siswa adalah: (1) Tingkat regulasi diri dalam belajar siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat regulasi diri dalam belajar siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah (2) Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yaitu *rational treatment*, analisis pikiran konseli, pengenalan dan latihan CT, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), penguatan positif dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. (3) Ada perbedaan tingkat regulasi diri dalam belajar pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Artinya, penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa secara signifikan di SMP Negeri 5 Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agholor. (2019). A review of extension self-efficacy: bases, features, goal realisation and implications for extension. *South African Journal of Agricultural Extension*. Vol 47 (2)
- Damayanti, R dan Nurjannah, P.U. (2020). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 3 No 2
- Djamaluddin, A & Wardana, (2019). *Belajar Dan Pembelajaran: 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. Pare-pare: Penerbit CV Kaaffah Learning Center
- Erford, B.T. (2019). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fatimah, S. (2019). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6 (1), 93-12
- Fatimah, S., Mauwardi, A., dan Meilani, R., (2021). Konseling Kognitif-Behavioral : Suatu Pendekatan Berbantuan E-Counseling IKIP Siliwangi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Performa Akademik. *STIKIP Siliwangi Journals*. Vol 5 No 3
- Gunawan, S dan Raharja, S. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal Pedagogik*. Vol 3 No 1
- Habsy, M. (2019). *Cognitive Behavior dalam Konseling Remaja*. Bandung: Kanisus
- Latifah, E. (2019). Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar. Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*. Vol 37 No 1
- Mirza, A dan Sulistyarningsih, P. (2019). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak Korban Konflik Aceh. *Jurnal Kultural*. Vol 4 No 1
- Nurdin dan Munzir. (2019). Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan* Vol. 6 No. 3 Nopember 2019, hal 247-254
- Putro, H., E. (2018). Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning (SRL). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol 3 No 1.
- Putranto, S. (2019). *Pendekatan Kognitif Behavior Therapy dalam Teori Kognitif*. Semarang: Adi Pustaka
- Rahmi, S. (2019). Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Gema Pendidikan*. Vol 4 No 3
- Sunawan. (2019). Kolaborasi Guru dengan Konselor dalam memfasilitasi Siswa Menjadi Self Regulated Learner. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 24(2), 137-145
- Gestiardi, R dan Maryani, I. (2020). Analisis Self-Regulated Learning (SRL) Siswa Sekolah Menengah Pertama di Yogyakarta. *Premiere Educandum. Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*. Vol 10 No 2
- Sukandar, M. (2019). *Teknik Konseling dalam Perspektif Kognitif*. Semarang: Dwi Darma Press
- Uswatun, H. (2020). *Belajar dan Pembelajaran Aktif*. Bandung: Medina Group
- Wilding, C and Milne, A. (2021). *Cognitive Behaviour Therapy*. Edisi Revisi. Terjemahan Ahmad Fuandi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Wahyuni, E. N. (2019). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki). *Jurnal Tadrib*, III(1)

