

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENINGKATKAN *ACADEMIC SELF EFFICACY* SISWA KELAS VIII-D SMPN 1  
SEMEN KEDIRI**

**Naning Fatimatus Zahro**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[Naningzahro@mhs.unesa.ac.id](mailto:Naningzahro@mhs.unesa.ac.id)

**Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd.**

Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

arikhsumadewi@unesa.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test design*. Dengan subyek yang memiliki *Academic Self Efficacy* rendah sebanyak 6 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket *Academic Self Efficacy* dengan 28 item pernyataan.

Teknik analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan skor *Academic Self Efficacy* setelah diberikan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,028. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,028 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri.

**Abstract**

*The research aims to determine the application of Cognitive Restructuring group counseling to improve Academic Self Efficacy of student of VIII-D class at semen Kediri 1 of Junior High School. It was used pre- experiment design with one- group pretest and posttest design from 6 subject has low Academic Self Efficacy. It used questionnaires of Academic Self Efficacy with 28 item of statement as data collection techniques.*

*Data analysis techniques used wilcoxon test . The research of the analysis Academic Self Efficacy increased after Cognirive Restructuring group conseling significantly given. Based on the statistic result that Asymp was known as then  $0,028 < 0,05$ , so it can be conclude that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is Accepted. In conclusion, the counseling is implementation of Cognitive Restructuring group counseling can improve Academic Self Efficacy of student of VIII-D class at semen Kediri 1 of Junior High School*

## PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan menurut UU no 20 tahun 2003 adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab. Fungsi dan tujuan tersebut menunjukkan karakter pribadi peserta didik yang diharapkan terbentuk melalui pendidikan. Karakter pribadi peserta didik yang memiliki keterkaitan dengan pembelajaran adalah karakter peserta didik yang bertanggung jawab dengan tugas-tugas belajar, karakter siswa yang optimis, siswa yakin terhadap kemampuannya, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan minat terhadap pelajaran. Karena karakter pribadi peserta didik tersebut yang akan mempengaruhi keberhasilan belajar peserta didik.

*Academic Self Efficacy* adalah bagian yang sangat berpengaruh dalam kesuksesan pendidikan seseorang lebih khususnya dalam mencapai hasil akademik yang bagus semestinya siswa harus memiliki *Academic Self Efficacy* yang tinggi untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu *Academic Self Efficacy* yang tinggi sangat dibutuhkan dalam diri seseorang karena memiliki kemampuan yang begitu bagus saja akan tetapi jika tidak didampingii dengan *self efficacy* yang tinggi pada individu tentunya hal ini tidak akan begitu bisa berjalan dan berkembang secara optimal, dengan dimilikinya *Academic Self Efficacy* yang tinggi maka seseorang meyakini akan kemampuan yang dimilikinya tentunya dengan keyakinan tersebut akan adanya sebuah usaha yang akan dilakukan dalam mencapai suatu tujuan tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 1 Semen kediri terdapat siswa yang memiliki ciri-ciri lemah pada *Academic Self Efficacy*. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan wali kelas VIII-DBerdasarkan wawancara dengan guru BK menerima keluhan dari wali kelas bahwa siswa kelas VIII-D terungkap sekitar enam sampai sembilan siswa mengalami *Academic Self Efficacy rendah*. *Academic Self Efficacy* ini berupa siswa sulit untuk mengerjakan tugas yang diberikan, siswa mengeluh jika guru memberikan tugas. jika di suruh maju untuk menjawab soal siswa tidak mau dan menyuruh temanya yang dirasa lebih pintar untuk maju kedepan menjawab soal. Wali kelas melapor

kepada guru bk bahwa siswa mencontek pada salah satu temanya yang dirasa pintar alhasil jawaban dari tugas yang diberikan sama.

Berdasarkan wawancara dengan Wali kelas VIII-D sekitar enam sampai sembilan siswa mengeluh apabila diberi tugas yang dirasa agak sulit, siswa sulit disuruh mengerjakan tugas, siswa tidak yakin dalam mengatasi kesulitan yang menghambat siswa dalam menyelesaikan tugas yang sulit, siswa sudah merasa tidak bisa sebelum mencoba mengerjakan tugasnya, dalam mengerjakan tugas kurang maksimal, tidak berani bertanya maupun berpendapat karena merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, kurang meyakini akan kempuan dirinya, serta lima siswa tidak mau mengerjakan soal di depan kelas ketika guru menunjuk untuk maju ke depan mengerjakan soal, siswa tidak yakin bahwa ia bisa mengerjakan soal, siswa merasa minder dengan teman yang dianggapnya lebih pandai, dan banyaknya siswa yang menyontek .

Dari hasil wawancara tersebut dapat mengindikasikan bahwasanya siswa mengalami *AcademicSelf Efficacy* lemah hal ini sama seperti pendapat Bandura (1997) yang mengemukakan bahwa individu yang mempunyai *Academic Self Efficacy* yang lemah cenderung menyerah ketika dihadapkan pada satu permasalahan. Dengan demikian, lemahnya *Academic Self Efficacy* dapat membuat siswa enggan melakukan kewajibanya sebagai siswa yaitu belajar dengan baik dan menuntaskan tugas-tugasnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah yang terjadi karena siswa memiliki *Academic Self Efficacy* rendah. Pengertian dari akademik itu sendiri yaitu merupakan suatu sistem dalam pembelajaran yang mengacu pada semua jenis mata pelajaran yang berada di dunia pendidikan. Kegiatan akademik meliputi tugas-tugas yang dinyatakan dalam program pembelajaran, diskusi, ulangan, pengerjaan tugas seperti tugas rumah ataupun tugas yang diberikan guru disekolah. Dalam satu kegiatan akademik tidak hanya dalam kegiatan tatap muka yang terjadwal saja tetapi juga kegiatan yang direncanakan (terstruktur) dan yang dilakukan secara mandiri.

Faktor yang menyebabkan *Academic Self Efficacy* rendah siswa kelas VIII-D salah satunya siswa sudah memprediksi kegagalan sebelum mengerjakan tugas-tugas akademiknya, Siswa takut

salah dalam menjawab soal. Siswa sudah menyerah sebelum mengerjakan tugas karena ia tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini senada dengan pendapat bandura (1997) bahwasanya proses terbentuknya *Academic Self Efficacy* berawal dari proses kognitif( keyakinan diri ), dimana proses kognitif merupakan proses berfikir yang mempengaruhi *self- efficacy* individu. Fungsi utama dari kognitif adalah untuk memungkinkan individu memprediksi peristiwa yang mungkin terjadi dan mengembangkan cara-cara untuk mengendalikan hal-hal yang mempengaruhi hidup mereka. Individu agar dapat memperidiksi dan mengembangkan cara-cara tersebut diperlukan proses kognitif yang efektif dimana individu dapat memproses informasi dengan baik untuk mengatasi suatu tugas situasi yang dihadapi.

Peran Guru BK sangat penting di sekolah termasuk dalam bidang belajar, selama ini guru bk di SMPN 1 Semen hanya memberi nasehat kepada siswa yang memiliki *Academic Self Efficacy* rendah, guru BK di SMPN 1 Semen belum pernah menganalisis tentang *Academic Self Efficacy* pada siswa. Jadi siswa yang sering mencontek, memiliki nilai rendah, siswa yang takut salah dalam menjawab soal yang diberikan guru, siswa yang kurang memahami materi secara baik diberi motivasi-motivasi dan beberapa nasehat, sehingga layanan yang dilakukan oleh guru BK di SMPN 1 Kediri dirasa kurang optimal, karena belum mampu menunjukkan hasil yang maksimal daalam menciptakan perubahan pada siswa yang memiliki *Academic Self Efficacy* rendah. Melihat fenomena tersebut, maka perlu dilakukan upaya-upaya lain yang sekiranya mampu dan berhasil dalam usaha meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa. Salah satu cara yang dilakukan adalah melalui Konseling kelompok teknik *Cognitive restructuring*.

Penggunaan Konseling *Cognitive Restructuring* dirasa sesuai untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa. Cormier dan Cornier dalam Nursalim(2005)” *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien”. Pembentukan sebuah kelompok bertujuan agar siswa mampu hubungan yang dinamis antar anggota, membentuk dinamika kelompok.Konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik dan pengalaman belajar dimana dalam prosesnya menggunakan prinsip-

prinsip dinamika kelompok. Konseling kelompok dengan strategi *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada adanya keyakinan yang tidak rasional yang dialami oleh konseli.

*Academic Self Efficacy* pada siswa berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, Siswa dengan *Academic Self Efficacy* yang rendah akan menghindari pelajaran yang banyak tugasnya dan dianggap bahwa tugas tersebut sulit untuk dikerjakan khususnya untuk tugas-tugas yang menantang. Maka *Academi Self Efficacy* siswa perlu ditingkatkan agar dengan *Academic Self Efficacy* yang tinggi siswa mempunyai keinginan besar untuk mengerjakan tugas-tugasnya, dapat meyakini kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya, dan membuat siswa berprestasi melalui proses akademik. siswa yang mengalami *irational belief* atau keyakinan yang tidak rasional seperti tidak yakin dengan kemampuannya, takut salah dalam mengerjakan tugas, dan sudah merasa tidak bisa sebelum mengerjakan, menganggap dirinya bodoh akibat dari keyakinan yang irasional, permasalahan tersebut dibentuk oleh keyakinan sikap dan persepsi siswa yang tidak tepat. Dengan Strategi ini dapat membantu siswa memahami adanya hubungan timbal balik antara persepsi/kognisi dengan tepat. Pemberian strategi *cognitive restructuring* dirasa cocok untuk membenahi keyakinan irasional siswa sebagai dasar dalam meningkatkan *Academic Self Efficacy* pada siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka timbul gagasan untuk mengadakan penelitian tentang penerapan konseling strategi perubahan pola berpikir untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa. Peneliti ini berfokus pada keinginan untuk menguji rendahnya *Academic Self Efficacy* yang dialami siswa yang diakibatkan oleh keyakinan-keyakinan irasional yang diciptakan sendiri, ditujukan pada diri sendiri hingga berDampak pada lemahnya keyakinan siswa dalam kemampuannya. Selanjutnya peneliti mencoba memberikan perlakuan yaitu konseling kelompok strategi *Cognitive Restructuring* untuk membantu meningkatkan *Academic Self Efficacy* yang akan dapat diatasi dengan tepat.

## RUMUSAN MASALAH

Apakah penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk meningkatkan



*Academic Self Efficacy* yang dialami siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen?

## KAJIAN PUSTAKA

### *Academic Self efficacy* .

Menurut Bandura (dalam Alwisol,2009) *academic Self-efficacy* mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. **Dimensi-dimensi *academic self-efficacy***

Menurut Bandura (dalam Zimmerman, 2000) *self efficacy* mengacu pada tiga dimensi, yaitu:

- 1) *Level of magnitude*  
Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan yang diyakini seseorang dalam menyelesaikan tugas ataupun masalah tertentu.
- 2) *Strenght*  
Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tugasnya.
- 3) *Generality*  
Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menguasai berbagai tugas dan situasi, baik secara umum maupun tugas yang baru.

## 1. **Konseling Kelompok**

### a. **Pengertian Konseling kelompok**

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. (Latipun, 2015:129).

### b. **Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Corey dan Yalon(dalam Latipun:2015) membagi tahapan didalam konseling kelompok menjadi enam tahapan yaitu :

- a) Prakonseling (tahap pembentukan)
- b) Tahap 1 Permulaan
- c) Tahap Transisi
- d) Tahap Kerja
- e) Tahap Akhir
- f) Setelah Konseling: Tindak lanjut dan evaluasi

## **Konseling *Cognitive Restructuring***

### a) **Pengertian *Cognitive restructuring***

*Cognitive Restructuring* (CR) (dalam Nursalim,2013:32) merupakan sebuah teori yang mulanya dikembangkan oleh seorang tokoh yang bernama Ellis . Dalam CR perilaku-perilaku seseorang yang sulit untuk beradaptasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Pendapat Cormier dan Cormier (dalam Nursalim,2005:48),

Strategi *Cognitive Restructuring* adalah salah satu strategi atau prosedur untuk membantu klien untuk menetapkan hubungan antar persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi lebih meningkatkannya.

### **Prosedur**

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2013:32), prosedur strategi *cognitive restructuring* dibagi menjadi enam tahapan, yaitu:

- 1) Rasional
- 2) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem
- 3) Pengalangan latihan *Coping Thought*(CT)
- 4) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought*
- 5) Pengalangan latihan penguat positif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dengan judul Penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* Untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* pada Siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre-eksperimental design dengan metode *one group pre-test post-test design*. Pada penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali penyebaran angket yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dilakukan. Pertama yang dilakukan adalah pengukuran awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket, kemudian dalam jangka waktu tertentu diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan konseling *Cognitive Restructuring* Selanjutnya melakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan angket yang sama yang telah

diberikan pada saat tes awal. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil atau efek dari pemberian perlakuan terhadap masalah yang dialami oleh siswa yaitu yang mengalami *Academic Self Efficacy* rendah.

Dalam penelitian ini menggunakan 1 macam angket yakni angket *Academic Self Efficacy*. Kisi-kisi angket *Academic Self Efficacy* yang telah dikembangkan berdasarkan definisi operasional yang didapatkan dari pendapat beberapa ahli. Angket *Academic Self Efficacy* memiliki pilihan jawaban berkategori :sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pada penelitian ini data yang terkumpul melalui angket menggunakan analisis statistik *non parametric* dengan uji wilcoxon. karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subyek yang relative kecil. Berdasarkan pendapat sugiyono(2012) Wilcoxon adalah suatu pengujian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subyek eksperimen dalam penelitian adalah sebanyak 6 siswa kelas VIII-D dengan skor terendah dari 37 angket yang disebar di kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri Hasil pengukuran angket *pretest* yang diberikan dikelompokkan menjadi : kategoritinggi, sedang dan rendah. Dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa ada 5 Siswa yang masuk pada kategori tinggi, 26 Siswa yang masuk pada kategori sedang dan 6 Siswa yang masuk pada kategori rendah. 6 siswa yang memiliki skor terendah maka akan diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* Berikut ini adalah siswa yang menjadi subyek penelitian :

No.	Nama subyek	Skor	Kategori
1	AR	63	Rendah
2	FS	62	Rendah
3	ME	65	Rendah
4	SZ	64	Rendah
5	SA	63	Rendah
6	VZ	64	Rendah

Tabel 1 Subyek Penelitian

Hasil skor angket *Academic Self Efficacy* diatas menunjukkan kondisi awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan. Hasil tersebut dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut :

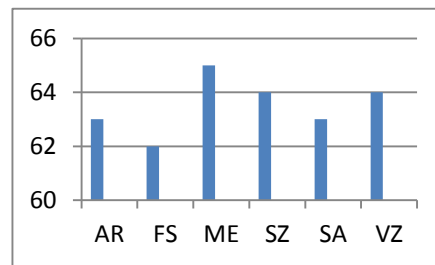


Diagram 1 Hasil Pretest subyek

Setelah mengetahui hasil *pretest*, maka diberikan treatment berupa konseling kelompok *Cognitive Restructuring* Pada siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri. Pelaksanaan konseling *Cognitive Restructuring* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan..Adapun langkah-langkah yang diberikan dalam pelaksanaan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* adalah Rasional, Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *Coping Thought*, Pindah dari pikiran negatif ke *Coping Thought*, Pengenalan dan latihan penguat positif

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* kepada enam (6) subyek yang memiliki tingkat *Academic Self Efficacy* yang rendah.Selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*post-test*) Adapun data yang diperoleh dari hasil *post-test* yakni sebagai berikut :

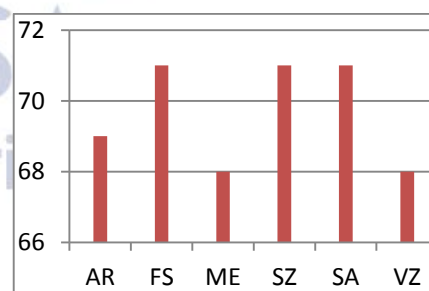


Diagram 2 Hasil post-test 6 Subyek.

### Analisis Data

Setelah diperoleh hasil *Pre-Test* dan *Post Test* maka peneliti membandingkan hasil pretes dan post test kemudian melakukan analisis data agar diketahui hasil penelitian dengan cermat dan teliti serta untuk mengetahui benar tidaknya hipotesis yang digunakan. Analisis data yang digunakan menggunakan wilcoxon.

Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan skor *Academic Self Efficacy* setelah diberikan konseling *Cognitive Restructuring* signifikan karena Berdasarkan hasil uji sktastistik diketahui *Asymp. Sig (2-talled)* sebesar 0,028. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,028 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri.

**Tabel 2 Pre-Test dan Post-Test**

### Analisis Individual

Perubahan Subyek AR mulai bisa berpikir bahwa ia tidak selamanya menjadi orang yang

No	Pre-Test	Post-Test	selisih	Keterangan
1	63	69	6	Meningkat
2	62	71	9	Meningkat
3	65	68	3	Meningkat
4	64	71	7	Meningkat
5	63	71	8	Meningkat
6	64	68	4	Meningkat

gagal. Dia berusaha untuk yakin dengan kemampuannya bahwa ia tidak selamanya gagal, bahwa ia yakin ia bisa menjawab soal atau tugas tugas. Subyek FS dapat berusaha untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* dengan meyakinkan dirinya bahwa yakin dengan kemampuannya untuk menjawab soal maupun tugas-tugas sekolah. Subyek ME dapat lebih yakin dengan kemampuannya, menghilangkan pikiran bahwa ia akan gagal sebelum menjawab soal menjadi lebih yakin dan berpikir yang rasional bahwa ia akan mencoba pantang menyerah menjawab tugas-tugas dari guru mengaggap tugas sebagai tantangan SA dapat lebih yakin dengan kemampuannya,berpikir bahwa ia mampu mengerjkan soal berusaha terus untuk berpikir bahwa dirinya mampu ia mulai meyakini bahwa tuga-tugas sekolah dapat ia kerjakan sendiri, VZ dapat lebih yakin dengan kemampuannya,berpikir bahwa ia mampu mengerjkan soal berusaha terus untuk berpikir bahwa dirinya mampu ia mulai meyakini bahwa tuga-tugas sekolah dapat ia kerjakan secara mandiri lebih meyakini kemampuan yang dimilikinya. ia mulai berpikir bahwa ia tidak selalu jawabanya akan salah tidak selalu bahwa ia akan tidak bisa terus, bahwa ia akan mencoba mengerjkan tugas.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pre-test, diperoleh 6 siswa dari kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri yang termasuk dalam kategori *Academic Self-Efficacy* rendah. Selanjutnya 6 Siswa tersebut diberikan perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* sebanyak 5 kali pertemuan, selanjutnya siswa diberikan lagi angket tentang *Academic Self Efficacy* tujuanya untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *Academic Self Efficacy* oleh 6 siswa dari kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* peningkatan skor *Academic Self Efficacy* , peningkatan disebabkan keseriusan konseli mengikuti konseling kelompok, siswa mampu mengikuti tahapan tahapa setiap knseling dan siswa dapat menemukan motivasi yang mendorong salah satunya motivasi dari orang tua dan teman-teman.

Perubahan skor *Academic Self Efficacy* siswa terlihat pada dalam proses analisis uji wilcoxon terlihat dalam analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan skor *Academic Self Efficacy* setelah diberikan konseling cognitive restructuring signifikan karena Berdasarkan hasil uji sktastistik diatas diketahui *Asymp. Sig (2-talled)* 0,28. Karena nilai 0,028 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima atau  $H_0$  ditolak artinya ada perbdedaan hasil konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. dengan demikian penerepan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri.

Dari hasil *post-test* tersebut, diketahui adalah perbedaan dari 6 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* adapun temuan-temuan dari hasil penelitian adalah meskipun kelima subyek sama-sama diberi konseling kelompok *cognitive restructuring* tetapi ada subyek yang belum maksimal dalam dalam meningkatkan *Academic Self Efficacy* . Hal ini ditunjukkan berdasarkan selisih antara pre-test dan Post-test. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki motivasi yang berbedabeda. Ada 2 siswa yang meningkat selain dari konseling kelompok *Cognitive Restructuring* ia mendapatkan motivasi dari kedua orang tuanya dan perhatian yang diberikan oleh orang tuanya.



Pada skor awal (pre-test) keenam siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri termasuk memiliki kategori *Academic Self Efficacy* rendah. Sedangkan pada skor akhir (*post-test*), skor *Academic Self Efficacy* Enam siswa mengalami kenaikan.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* tidak mengalami kendala yang berarti baik pada siswa maupun pembimbing sendiri. Petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh pembimbing cukup dapat dipahami dan cukup dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Sehingga 6 siswa berhasil meningkatkan *Academic Self Efficacy*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* yang dilakukan oleh peneliti dirasa kurang maksimal dalam memberikan perlakuan serta konseli kelompok hanya sebanyak 5 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih lama dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Selain itu peneliti hendaknya melihat variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini, misalnya pengaruh keluarga, pada salah satu keluarga subyek memiliki latar belakang ekonomi yang lebih sehingga orang tua dapat memberikan motivasi maupun fasilitas yang lebih seperti guru les yang dapat memberikan dampak meningkatnya *academic self efficacy* pada siswa oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti tidak melihat latar belakang keluarga siswa dari segi ekonomi maupun motivasi dan perhatian orang tua terhadap anak. Selain itu juga pengaruh teman, pada salah satu subyek memiliki sahabat yang mampu memberikan motivasi termasuk dalam bidang belajar. Serta pacar yang mampu memberikan motivasi sehingga pengaruh motivasi atau dukungan lainnya dan lingkungan yang turut memungkinkan menjadi faktor yang dapat meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa. Selain itu peneliti hendaknya memperhatikan layanan-layanan khusus yang wajib diberikan kepada siswa misalnya konseling individu dengan strategi modelling serta teknik konseling lainnya, karena faktor-faktor yang dapat meningkatkan *Academic Self Efficacy* tidak hanya diimplementasikan melalui konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. Dalam hal-hal tersebut tidak diamati karena keterbatasan-keterbatasan peneliti, sehingga untuk peneliti lebih lanjut hendaknya variabel-variabel tersebut

dipertimbangkan untuk diamati supaya hasil penelitian lebih akurat.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon. Hal ini terbukti dari hasil perlakuan yang diberikan kepada subyek penelitian yang berjumlah 6 orang menunjukkan peningkatan skor dengan perubahan skor *Academic Self Efficacy* siswa terlihat pada dalam proses analisis uji wilcoxon terlihat dalam analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan skor *Academic Self Efficacy* setelah diberikan konseling *cognitive restructuring* dalam proses analisis uji wilcoxon terlihat dalam analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan skor *Academic Self Efficacy* setelah diberikan konseling *cognitive restructuring* signifikan karena Berdasarkan hasil uji statistik diatas diketahui Asymp. Sig (2-tailed) 0,28. Karena nilai 0,028 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima atau  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan hasil konseling kelompok *Cognitive Restructuring*. dengan demikian penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat digunakan untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* siswa kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri

### Saran

Dengan adanya bukti bahwa konseling kelompok *Cognitive Restructuring* mampu meningkatkan *Academic Self Efficacy* pada siswa kelas VIII maka diharapkan konselor sekolah dapat mempergunakan konseling naratif sebagai salah satu jenis layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* pada siswa kelas VIII-D.

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai penerapan konseling kelompok *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Academic Self Efficacy* pada siswa alangkah baiknya juga mengontrol variabel lain yang mungkin bisa memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. *Psikologi kepribadian*. Edisi: Revisi. Malang: UMM Press, 2009.
- Arikunto Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and company.
- Djarwanto. 2003. *Statistik Nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE
- Gocer, Ali. 2013. *The assessment of the perception of the academic self-efficacy of Turkish education graduate students*. Turkey : Academic Journal.
- Khoni'ah, Fauziyah. 2016. *Hubungan dukungan sosial Orang tua dan Academic Self-efficacy dan Penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Plus Darussalam Blokagung Banyuwangi*.
- Latipun. 2015. *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Nursalim, Mochammad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata.
- Nursalim, Mochammad dkk. 2005. *Strategi konseling*. Surabaya: UNESA University Press
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Kencana Media Group.
- Shofiah, Vivik & Raudatussalamah. 2015. *Self-Efficacy dan Self Regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter*. (online), (ejournal.uin-suska.ac.id, diakses pada 10 November 2017).
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Zimmerman, Barry J. 2000. *Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn*. Contemporary Educational Psychology.