

KEEFEKTIFAN STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMPN 1 CERME

Yunis Dyah Ayu Ratih Sulistyowati

S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: Yunissulistyowati@@mhs.unesa.ac.id

Bambang Dibyo Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: Bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan individu bahwa ia akan berhasil pada tugas yang diberikan. Setiap peserta didik memiliki efikasi diri yang berbeda-beda, ada yang tinggi ada pula yang rendah. Efikasi diri sangat mempengaruhi hasil pencapaian peserta didik, Maka dari itu dengan penerapan strategi *cognitive restructuring* diharapkan mampu meningkatkan efikasi diri akademik. *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, persepsi (kognisi) klien, selain itu Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi 1) pikiran irasional dan kognitif detektif (perilaku sengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri dan 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Desain penelitian ini menerapkan desain *pretest & posttest*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Cerme yang memiliki tingkat efikasi diri rendah. Data dianalisis melalui Uji wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai penghitungan tabel $z > z$, yaitu -2,023. Nilai asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,0043 < 0,05. karenanya, H_0 ditolak. Ini berarti bahwa konseling individu dengan strategi *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan efikasi diri

Kata kunci : Efikasi Diri, Cognitive Restructuring, Konseling Individu.

Abstract

Students with high level of confidence will think that assignments and examination or tests as a challenge that must be mastered instead of considered as a threat that must be avoided, Some studies show that self-efficacy refers to individual's belief that he will succeed in the task given. Every student has different self-efficacy, some are high and some are low. Self-efficacy greatly influences the results of student achievement. Therefore, the application of *Cognitive Restructuring* strategy expected to improve academic self-efficacy. *Cognitive Restructuring* uses the assumption that non-adaptive behavioral and emotional responses are influenced by the client's beliefs, attitudes and perceptions (cognitions), besides *Cognitive Restructuring* is based on two assumptions 1) irrational and cognitive detective thoughts (intentional behaviors that have negative effects on yourself and 2) thoughts and statements about self can be changed through changes in personal views and cognitions. The design of this study applied the *pretest & posttest* design. The subjects in this study were VII grade students of Cerme 1 Junior High School who had low levels of self-efficacy. Data were analyzed through Wilcoxon Test. The results of this study indicate that the calculation value of $z > z$ table, which is -2,023. Asymp value. Sig. (2-tailed) is 0.0043 < 0.05. hence, H_0 is rejected. This means that counseling of individuals with *cognitive restructuring* strategy is effective for improving students self-efficacy.

Keywords: Self Efficacy, Cognitive Restructuring, Individual Counseling

PENDAHULUAN

Peserta didik dengan keyakinan tinggi akan berfikir bahwa tugas-tugas bahkan ujian atau tes sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Bahkan masih banyak kasus yang marak terjadi karena kurangnya keyakinan pada diri sendiri dan takut akan kegagalan, maka mereka akan melakukan berbagai macam cara agar tidak terjadi kegagalan dalam kehidupan, peserta didik yang memiliki rasa keyakinan diri tinggi cenderung percaya dan tidak ragu akan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki keyakinan rendah cenderung menghindari dari tugas-tugas yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Mereka berfikir jangka pendek ketika dihadapkan dengan tes atau tugas-tugas yang sulit. Banyak dijumpai peserta didik menganggap bahwa ujian atau tes merupakan rintangan terbesar dalam kehidupan. Menurut Bandura (1997) efikasi diri mengacu pada keyakinan individu bahwa ia akan berhasil pada tugas yang diberikan atau dalam suatu konstruk yang diberikan. Sama halnya dengan pendapat Santrock (2007) efikasi diri adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Setiap peserta didik memiliki efikasi diri yang berbeda-beda, ada yang tinggi ada pula yang rendah. Perbedaan efikasi diri yang dimiliki oleh setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal (*reward*), status individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri (Bandura, dalam Purnamasari, 2010).

Ketika peserta didik meningkatkan prestasi mereka di tertentu, mereka juga meningkatkan efikasi diri pribadi mereka di area tersebut, menuntun mereka untuk menerima dan menaklukkan tantangan yang lebih besar di area-area yang ditentukan (Bandura, 1994). Tidak semua individu mempunyai Efikasi diri yang tinggi dalam bidang akademik. Bandura, et al. (1996) menemukan bahwa level Efikasi yang rendah seringkali mengacu pada perasaan gagal dan melankolis (dalam Lampert, 2007). Bandura (2007) menyatakan bahwa tinggi atau rendahnya Efikasi diri yang dimiliki seseorang akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dikerahkan seseorang untuk mengerjakan suatu kegiatan, seberapa tahan dalam menghadapi masalah, dan seberapa ulet seseorang menghadapi situasi-situasi yang berbeda (dalam Amiseso 2011). Peneliti menemukan bahwa peserta didik dengan efikasi diri yang lebih tinggi mencapai nilai yang lebih tinggi dan bertahan di prestasi akademik mereka lebih lama dari pada mereka yang memiliki efikasi diri yang dirasakan (Lent et al., 1984). Penelitian Lent dan rekan juga mengungkapkan bahwa efikasi diri terkait dengan tes atau ujian dan peringkat sekolah menengah.

Teori yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut adalah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan strategi *Cognitive Restructuring*. Menurut Cormier dan Cormier dalam Nursalim (2005:47)

Cognitive Restructuring menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, persepsi (kognisi) klien." Ditegaskan pula oleh Sayre (2006:1), menyatakan *Cognitive Restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak irasional, melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan dan tindakan. Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi 1) pikiran irasional dan kognitif detektif (perilaku sengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri –psywiki.com), dan 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gililand, 2003), selaras dengan asumsi yang telah disebutkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan dalam melaksanakan sesuatu yang dimana siswa SMPN 1 Cerme memiliki efikasi diri yang rendah maka keyakinan irasional tersebut diubah menuju kepada keyakinan bahwa mampu melaksanakan tugas atau ujian dengan baik dengan menerapkan *strategi cognitive restructuring*. Premis umum dari pendekatan kognitif ialah bahwa pikiran seseorang menentukan perasaan dan bagaimana mereka bertindak, dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa pikiran yang terjadi karena perasaan berupa keyakinan atau self efikasi peserta didik yang rendah akan menentukan perilaku yang mereka lakukan yaitu tidak yakin dengan tugas atau pun ujian yang dihadapi. Memperkuat teori *cognitive restructuring* yang telah banyak dikembangkan oleh beberapa peneliti antara lain oleh (penerapan konseling kelompok strategi *cognitive restructuring* untuk mengurangi rasa rendah diri peserta didik kelas VIII B MTS Raden Paku Wringinanom Gresik).

Dapat dipahami bahwa alasan peneliti menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dengan strategi *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri karena diyakini strategi *cognitive restructuring* mampu mengubah pikiran irasional dan kognisi detektif (atau perilaku sengaja yang memiliki dampak negatif terhadap diri mereka sendiri) untuk merubah keyakinan tidak irasional mereka menuju kepada keyakinan rasional tentang kemampuan menghadapi ujian atau tes dan berubah menjadi memiliki efikasi diri yang tinggi.

KAJIAN PUSTAKA

1. Efikasi diri

Albert Bandura pada tahun 1997 mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam mencapai keinginannya, keyakinan seperti itu memengaruhi jalannya tindakan yang individu pilih untuk dikejar,

seberapa banyak usaha yang mereka lakukan dalam upaya yang diberikan, berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, ketahanan individu terhadap kesulitan dan mengatasi tuntutan lingkungan yang membebani, ditingkat pencapaian diri. Lebih lanjut Bandura dalam (Feist, 2008:415) juga menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih pengendalian terhadap fungsi diri dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Pendapat lain tentang efikasi diri adalah menurut Santrock (2007:523) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan produksi hasil positif. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk melatih pengendalian kemampuan diri berdasarkan situasi atau kondisi yang terjadi.

2. Cognitive Restructuring

Menurut Cormier dan Cormier (1985), *cognitive restructuring* pada awalnya diusulkan oleh Lazarus (1971), dan berakar pada rasonal emotive therapy (RET). *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Strategi *Cognitive restructuring* membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier 1985, dalam Nursalim.2014). Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavior*) memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Beberapa jenis konseling kognitif yang dikembangkan oleh Ellis (1975). Perilaku dikenal dengan strategi yang berbeda beda, ada yang menekan pada perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif. Pendekatan konseling kognitif perilaku pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkain stimulus - kognisi - respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana dalam proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Purtantoro,2016).

Strategi *Cognitive restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif (Erford,2016). Strategi ini seringkali disebut dengan *correcting cognitive*

distortions (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* menerapkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Strategi ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck & Wells- Moran,2014). Strategi Kognitif Restructuring di dasarkan pada dua asumsi : (1) pikiran irasional dan kognitif dan kognisi detektif menghasilkan self defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri –*psychwiki.com*);. (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland,2003). Menurut Erford (2016), “*Cognitive restructuring* lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolansi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem”. Menurut Nursalim (2014:32), “Strategi *Cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau yang merusak diri, tetapi juga menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Keefektifan strategi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas VII SMPN 1 Cerme” maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:8) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data berupa kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah disediakan. Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan menggunakan data kuantitatif dengan rancangan *Pre- Experimental* dengan metode *one-group pretest – post test design*. Dalam rancangan ini konseli akan diberikan perlakuan (*treatment*) kemudian kan dibandingkan dengan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut gambaran secara singkat prosedur pelaksanaan penelitian *pre- experiment dalam bentuk one grup pre-test post test*.

Prosedur pelaksanaan penelitian eksperimen *pre-test and post test one group design*

E1	=	O ₁	X	O ₂
		Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan :

E1	: Kelompok Eksperimen
O ₁	: Pre-Test
O ₂	: Post-Test
X	: Perlakuan

1. Uji Validitas

Tujuan: Untuk mengetahui kevaliditas item-item pernyataan dalam angket.

Dasar Pengambilan Keputusan:

1. Jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ = Valid
2. Jika $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$ = Tidak valid

Menentukan r tabel:

1. N (Banyaknya Responden) = 100
2. Taraf signifikasi = 5%
3. Uji dua arah (*two tailed*)
4. $Df = N - 2 = 100 - 2 = 98$
5. Tingkat signifikasi untuk uji dua arah dengan $df = 98$ dan taraf signifikasi 5% adalah 0,1966
6. Jadi, $r \text{ tabel} = 0,1966$

KESIMPULAN : Berdasarkan Uji Validitas 28 Item dinyatakan Valid dan 2 item dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Tujuan: Untuk mengetahui konsistensi angket

Dasar Pengambilan Keputusan:

1. $\alpha \geq r \text{ tabel}$ = konsisten
2. $\alpha \leq r \text{ tabel}$ = tidak konsisten

Uji Reliabilitas:

1. Nilai Alpha (α): Berdasarkan uji reliabilitas, diketahui bahwa nilai $\alpha = 0,722$
2. Nilai r tabel: 0,1966
3. Berdasarkan nilai α dan r tabel di atas maka diketahui: $\alpha \geq r \text{ tabel} = 0,722 \geq 0,1966$
4. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan jika $\alpha \geq r \text{ tabel}$ = konsisten (reliabel) maka dapat disimpulkan bahwa angket reliabel (konsisten).

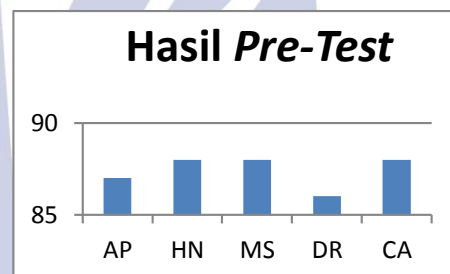
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**1. HASIL PENELITIAN****a. Pre-Test**

Pengukuran awal (*pre-test*) dalam penelitian ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 19 April 2019. Adapun tujuan dilaksanakannya kegiatan *pre-test* ini adalah untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan. Pengukuran awal dilaksanakan dengan menyebarkan angket efikasi diri akademik pada

peserta didik kelas VII B yang berjumlah 37 siswa. Subjek eksperimen nantinya akan diambil dari 37 siswa tersebut yang mana hasil perhitungannya menunjukkan skor terendah. Perubahan tingkat efikasi diri akademik pada konseli tampak pada perbedaan skor *pre test* dan *post test* dan perubahan pikiran pikiran negatif konseli menuju ke pemikiran yang lebih positif.

Hasil Pre-Test

No	Nama	Jumlah Skor	Keterangan
1.	AP	87	Rendah
2.	HN	88	Rendah
3.	MS	88	Rendah
4.	AP	86	Rendah
5.	CA	88	Rendah

Diagram Hasil Pre-Test**b. Post-Test**

Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) . 5 Peserta didik sebagai subyek penelitian diminta untuk mengisi kembali angket efikasi diri akademik setelah diberikan perlakuan. Angket tersebut bertujuan untuk melihat ada ataupun tidaknya perubahan setelah dan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Pemberian post test ini dilakukan setelah selainya perlakuan. berdasarkan test didapatkan hasil sebagai berikut :

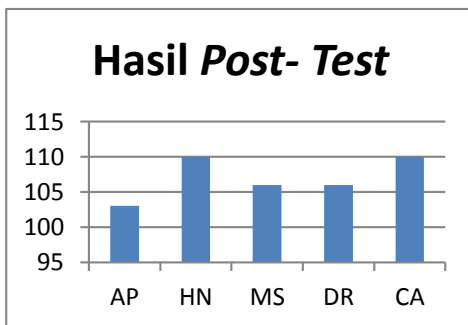
Subjek Penelitian

No	Nama	Jumlah Skor	Keterangan
1.	AP	103	Sedang
2.	HN	110	Sedang
3.	MS	106	Sedang
4.	AP	106	Sedang
5.	CA	107	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui adanya peningkatan skor tingkat efikasi diri akademik peserta didik kelas dibandingkan dengan hasil pada *Pre-Test*. Apabila skor perolehan *pre-test*

digambarkan dalam bentuk diagram maka akan terlihat seperti di bawah ini.

Hasil Post-test Subjek Penelitian



Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

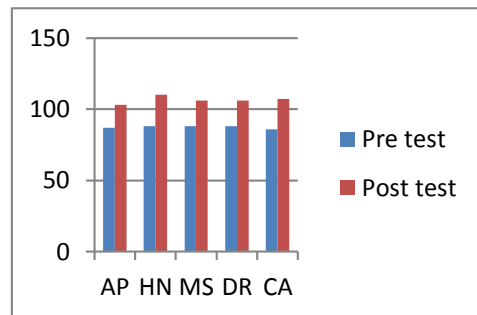
c. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Setelah diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Perbandingan dalam penelitian ini adalah skor tingkat efikasi diri akademik peserta didik kelas VII sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan menerapkan strategi *cognitive restructuring*. Hasil *pre-test* dan *post-test* ini di uji menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test

No	Nama	Pre-Test (XB)	Post-Test (XA)	Keterangan
1.	AP	87	103	Meningkat
2.	HN	88	110	Meningkat
3.	MS	88	106	Meningkat
4.	AP	86	106	Meningkat
5.	CA	88	107	Meningkat
Rata-rata		87,4	106,4	

Perbedaan Hasil Pre-test dan Post-test



d. Hasil Uji Wilcoxon

Berdasarkan output “Test Statistics” diatas diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,043. Karena nilai 0,043 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima” artinya ada perbedaan antara tingkat efikasi diri akademik untuk *pre-test* dan *post test* sehingga dapat disimpulkan pula “Terdapat pengaruh dari Pemberian strategi *cognitive restructuring* dalam meningkatkan efikasi diri akademik peserta didik kelas VII SMPN 1 Cerme.

e. Analisis Individu

Analisis individu dalam penelitian ini digunakan sebagai gambaran kondisi dari setiap subyek penelitian sejak sebelum sampai sesudah pemberian perlakuan (treatment) berupa konseling dengan strategi *cognitive restructuring*.

1. Subyek AP

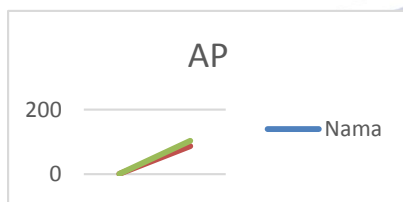
Subyek AP mengalami peningkatan efikasi diri akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan strategi *cognitive restructuring*. Hal ini diketahui berdasarkan skor hasil *pre-test* dan *post-test*. Perolehan skor pada *pre-test* adalah 87 yang mana skor tersebut termasuk ke dalam kategori skor yang rendah. Setelah mendapatkan perlakuan dan diberikan angket *post test* hasilnya naik menjadi 103 dan skor ini termasuk dalam kategori sedang, berdasarkan kedua hasil tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 16.

Perubahan tersebut dikarenakan AP sudah mulai mengubah pikiran-pikiran negatifnya menuju ke pemikiran yang lebih positif. Berikut pernyataan subtek AP terhadap pikiran negatifnya “*Saya tidak yakin dengan kemampuan saya sendiri, saya merasa semua pelajaran yang diujikan sangat sulit, dan saya memilih untuk menyontek karena menurut saya dengan menyontek saya tidak perlu berpikir keras untuk menyelesaikan ujian dan jika saya tidak menyontek saya pun yakin kalau nilai saya akan jelek dan pasti orangtua akan memarahi saya*” Begitulah *statement* yang dikatakan oleh AP. Tertanam pikiran negatif tersebut pada dirinya maka saat mengerjakan ujian, dan yang membuatnya melakukan hal tersebut karena ia

takut dimarahi orangtuanya saat nilainya jelek dan akhirnya ia memilih jalan menyontek. Setelah mengidentifikasi pikiran negatif maka konselor mengetahui pikiran negative apa yang dirasakan konseli lalu memberikan strategi untuk melawan dan merubah pikiran negative tersebut yaitu dengan menggunakan *coping*. Pada tahap ini konseli diajak untuk mencari pikiran-pikiran positif (*coping thought*) yang akan digunakan untuk mengganti pikiran-pikiran negatif yang dialami oleh konseli. Setelah proses identifikasi pikiran negative konseli, AP bersama konselor untuk mengganti pikiran negatif dirinya, dan kemudian temukan pikiran positif tersebut yaitu bahwa “saya bisa mengerjakan ujian dengan baik dan tidak seburuk yang saya pikirkan, tetap tenang dan aku mampu mengatasinya”. Konseli diajari bagaimana menggunakan pikiran-pikiran positif tersebut yaitu berpindah dari pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif. Terlebih dahulu konseli dilatih untuk memverbalisasikan pikiran-pikiran negatifnya.

Hal ini dilakukan sampai beberapa kali sampai konseli benar-benar mampu dan merasa nyaman setelah melakukannya. Setelah itu konseli diminta untuk membayangkan situasi dimana muncul pikiran-pikiran negatif tersebut dan diminta untuk mengganti pikiran negatif yang muncul tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Setelah konseli diberikan dan dilatih menggunakan teknik *coping thought* konseli diminta untuk berlatih dan menerapkannya diluar sesi konseling dengan permasalahan yang sama ataupun dengan permasalahan yang berbeda. Alhasil setelah proses evaluasi dan tindak lanjut AP mampu menerapkan teknik tersebut dan mengganti pola pikiran negatifnya ke pola pemikiran yang lebih positif.

Perubahan Hasil Pre-test dan Post-test

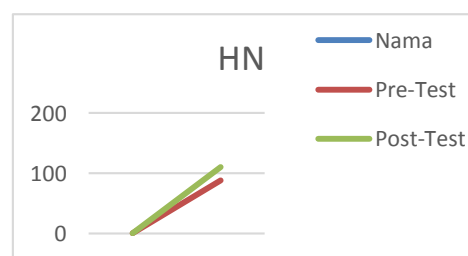


Subyek HN mengalami peningkatan efikasi diri akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan strategi *cognitive restructuring*. Hal ini diketahui berdasarkan skor hasil *pre-test* dan *post-test*. Perolehan skor pada *pre-test* adalah 88 yang mana skor tersebut termasuk ke dalam kategori skor yang rendah. Setelah mendapatkan perlakuan dan diberikan angket *post test* hasilnya naik menjadi 110 dan skor ini termasuk dalam kategori sedang, berdasarkan kedua hasil tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 22. Perubahan tersebut dikarenakan HN sudah mulai mengubah pikiran-pikiran negatifnya menuju ke pemikiran yang lebih positif. HN menyatakan bahwa ia sering berfikir negatif ketika sedang mengerjakan PR. Dirinya menganggap bahwa PR merupakan pekerjaan rumah yang sulit dan ia tidak bias

mengerjakannya dirumah tetapi mengerjakan di sekolah dengan bantuan temannya. “Saya Jarang mengerjakan PR, saya lebih suka mengerjakan PR di sekolah, ketika teman-teman sudah banyak yang selsai saya akan meminjam buku PR mereka dan akan saya salin ke buku PR saya”. Sehingga dirinya berfikir bahwa dia malas dan tidak bisa mengerjakan PR dan merasa PR tersebut menjadi beban bagi dirinya.. Sehingga hal ini menjadikan HN memiliki efikasi diri akademik yang rendah. HN tergolong siswa yang kurang pandai hal ini dapat dilihat dari nilai raportnya yang cenderung tidak begitu bagus tetapi juga tidak dibawah rata-rata. Kemudian HN dan konselor bersama sama mengidentifikasi pikiran-pikiran negative tersebut lalu konseli membacakan pikiran-pikiran negatif yang ia alami,, setelah mengidentifikasi pikiran negatif maka konselor mengetahui pikiran negatif apa yang dirasakan konseli lalu memberikan strategi untuk melawan dan merubah pikiran negative tersebut yaitu dengan menggunakan *coping thought* Selanjutnya menjelaskan kepada konseli tentang isi kegiatan pada pertemuan keempat yaitu penerapan strategi *cognitive restructuring* dengan teknik *coping thought*.

Kemudian konseli diminta mencari pikiran-pikiran positif (*coping thought*) sebagai alternatif untuk mengganti pikiran-pikiran negatifnya. Dari diskusi tersebut didapatkan pikiran alternative (*coping thought*) yang dapat digunakan untuk mengganti pikiran negatif konseli yaitu “saya mampu mengerjakan PR sendiri dirumah, saya yakin jika saya kerjakan dengan sungguh-sungguh semua akan selesai, tetap rileks PR yang dikerjakan teman saya belum tentu benar, saya yakin yang saya kerjakan sendirilah yang benar”. Kemudian melatih konseli untuk membayangkan peristiwa yang menjadikan munculnya pikiran negatif tersebut, setelah itu mencoba menggantinya dengan pikiran positif (*coping thought*) dengan cara terlebih dahulu memverbalisasikan pikiran positif tersebut sampai berulang-ulang sehingga konseli tidak kesulitan untuk menggunakan pikiran positif tersebut maupun pikiran-pikiran positif yang lainnya. Setelah itu konseli diminta untuk membayangkan peristiwa yang menyebabkan munculnya pikiran negatif tersebut, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dengan mengucapkannya didalam hatinya. Sehingga pada akhirnya konseli dapat mengganti pikiran-pikiran negatifnya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif dengan lebih cepat. Semenjak dilakukan proses konseling tersebut konseli menjadi lebih rajin mengerjakan sendiri PR yang diberikan oleh guru, sudah tidak lagi menyontek PR milik temannya karena ia yakin bahwa pekerjaan rumah yang ia kerjakan ia yakin benar.

Perubahan Hasil Pre-test dan Post-test



3. Subyek MS

Perubahan terjadi kepada subyek MS, dapat dilihat dari saat pemberian pre test maupun setelah pemberian post test Subyek MS mengalami peningkatan efikasi diri akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan strategi *cognitive restructuring*. Hal ini diketahui berdasarkan skor hasil *pre-test dan post-test*. Perolehan skor pada pre test adalah 88 yang mana skor tersebut termasuk ke dalam kategori skor yang rendah. Setelah mendapatkan perlakuan dan diberikan angket *post test* hasilnya naik menjadi 106 dan skor ini termasuk dalam kategori sedang, berdasarkan kedua hasil tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 18. Perubahan tersebut dikarenakan MS sudah mulai mengubah pikiran-pikiran negatifnya dan mengarah ke pikiran yang lebih positif.

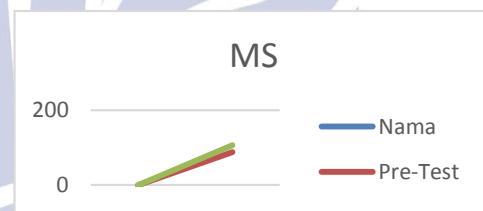
MS merupakan peserta didik yang tergolong pendiam dikelasnya, bahkan ia sering berdiam diri sendiri, teman-temannya kurang peduli dengan dirinya sosialisasinya dengan temannya juga kurang baik.. MS menyatakan kepada konselor “*saya bingung jika guru memberikan tugas yang banyak, apalagi dalam sehari ada PR barengan yang diberikan, kadang sehari bias 3 PR yang diberikan dari berbagai mata pelajaran, saya bingung mengerjakannya, saya merasa tidak mampu jika tugas yang diberikan sangat banyak, alhasil beberapa tugas tidak saya kerjakan karena saya merasa tidak mampu*”.

Karena adanya pikiran-pikiran bahwa konselor merasa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas ataupun PR tersebut dan berakibat beberapa tugas tidak dikerjakan, ini merupakan pikiran-pikiran negatif yang dialami oleh konselor. Kemudian konselor membahas tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif tersebut lalu konselor membacakan pikiran-pikiran negatif yang ia alami ketika diluar sesi konseling, setelah mengidentifikasi pikiran negatif maka konselor mengetahui pikiran negatif apa yang dirasakan konselor lalu memberikan strategi untuk melawan dan merubah pikiran negative tersebut yaitu dengan menggunakan *coping thought*. Setelah mengetahui pikiran negative konselor kemudian konselor melakukan identifikasi pikiran positif untuk mengganti pikiran negatif tersebut. Maka diputuskan alternatif pikiran positifnya yaitu “*saya bias melakukan ini, ini tidak seburuk yang saya pikirkan, tetap tenang, saya mampu mengerjakan satu per satu tugas yang diberikan oleh guru dan menyelesaikannya dengan benar*”. Dengan ini diharapkan kecenderungan untuk mengerjakan tugas secara bertahap satu demi satu tugas dikerjakan agar nantinya semua tugas yang diberikan oleh guru selesai semua.

MS terlebih dahulu dilatih untuk memverbalisasikan pikiran positifnya. Konselor diminta untuk membayangkan situasi yang menjadi permasalahannya kemudian mengganti pikiran negatifnya dengan pikiran positifnya dengan memverbalisasikannya terlebih dahulu. Latihan ini dilakukan beberapa kali sampai MS merasa mudah untuk melakukannya. Selanjutnya MS diminta untuk

melakukannya kembali namun tidak memverbalisasikannya, tetapi diungkapkan dalam pikirannya. Namun tidak menuntut kemungkinan jika pikiran positif tersebut diverbalisasikan dengan volume yang pelan. Bergantung kenyamanan dari MS sendiri. MS lebih merasa nyaman jika ia mengungkapkan didalam fikirannya dari pada memverbalisasikan secara perlahan. Setelah MS dilatih cara menggunakan *coping thought*, konselor diminta untuk berlatih dan menerapkannya pada situasi yang sebenarnya. MS diminta untuk mencatat setiap kali konselor melakukan *coping thought*. Untuk memonitoring ketika MS ada hambatan maka konselor bisa menghubungi konselor diluar jadwal pertemuan konseling. Konselor merasa terbantu dengan *cognitive restructuring* ini. MS menjadi tidak terlalu membayangkan PR yang sangat banyak dan membuatnya pusing ketika mengerjakan,. MS juga belajar untuk menjadi pribadi yang lebih mudah bergaul dengan mencoba belajar komunikasi dengan teman-teman yang kurang akrab dengan dirinya.. Kesimpulan dari evaluasi ini MS bisa menggunakan strategi *cognitive restructuring* dengan teknik *coping thought* dalam peristiwa nyata. Konselor mendorong MS untuk tetap berlatih dalam menerapkan teknik tersebut dalam situasi situasi yang lain.

Perubahan Hasil Pre-test dan Post-test



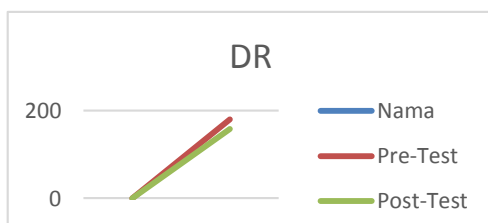
4. Subyek DR

Subyek DR mengalami perubahan hal itu dapat dilihat dari saat pemberian pre test maupun setelah pemberian post test Subyek DR mengalami peningkatan efikasi diri akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan strategi *cognitive restructuring*. Hal ini diketahui berdasarkan skor hasil *pre-test dan post-test*. Perolehan skor pada pre test adalah 87 yang mana skor tersebut termasuk ke dalam kategori skor yang rendah. Setelah mendapatkan perlakuan dan diberikan angket *post test* hasilnya naik menjadi 106 dan skor ini termasuk dalam kategori sedang, berdasarkan kedua hasil tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 19. Perubahan tersebut dikarenakan DR sudah mulai mengubah pikiran-pikiran negatifnya dan mengarah ke pikiran yang lebih positif, diketahui menurut DR ia merasa cemas dan kebingungan jika waktu ujian berlangsung soal ujian yang keluar tidak sama dengan yang ia pelajari, dan berakibat ia menyontek teman disamping atau dibelakangnya dan kadang pula membawa gadget untuk browsing jawaban. “*saya merasa sangat kesal dan bingung ketika soal diujikan ternyata berbeda dengan yang saya pelajari, saya belajar sampai larut malam*”.

dan ternyata soal tidak keluar, saya merasa jengkel dan akhirnya saya memilih untuk menyontek ke teman saya, kadang pula saya juga membuka hp untuk browsing jawaban.” DR merasa kebingungan dengan soal ujian yang diberikan dan menganggap bahwa dengan jalan menyontek ia bias menyelesaikan semuanya. Distorsi kognitif yang dialami oleh DR merupakan distorsi kognitif yang mengganggu segala sesuatu terselsaikan dengan jalan menyontek. Karena pikiran negatif tersebut membuat DR memiliki efikasi diri akademik yang rendah yaitu lebih memilih menyerahkan dan menyontek milik temannya dari pada mengerjakan sesuai kemampuan dirinya sendiri. setelah mengidentifikasi pikiran negatif maka konselor mengetahui pikiran negatif apa yang dirasakan konseli lalu memberikan strategi *cognitive restructuring* untuk melawan dan merubah pikiran negative tersebut yaitu dengan menggunakan teknik *coping thought*.

Kemudian konseli dibantu konselor mencari pikiran alternatif yang lebih positif untuk mengganti pikiran negatif tersebut. Hasil diskusi tersebut di temukan pikiran alternatifnya yaitu “saya mampu mengerjakan ujian tersebut dengan kemampuan saya sendiri, meskipun yang saya pelajari tidak keluar saat ujian, saya akan mencoba mengingat kembali yang sudah guru jelaskan untuk menjawab pertanyaan itu, tetap tenang dan focus mengerjakan”. Setelah ditemukan alternative pikiran positif, maka konseli dilatih untuk berpindah dari pikiran negatif ke pikiran alternative tersebut. Pertama konseli diminta membayangkan peristiwa yang membuatnya berfikir negatif, kemudian pikiran tersebut diganti dengan pikiran alternative dengan DR memverbalisasikannya. Latihan verbalisasi dilakukan beberapa kali sampai konseli memahami DR menggunakannya. Terakhir konseli diminta melakukannya lagi namun tanpa memverbalisasikannya dalam bentuk suara, cukup didalam pikirannya saja. Konseli awalnya merasa bingung DR menggunakannya, namun setelah diberi latihan akhirnya bisa menggunakan pikiran alternative tersebut. Setelah DR memahami latihan yang diberikan, ia diminta untuk menerapkannya pada situasi yang sebenarnya. DR diminta untuk menDRtatnya setiap melakukan *coping thought*. Ketika konseli mendapat kesulitan dalam menerapkan teknik ini, konseli dapat menghubungi konselor diluar sesi pertemuan.

Perubahan Hasil Pre-test dan Post-test



5. Subyek CA

Subyek CA mengalami perubahan hal itu dapat dilihat dari saat pemberian *pre test* maupun

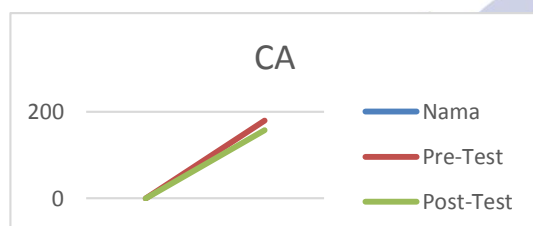
setelah pemberian post test Subyek CA mengalami peningkatan efikasi diri akademik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan strategi *cognitive restructuring*. Hal ini diketahui berdasarkan skor hasil *pre-test* dan *post-test*. Perolehan skor pada pre test adalah 88 yang mana skor tersebut termasuk ke dalam kategori skor yang rendah. Setelah mendapatkan perlakuan dan diberikan angket *post test* hasilnya naik menjadi 107 dan skor ini termasuk dalam kategori sedang, berdasarkan kedua hasil tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 19. Peningkatan skor tersebut dikarenakan CA sudah menerapkan strategi yang diberikan oleh konselor, salah satunya adalah mengubah pikiran- pikiran negative menjadi ke pikiran yang lebih positif.

CA tergolong peserta didik yang memiliki komunikasi yang baik terhadap teman-temannya, pada saat sesi konseling CA juga terlibat aktif, ketika konselor memberikan masukan CA menerimanya dengan baik, serta ia juga dengan mudah mengungkapkan perasaan yang ia rasakan terutama saat menghadapi ujian atau tes. Permasalahn yang di alami CA adalah terkait PR, ia saat kebingungan ketika PR bertumpuk sangat banyak disetiap harinya, PR yang paling susah menurut CA adalah PR bahasa inggris, IPA dan Matematika, beberapa mata pelajaran inilah yang ia tidak begitu menguasai, bahkan seperti menjadi momok baginya, CA merasa tugas tersebut sangat sulit untuk dipecahkan dan CA merasa bahwa tidak sanggup mengerjakan tugas tugas tersebut, tertanam pikiran negative pada dirinya ” Saya merasa Cemas, saya merasa tidak mampu mengerjakan PR itu, saya rasa itu sudah diluar batas kemampuan saya, saya lebih baik menyontek teman saya besok ketika masuk kelas dari pada saya harus mengerjakan sendiri PR tersebut” begitulah statement yang di sampaikan CA kepada konselor, kemudian konselor menggali lebih dalam pikiran yang dialami oleh konseli. Kemudian CA dan konselor bersama sama mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif tersebut lalu mengetahui pikiran negatif apa yang dirasakan konseli lalu memberikan strategi untuk melawan dan merubah pikiran negative tersebut yaitu dengan menggunakan *coping thought* Selanjutnya menjelaskan kepada konseli tentang isi kegiatan pada pertemuan keempat yaitu penerapan strategi *cognitive restructuring* dengan teknik *coping thought*. Kemudian konseli diminta mencari pikiran-pikiran positif (*coping thought*) sebagai alternatif untuk mengganti pikiran-pikiran negatifnya. Dari diskusi tersebut didapatkan pikiran alternative (*coping thought*) yang dapat digunakan untuk mengganti pikiran negatif konseli yaitu “Saya mampu mengerjakan semua PR tanpa bantuan orang lain, saya yakin jika berusaha maka saya akan bisa mengerjakan PR ini dengan mudah, tetap semangat, tetap tenang dan tekun mengerjakan”.

Kemudian melatih konseli untuk membayangkan peristiwa yang menjadikan munculnya pikiran negatif tersebut, setelah itu mencoba menggantinya dengan pikiran positif (*coping thought*) dengan cara terlebih dahulu memverbalisasikan pikiran positif tersebut

sampai berulang-ulang sehingga konseli tidak kesulitan untuk menggunakan pikiran positif tersebut maupun pikiran-pikiran positif yang lainnya. Setelah itu konseli diminta untuk membayangkan peristiwa yang menyebabkan munculnya pikiran negatif tersebut, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dengan mengucapkannya didalam hatinya. Sehingga pada akhirnya konseli dapat mengganti pikiran-pikiran negatifnya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif dengan lebih cepat. Semenjak dilakukan proses konseling tersebut konseli menjadi lebih rajin mengerjakan sendiri PR yang diberikan oleh guru, sudah tidak lagi menyontek PR milik temannya karena ia yakin bahwa pekerjaan rumah yang ia kerjakan ia yakin benar.

Perubahan Hasil Pre-test dan Post-test



2. PEMBAHASAN

Perubahan tingkat efikasi diri akademik pada konseli tampak pada perbedaan skor *pre test* dan *post test* dan perubahan pikiran-pikiran negatif konseli menuju ke pemikiran yang lebih positif. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agustinus merdeka wati (2017) tentang teknik *cognitive restructuring* yang mampu mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 2. Begitu pula penelitian oleh Nugroho (2017) yang menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VII B Mts Raden Paku Wringinanom Gresik. Selanjutnya mendukung penelitian oleh Hidayati (2017) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self instructions dan *cognitive restructuring* efektif pula mengurangi perilaku membolos siswa SMK.

Pada penelitian ini konselor dan konseli melaksanakan tahapan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dengan prosedur yang sesuai. Setiap konseli melaksanakan empat sesi pertemuan konseling individu. Durasi waktu untuk konseling berkisar 30 – 40 menit. Strategi *cognitive restructuring* dipilih untuk meningkatkan efikasi diri akademik tanpa alasan. Alasan peneliti menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri karena diyakini strategi *cognitive restructuring* mampu mengubah pikiran irasional dan kognisi detektif (atau perilaku sengaja yang memiliki dampak negatif terhadap diri mereka sendiri) untuk merubah keyakinan tidak irasional mereka menuju kepada keyakinan rasional. Ditegaskan pula oleh Sayre (2006:1), menyatakan

cognitive restructuring merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak irasional, melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan dan tindakan. Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi 1) pikiran irasional dan kognitif detektif (perilaku sengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri . dan 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James&Gililand,2003).

Setelah semua tahapan konseling *cognitive restructuring* rampung dilaksanakan, peneliti melakukan *post-test* untuk mengukur tingkat efikasi diri akademik subjek penelitian setelah diberikan perlakuan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa masing-masing subjek penelitian mengalami peningkatan efikasi diri akademik. Selanjutnya hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 22 untuk mengetahui adakah perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. 0,043. Berdasarkan pengambilan keputusan, H_a diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$, dan H_a ditolak apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Dikarenakan $0,043 < 0,05$ maka H_a diterima dan itu berarti terdapat perbedaan atau perubahan tingkat efikasi diri antara sebelum maupun sesudah pemberian perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *strategi cognitive restructuring* mampu meningkatkan efikasi diri akademik peserta didik kelas VII SMPN 1 Cerme.

Kendala atau hambatan yang peneliti hadapi pada saat pelaksanaan kegiatan konseling berkaitan dengan waktu pelaksanaan kegiatan konseling. Kendala ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah ketiadaan jam BK di SMPN 1 Cerme, serta padatnya jadwal masing-masing subjek penelitian. Dua hal ini membuat peneliti sedikit mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk pelaksanaan kegiatan konseling. Namun dengan adanya bantuan dari guru BK yang membantu peneliti selama pelaksanaan penelitian, kendala ini dapat teratasi, sehingga kegiatan konseling tetap bisa berjalan dengan sebagaimana mestinya. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* telah terbukti dapat meningkatkan efikasi diri akademik. Sebab, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing subjek penelitian mengalami peningkatan efikasi diri dari kategori rendah menjadi kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Amiseso,C.(2011). Hubungan antara self efficacy,prokrastinasi dan prestasi akademik pada

- mahasiswa universitas Indonesia. Skripsi. Universitas Indonesia
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). *Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning*. *Child Development*, 67, 1206-1222.
- Cormier, W.H. Cormier, L.S. (1985). *Interviewing strategies for helpers fundamental skill and behavioral interventions*. 2 ed. Monterey California: Publishing Company
- Efrord, B.T (2015). *40 Strategi yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lampert, J. (2007). *The relationship of efficacy and self concept to academic performance in a college sample: Testing competing model and measures*. Pacific University. Thesis.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1984). *Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 356-362.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim, Mochamad, (2015). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Purnamasari, L.R. (2010). *Kontribusi Efikasi diri Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berkewarganegaraan Turki Tahun 2010*. Skripsi. Semarang: Unnes
- Santrock, John. W. (2007). *Psikologi pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sayre, Gary W. (2006). *A Lesson Plan in Cognitive Restructuring*, *Journal of Correctional Education* 57 : 86-95. [Online]. Tersedia: <http://search.proquest.com/docview/229806906?accountid=139588>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta

