



Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Application of Cognitive Restructuring Techniques to Improve Academic Self-Efficacy of Junior High School Students

Nurul Rahmah*, Abdullah Pandang, Akhmad Harum

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: rahmahnurul74@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Gambaran efikasi diri akademik siswa di SMPN 4 Bantimurung, (2) Gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMPN 4 Bantimurung, (3) Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMPN 4. Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola quasi eksperimental design. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah non equivalent control group design. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket efikasi diri akademik. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 27, teknik sampling yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik sampling purposive. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kumpulan data dengan memberikan gambaran singkat tentang sampel dan ukuran data dan statistik inferensial untuk menduga nilai populasi, dengan adanya penggunaan metode ini, peneliti mengharapkan hasil pengukuran yang akurat dan tepat dengan menggunakan program SPSS Versi 26.0 for windows. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai signifikansi (2-tailed) < dari 0.05, dengan demikian hipotesis H_a berbunyi teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMPN 4 Bantimurung.

Kata Kunci: restrukturisasi kognitif, efikasi diri

ABSTRACT

This study aims to find out: (1) description of students' academic self-efficacy at SMPN 4 Bantimurung, (2) description of the implementation of cognitive restructuring techniques in increasing students' academic self-efficacy at SMPN 4 Bantimurung, (3) whether cognitive restructuring techniques can increase academic self-efficacy students at SMPN 4. The type of approach in this study uses the experimental method with a quasi-experimental design pattern. The form of design used in this study is the non-equivalent control group design. The data collection technique used in this research is the academic self-efficacy questionnaire. The samples in this study amounted to 27, the sampling technique used in determining the sample in this study was purposive sampling technique. The data analysis technique used is descriptive statistics, descriptive statistics aim to describe the data set by providing a brief description of the sample and data size and inferential statistics to estimate population values, with the use of this method, researchers expect accurate and precise measurement results using the program SPSS Version 26.0 for windows. Based on the basis of decision making in this study, namely H_0 was rejected and H_a was accepted because the significance value (2-tailed) was <0.05, thus the hypothesis H_a reads that cognitive restructuring techniques can increase students' academic self-efficacy at SMPN 4 Bantimurung.

Keywords: cognitive restructuring, self-efficacy

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang dapat menghambat peserta didik dalam pembelajaran adalah rendahnya keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya untuk bisa memenuhi tuntutan-tuntutan dalam pembelajaran. Keyakinan terhadap kemampuan dalam memenuhi tuntutan dalam pembelajaran itu disebut dengan efikasi diri akademik/ self-efficacy akademik (Habsy, 2018).

Bandura (Hakim, 2021) mengemukakan efikasi diri akademik yang rendah dapat menyebabkan rasa cemas dan perilaku menghindar dari aktivitas aktivitas yang cenderung sulit atau berat untuk diselesaikan oleh individu tersebut, terutama dalam hal akademik. Dasar dari efikasi diri sendiri sebenarnya adalah kemampuan akademik individu, dalam hal ini individu dikatakan memiliki efikasi diri yang kurang memadai akibat menerapkan konsep berpikir yang kurang tepat sehingga tidak mampu untuk berpikir rasional dan terhambat oleh pandangan-pandangan negatif tentang lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Guru BK di SMPN 4 Bantimurung pada tanggal 28 Agustus dan 14 September 2021, menunjukkan bahwa di sekolah tersebut memiliki beberapa permasalahan salah satunya rendahnya keyakinan akademik siswa. Guru BK mengatakan bahwa siswa(i) yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah cenderung merasa pesimis jika dihadapkan dengan tugas yang rumit, tidak yakin bahwa mereka bisa mengerjakan tugas maupun belajar dengan baik. Setelah melakukan wawancara peneliti membagikan angket efikasi diri akademik, dari hasil analisis angket, siswa(i) tersebut merasa ragu dapat menyelesaikan tugas yang sulit 56%, merasa tidak percaya diri pada saat ulangan 60%, dan jika menghadapi tugas yang sulit mereka tidak mengerjakannya 72%, adapun skor rata-rata yang diperoleh siswa yaitu 56,96% yang berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang berinisial MY, MY mengatakan bahwa ia merasa cemas tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan kemampuan yang ia miliki. MY merasa tidak percaya dengan kemampuannya sehingga jika diberikan tugas oleh guru, ia tidak mengerjakan tugas tersebut. MY juga mengatakan bahwa jika ada ulangan, ia lebih memilih untuk melihat pekerjaan teman. Efikasi diri akademik rendah yang dialami oleh siswa di SMPN 4 Bantimurung tersebut membuat siswa mudah

menyerah ketika menghadapi tugas yang rumit, tidak semangat dalam belajar, selalu berpikir negatif tentang kemampuannya, khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pelajaran dengan baik, dan tidak akan mencegah berbagai rintangan atau hambatan yang mungkin akan muncul. Bandura (Ardian, 2021) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada diri individu, yaitu pengalaman dalam meraih keberhasilan, pengalaman orang lain, dan kondisi fisik serta emosional.

Permasalahan yang timbul ketika siswa memiliki efikasi diri akademik yang rendah adalah siswa tidak akan mampu untuk melakukan aktivitas belajar dengan baik, tepat dan terarah sehingga hasil belajar yang diharapkan tidak mampu diraih atau dicapai secara optimal. Dengan demikian penting untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri siswa terhadap kemampuan diri sendiri dalam hal akademik untuk usaha mencapai tujuan dan hasil belajarnya. Keyakinan yang rendah cenderung membuat siswa mengurangi usahanya bila menemui hambatan. Dengan demikian perlu dilakukan suatu upaya untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan siswa agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya dalam rangka mencapai tugas perkembangan secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri akademik yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok. Pemberian konseling dengan format konseling kelompok dipandang strategis dalam lingkungan sekolah karena sasarannya adalah siswa yang berusia remaja. Dalam proses pelaksanaan konseling kelompok tersebut, peneliti memandang perlu menggunakan konseling kelompok dengan teknik khusus untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Teknik yang digunakan adalah teknik Restrukturisasi Kognitif yang merupakan bagian dari pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Efikasi diri akademik rendah yang dialami oleh siswa di SMPN 4 Bantimurung berhubungan dengan kognitif, sehingga peneliti mencari alternatif solusi yang dapat membantu siswa meningkatkan efikasi diri akademik yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, karena berdasarkan dengan pendapat Erford 2016 tentang tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan

mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif.

Beberapa penelitian mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif pernah dilakukan, di antaranya adalah peneliti Ardian Renata (2021) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif serta pengaruhnya terhadap efikasi diri performansi akademik mahasiswa, hasil penelitian menyebutkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan paparan di atas, secara teoritis diperoleh makna bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam efikasi akademik siswa. Oleh sebab itu, peneliti memandang perlu untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu alternatif bantuan dalam menangani permasalahan efikasi diri akademik rendah yang dialami oleh siswa SMPN 4 Bantimurung.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Efikasi Diri Akademik

Nurodin, (2019) mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu.

Malcock, (2018) mengungkapkan bahwa sesuai dengan teori Bandura, efikasi diri ini merupakan kombinasi dari kepercayaan pada diri sendiri dan kemandirian diri yang menjadi faktor kunci untuk berkontribusi pada keberhasilan belajar.

Ghufron, dkk (2016), mendefinisikan bahwa efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi masalah. Ghufron, dkk (2016), menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan dan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Menurut Christiana (2018) efikasi diri akademik dimaknai sebagai keyakinan yang dimiliki individu, bahwa ia mampu mencapai keberhasilan akademik. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan

individu akan kemampuan dalam melakukan tugas tertentu, mengatur kegiatan belajar, dan memenuhi tuntutan akademik dengan baik.

2.2. Aspek dan Indikator Efikasi Diri Akademik

Aspek Efikasi diri akademik Aspek-aspek dan indikator efikasi diri menurut Bandura (Manuardi, 2018) yaitu: 1. Level/ magnitude (tingkatan) Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas yang mudah, sedang, bahkan paling sulit sesuai dengan batas kemampuannya. Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya. 2. Strength (kekuatan) Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Aspek ini berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu, semakin tinggi taraf kesulitan tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya. 3. (Generality) Generalisasi Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya dan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan, misalnya apakah ia dapat menjadikan pengalaman sebagai hambatan atau sebagai kegagalan. 2. Indikator Efikasi diri akademik Terdapat beberapa indikator dari efikasi diri akademik yaitu: 1) Individu yakin atas kemampuan diri dalam menghadapi kesulitan tugas. 2) Keyakinan yang dimiliki individu dalam mengatasi kesulitan mencari referensi atau sumber pustaka. 3) Individu tekun dalam menyelesaikan tugas. 4) Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan. 5) Individu mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan

2.3. Factor yang mempengaruhi efikasi diri akademik

Bandura (Ardian, 2021) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada diri individu antara lain: a. *Mastery Experiences* (Pengalaman Penguasaan Pengalaman individu dalam meraih keberhasilan seperti siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam upaya mereka untuk mencapai keberhasilan meraih nilai yang baik dalam setiap mata pelajaran. b. *Vicarious Experiences* (Pengalaman Orang Lain) Pengalaman orang disekitar lingkungan kita tidak banyak memberikan gambaran-gambaran tentang keberhasilan yang telah mereka capai, sehingga dapat mempengaruhi individu dalam proses mengembangkan dirinya. c. *Social Persuasion* (Persuasi Sosial) Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. d. *Psychological & Emotional States* (Keadaan Psikologis dan Emosional) Factor psikologis dan keadaan emosional seperti individu yang mudah menyerah, mudah tersinggung, dan tidak dapat membaur dengan lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami krisis identitas dan lebih mengembangkan pikiran negative terhadap lingkungannya.

2.4. Restrukturisasi Kognitif

Suranata (2017), mengemukakan bahwa: Teknik restrukturisasi kognitif adalah upaya yang digunakan untuk membantu siswa menghentikan pikiran dan mengganti distorsi negatif sebagai pola berpikir yang negatif seperti kegagalan, kesulitan atau kendala akademik. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan upaya untuk memodifikasi pandangan atau cara berpikir konseli yang negatif menjadi cara berpikir yang positif serta diikuti dengan berubahnya tingkah laku.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik terapi kognitif perilaku (*cognitive behavioral therapy*). *Cognitive behavioral therapy* merupakan teknik yang menggabungkan terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku (Habsy, 2022).

Pendekatan *cognitive behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus- kognisirespons yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Putranto, 2016).

Tujuan dari penggunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran yang salah (negatif) menghadirkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah saat ini. Konselor akan fokus pada pengurangan terhadap pikiran negatif konseli tentang diri mereka dan dalam proses pembelajaran.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan strategi yang digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi, mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, dan mengubahnya dari pikiran irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat memperbaiki perilaku dari sebelumnya agar lebih baik (Anisanti, 2020).

Erford (2016), mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan interpretasi positif. Sementara itu menurut Erford (Dombeck & Moran, 2016), restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan-penerapan belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias.

Erford (2016), menyatakan bahwa Restrukturisasi Kognitif lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku. Strategi restrukturisasi

kognitif tidak hanya membantu siswa belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran siswa menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu.

2.5. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur Pelaksanaan Menurut Raharjo (Indriasari, 2016) tahap konseling kelompok dibagi menjadi 4 tahap, yaitu: 1) Tahap Pembentukan Dalam tahap awal dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok, mengajak konseli mengikuti kegiatan konseling kelompok. 2) Tahap Peralihan Tahap peralihan pada hakikatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur penyelenggaraan konseling dan siap untuk aktivitas kelompok selanjutnya. 3) Tahapan Kegiatan Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini bergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini, peran pemimpin kelompok hanya mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok. Tahapan teknik restrukturisasi kognitif menurut (Krisdayanti, 2014) adalah sebagai berikut: a) Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri yang positif dan negatif. b) Identifikasi pikiran konseli Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. c) Pengenalan dan latihan coping thought (CT) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CT (coping thought) alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. e) Pengenalan dan latihan penguatan positif Bagian

terakhir dari Restrukturisasi Kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang akan dicapainya. 4) Tahap Pengakhiran Tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditunjukkan pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan kegiatan kelompok. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari. Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan kelompok.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment Design. Peneliti menggunakan quasi eksperiment design untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Penggunaan quasi eksperiment ini didasarkan atas pertimbangan agar dalam pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara alami, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kevalidan penelitian.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu nonequivalent control group design. Peneliti menggunakan nonequivalent control group design dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum perlakuan (pretest). Kemudian setelah diberikan perlakuan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan test yaitu posttest, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah perlakuan.

Tabel 1. Keadaan Kelompok Setelah Perlakuan

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa(i) kelas VIII yang terindikasi mengalami efikasi diri akademik yang rendah. Dalam menentukan populasi, peneliti melakukan penyebaran angket efikasi diri akademik. Dari hasil penyebaran angket efikasi diri akademik,

terdapat 27 siswa yang terindikasi memiliki efikasi diri akademik yang rendah.

Penentuan ukuran sampel penelitian dapat dilakukan dengan mempertimbangkan ukuran minimal sampel (sample size) dan ukuran ideal anggota kelompok (group size) (Pandang dkk, 2019: 114). Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini mengacu pada ketentuan sample size dari Roscoe (Pandang dkk, 2019: 117) yang mengatakan bahwa dalam penelitian eksperimen dengan kontrol tetap, dapat menggunakan sampel kecil antara 10- 20 orang. Di samping itu, penelitian ini juga mengacu pada ketentuan size group yang dikemukakan Gladding (Pandang dkk, 2019: 119) bahwa jumlah ideal anggota kelompok antara 8-12 orang masih memungkinkan setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri tanpa perlu membentuk sub kelompok.

3.4. Teknik Pengambilan Sampel

Untuk menentukan sampel dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang dapat digunakan. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive. Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah pemilihan anggota kelompok berdasarkan dengan hasil skor angket efikasi diri akademik.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti memilih jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 20 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa, dan kelompok kontrol sebanyak 10 siswa.

3.5. Teknik dan Pengambilan Data

Angket efikasi diri adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket diberikan kepada subjek untuk memperoleh gambaran tentang efikasi diri akademik rendah yang dialami siswa, baik sebelum (pretest) maupun sesudah (posttest) diberikan teknik restrukturisasi kognitif.

Angket efikasi diri akademik dimodifikasi dari alat ukur milik Agus Purwanto (2015). Dimensi alat ukur diadaptasi dari teori Bandura (1997) yang terdiri atas level, generality, dan strength.

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban untuk pertanyaan

Alternatif Jawaban	Skor untuk pertanyaan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.6. Analisis Data

Data yang diperoleh di lapangan disajikan dalam statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berkaitan dengan pencatatan dan peringkasan data, dengan tujuan menggambarkan hal-hal penting pada sekelompok data, seperti rata-rata/ mean, nilai minimum, nilai maksimum, median dan standar deviasi dengan menggunakan aplikasi SPSS Statistics 26. Adapun perhitungan rata-rata dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$Me = \frac{\sum Xi}{N}$$

Keterangan:

Me : Mean (rata-rata)
 Σ : Jumlah
 Xi : Nilai X ke i sampai ke n
 N : Banyaknya subjek

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Efikasi Diri Akademik Siswa SMPN 4 Bantimurung

Berdasarkan hasil angket, siswa(i) yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah merasa cepat putus asa jika diberikan tugas yang rumit, selalu berpikir negatif bahwa ia tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut, serta tidak mampu untuk belajar dengan baik.

Tabel 3. Hasil pretest posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol sebelum dan setelah Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Kategori	Skor	Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi	73 – 79	-	-	9	90%	-	-	-	-
Sedang	66 – 72	4	40%	1	10%	-	-	1	10%
Rendah	59 – 65	4	40%	-	-	8	80%	9	90%
Sangat Rendah	52 – 58	2	20%	-	-	2	20%	-	-

Berdasarkan tabel 3. di atas, hasil pretest kelompok eksperimen terdapat 4 orang siswa berada pada kategori sedang, 4 orang siswa berada pada kategori rendah dan 2 orang berada pada kategori sangat rendah. Kemudian hasil posttest berada pada kategori tinggi terdapat 9 siswa sedangkan kategori sedang terdapat 1 siswa. Pada pretest kelompok kontrol terdapat 8 siswa berada pada kategori rendah dan 2 siswa berada pada kategori sangat rendah, pada posttest kelompok kontrol terdapat 9 orang berada pada kategori rendah dan 1 orang berada pada kategori sedang.

4.2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMPN 4 Bantimurung.

- 1) Tahap Pembentukan
- 2) Tahap Kegiatan
- 3) rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur.
- 4) Identifikasi pikiran konseli.
- 5) Pengenalan dan latihan coping thought.
- 6) Pindah dari pikiran negative ke coping thought.
- 7) Pengenalan dan latihan coping thought.
- 8) Tahap Pengakhiran

4.3. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dapat Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMPN 4 Bantimurung

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMPN 4 Bantimurung dilakukan dengan pengujian independent sampel t test atau biasa disebut dengan uji t.

Pengujian dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMPN 4 Bantimurung.

Hasil uji statistik deskriptif pretest posttest gainscore kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian teknik restrukturisasi kognitif.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Group Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eksperimen	10	9.90	5.705	1.804
Kontrol	10	3.70	2.751	.870

Berdasarkan hasil analisis statistic deskriptif diatas, diperoleh nilai rata-rata gainscore efikasi diri akademik siswa pada kelompok eksperimen sebesar 9.90% dan pada kelompok kontrol sebesar 3.70%. Rata-rata skor nilai efikasi diri akademik siswa yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

4.4. Pembahasan Penelitian

Efikasi diri akademik rendah yang dialami oleh siswa SMPN 4 Bantimurung dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional, serta distorsi kognitif dan pengalaman dalam menguasai sesuatu, ini sejalan dengan penelitian Rizal M, dkk (2022) pengaruh teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa, bahwa untuk meningkatkan keyakinan diri diperlukan pikiran-pikiran yang rasional. Siswa yang mengalami keyakinan diri yang rendah akan mudah menyerah, malu dan tidak percaya dengan kemampuan diri yang dimiliki oleh karena itu diperlukan untuk memberikan intervensi terhadap pikiran irasional siswa menjadi pikiran yang lebih rasional. Penelitian Sopiya, dkk (2020) juga mengemukakan bahwa dari 3 konseli yang menjadi subjek penelitian ditemukan bahwa setelah diberikan intervensi konseling cognitive behavioral skor efikasi diri siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Berdasarkan data penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling cognitive behavioral efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap pelajaran matematika.

Hasil pretest kelompok eksperimen terdapat 4 orang siswa berada pada kategori sedang, 4 orang siswa berada pada kategori rendah dan 2 orang berada pada kategori sangat rendah. Kemudian hasil posttest berada pada kategori tinggi terdapat 9 siswa sedangkan kategori sedang terdapat 1 siswa. Pada pretest kelompok kontrol terdapat 8 siswa berada pada kategori rendah dan 2 siswa berada pada kategori sangat rendah, pada posttest kelompok kontrol terdapat 9 orang berada pada kategori rendah dan 1

orang berada pada kategori sedang. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan efikasi diri akademik siswa. Tujuan khususnya adalah untuk mengetahui apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Hasil pengujian hipotesis telah membuktikan bahwa pendekatan restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

5. KESIMPULAN

Gambaran efikasi diri akademik siswa di SMPN 4 Bantimurung. Siswa(i) yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam belajar maupun mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru akibatnya tugas tersebut tidak terselesaikan dan menumpuk. Menurut salah satu siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang berinisial MY, ia menceritakan bahwa ia merasa tertekan dengan tugas yang diberikan oleh guru. Tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak sehingga ia merasa tidak bisa menyelesaikan semua tugas yang diberikan dengan kemampuan akademik yang MY miliki.

Gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMPN 4 Bantimurung dimulai dengan pemberian pretest pada tanggal 13 September 2022 kemudian pertemuan pertama dengan teknik RK yaitu pemberian informasi berupa materi efikasi diri akademik, tahap kedua yaitu identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, selanjutnya pengenalan dan latihan coping thought, setelah itu tahap selanjutnya ialah pindah dari pikiran negatif ke coping thought, pertemuan kelima yaitu pengenalan latihan penguatan positif, dan tahap terakhir yaitu terminasi dimana peneliti mengajak siswa merefleksi pengalaman selama mengikuti konseling.

Teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMPN 4 Bantimurung berdasarkan dengan hasil signifikansi yang dilakukan menggunakan uji independen sampel t test.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Zubaidah & Risnawati. 2016. *Psikologi Pembelajaran Matematika*. Yogyakarta: Asawaja Pressindo
- Anisanti D M. 2020. *Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa*. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling
- Apriyanti, S. 2014. *Efektifitas Teknik Restructuring Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arifin, B. S. 2015. *Dinamika Kelompok*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ardian Renata Manuardi. 2021. *Konseling Dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif Serta Pengaruhnya Terhadap Efikasi diri Performansi Akademik*. Quanta. Vol. 5. No. 2. Hal 46-55
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta
- Cheng, Y. H., Tsai, C. C., & Liang, J. C. 2019. *Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies*. Higher Education Research and Development, 38(5), 907–921.
- Christiana, R. 2018. *Keefektifan Peer Modeling untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa dalam Menguasai Keterampilan Berbahasa Inggris*. Hibualamo, 2(2), 61-65.
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M.N., dan Risnawati, R. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: ARRUZZ Media.
- Ghufron, M.N. dan Rini R.S. 2016. *Efikasi Diri dan Hasil Belajar Matematika*. Jurnal Matematika dan Pembelajaran. Vol. 21, No. 1, hal. 20-30
- Ghozali, I. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Habsy, B.A. 2022. *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Habsy, B. A. 2018. *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMP*. Perspektif Ilmu Pendidikan, 33(1), 15-26.

- Hardianto Gusriko, Erlamsyah, Nurfarhanah. 2014. *Hubungan Antara Efikasi diri Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa*. Konselor. Vol. 3 No. 1. Hal 1-7.
- Harmawati dkk. 2016. *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi. Vol. 3. No. 2. Hal. 76-86.
- Iyus Jayusman, Oka Agus KS. 2020. *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah*. Jurnal Artefak. Vol.7 No.1. Hal 13-20.
- Krisdayanti, S., Munir, A., & Munifah, M. (n.d.). *Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Palu*. Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi, 3(1), 114–127
- Krisnayana, Antari Madri, Dantes Nyoman. 2014. *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja*. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. Vol. 2 No. 1. Hal 1-10.
- Lianawati Ayong. 2017. *Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual*. Jambore Konselor 3. Hal 85-92.
- Manuardi, A. R. 2018. *Pengaruh Strategi Restrukturisasi Kognitif terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang*.
- Musdalifah Ana. 2021. *Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY.
- Nurvayanti. 2021. *Permasalahan Yang Dialami Siswa SMPN 4 Bantimurung*. Wawancara Pribadi. Bantimurung.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Purwanto. 2016. *Metodologi Pnenelitian Kuantitatif*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Putranto, A. K. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Putra Adi S, Daharnis, Syahniar. 2013. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self-efficcy Siswa*. Jurnal Ilmiah Konseling. Vol. 2 No. 2. Hal 1-6.
- Rika Damayanti, Puti Ami N. 2016. *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 (E-Journal). Vol. 3. No. 2. Hal 219-232.
- Rizal Muhammad, Pandang A, Bachri T S, 2022. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas*. PINISI Journal Of Education. Vol. 2 No. 5
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sopiyah, dkk 2020. *Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Efikasi diri siswa pada pelajaran Matematika*. Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP). Vol. 11. No. 2. Hal 102-124
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suranata, K. 2017. *Modeling Konseling Kognitif-Perilaku: Panduan Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Melalui Pola Berpikir Rasional*. Padang: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Yusadri, Alfi Rahmi, Intan Sari. 2020. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok*. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan. Vol. 3. No. 2. Hal 56-66.