

Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dalam Konseling Individu



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License
CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(*Received:* Februari-2022; *Reviewed:* Maret-2022; *Accepted:* Maret-2022;
Available online: April-2022; *Published:* April-2022)

Indri Presia Widuri
¹Bimbingan dan
Konseling/Pendidikan Profesi
Guru/Universitas Negeri Makassar
Email: indrillwiduri@gmail.com

Abstract. *The purpose of implementing this individual counseling is to find out the effectiveness of cognitive restructuring techniques to increase student learning motivation at SMP Negeri 3 Palu. The background of the problem encountered is a decrease in the learning motivation of students who are affected by negative thoughts that arise in them. The focus of this problem emphasizes the negative thoughts of students that arise and are then changed to positive thoughts. The step taken by the counselor is to use the Cognitive Restructuring Technique with the initial stages of identifying negative thoughts that arise and then training students in changing negative thoughts into positive thoughts.*

Keywords: *Teknik Restrukturisasi, Motivasi Belajar, Konseling individu.*

Abstrak. Tujuan Pelaksanaan Konseling Individu ini adalah untuk mengetahui Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 3 Palu. Latar belakang masalah yang di temui adalah penurunan motivasi belajar peserta didik yang terpengaruh oleh pikiran – pikiran negatif yang muncul pada dirinya. Fokus masalah ini menekankan pada pikiran negatif peserta didik yang muncul kemudian di ubah ke pikiran positif. Langkah yang di ambil konselor ialah dengan menggunakan Teknik Restrukturisasi kognitif dengan tahapan awal mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul lalu melatih peserta didik dalam mengubah pikiran negatif ke pikiran positif.

Kata Kunci: Teknik Restrukturisasi, Motivasi Belajar, Konseling individu

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses memperoleh ilmu pengetahuan atau aktivitas yang dilakukan guna memperoleh perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang di munculkan dari adanya interaksi antara stimulus dan respons sehingga dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Motivasi belajar adalah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah belajar peserta didik, motivasi dijadikan

daya penggerak bagi peserta didik untuk menimbulkan keinginan belajar, kelangsungan belajar dan memiliki tujuan dari belajar tersebut. Jika peserta didik tidak memiliki motivasi belajar yang kuat maka akan mengalami penurunan dalam belajarnya yang di tandai dengan penurunan prestasi dan semangat dalam belajar.

Keberhasilan belajar dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik terlihat dari dari hasil belajar yang di capai. Jika hasil belajar peserta didik tinggi dapat dikatakan proses pembelajaran berhasil, namun jika hasil belajar peserta didik rendah atau di bawah standar KKM tentu bisa dikatakan belum berhasil. Maka dari hasil belajar peserta didik inilah sebagai acuan guru BK akan menentukan siapa saja peserta didik yang memang memerlukan perhatian dan bantuan guna pengentasan masalah belajar yang dialaminya. Oleh sebab itu, guru BK dituntut untuk mengenali dan memahami siswa secara individual agar bagi siswa yang mengalami kesulitan belajar dapat dibantu dengan segera secara optimal dan penggunaan teknik yang tepat.

Dalam hal ini masalah belajar yang di alami peserta didik berasal dari pikiran – pikirannya yang irasional (pikiran negatif) yang menimbulkan tidak adanya keinginan belajar, dimana pikiran – pikiran negatifnya mengenai kesenjangan kasih sayang yang ia peroleh dari saudaranya, pikiran bahwa orang tuanya tidak lagi menyanyanginya, pikiran itulah yang membuat peserta didik kehilangan motivasi belajarnya yang ditandai dengan penurunan prestasi, penurunan nilai dan tidak bersemangat dalam pembelajaran. Berdasarkan dari gejala yang di alami serta permasalahan yang ditimbulkan peserta didik diperoleh data peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah maka diperlukan upaya dari guru BK untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik. Bantuan diberikan melalui layanan konseling individu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar, sehingga di harapkan teknik ini cukup efektif dalam mengatasi permasalahan yang di alaminya.

Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Teori ini berkembang dari *Cognitive Therapy* (CT) menjadi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi Kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri dan pikiran yang merugikan diri yang berperan dalam kondisi suasana hati yang jelek. Aaron

T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli, dalam konseling kognitif terdapat beberapa teknik yaitu teknik relaksasi, teknik restrukturisasi kognitif, *modelling*, kemampuan belajar dan pelatihan intruksional diri, serta keterampilan mengurangi kecemasan.

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu : Konseling keterampilan coping, menekankan pada perkembangan ketrampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan coping terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.

- a. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
- b. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling keterampilan coping dan restrukturisasi

kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati. Dari berbagai teknik yang ada, peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku

Dari berbagai teknik peneliti tertarik menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Karena Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada peserta didik dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan – kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan mengganti tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi rasional/positif. Pemilihan ini berdasarkan latar belakang dan gejala yang di alami peserta didik bahwa pikiran – pikiran negatif terhadap orang tuanya yang menyebabkan rendahnya motivasi belajarnya . oleh karena itu peneliti memandang untuk meningkatkan motivasi belajarnya dengan mengubah keyakinan irasionalnya (negatif) menjadi rasional (positif) dalam hal ini peneliti menggunakan layanan konseling individu.

Konseling individual menurut Tohirin (2007: 296) adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilaksanakan antara konselor dengan klien. Sementara itu, menurut Willis (2013: 159) konseling individual adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah - masalah yang dihadapinya.

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur *CR (Cognitive Restructuring)* terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan- pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negative

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

3. Pengenalan dan latihan coping thought (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (coping thought= ct) atau pernyataan yang menggulangi (coping statement= cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (coping selfinstruction= csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Tujuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif adalah agar peserta didik dapat mengubah pola pikir atau menentang pikiran dan emosi mereka yang negatif dengan mengutarakan atau menampilkan pernyataan – pernyataan yang sebenarnya dari masalah yang mereka hadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif. Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

1. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
2. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
3. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi
4. Menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
5. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Meichenbaum dalam Efrord mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

Dari beberapa pendapat yang dapat di simpulkan pusat dari teknik restrukturisasi adalah berusaha memusatkan perhatian perubahan dari pikiran negatif ke pikiran positif. Sehingga peneliti mengambil kesimpulan bahwa teknik restrukturisasi akan efektif di gunakan berdasarkan gejala dan permasalahan yang di alami peserta didik melalui layanan konseling individual.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*) yaitu tindakan yang di lakukan oleh guru BK menggunakan dan menerapkan layanan konseling individu dengan penerapan dan tahapan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dalam peningkatan motivasi belajar peserta didik.

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang peserta didik SMP Negeri 3 Palu, pengambilan subjek penelitian berdasarkan data observasi awal, data wawancara wali kelas dan guru mata pelajaran serta data nilai yang diperoleh, di ketahui ketiga peserta didik tersebut memiliki motivasi belajar rendah dan setelah di telusuri penyebab motivasi belajar rendah mereka memiliki permasalahan pada pikiran – pikiran yang irasional terhadap orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan data observasi awal pada kelas VIII SMP Negeri 3 Palu, terdapat 3 peserta didik yang mengalami gejala permasalahan sebagai berikut :

1. Peserta didik berpikiran bahwa orang tuanya tidak menyanyanginya dan pilih kasih
2. Merasa sering di bandingkan dengan saudaranya
3. Merasa usaha belajar yang di lakukan selalu sia – sia
4. Penurunan nilai yang tidak sesuai KKM
5. Tidak bersemangat dalam dalam pembelajaran

Tabel 1. Data peserta didik yang diberikan layanan konseling individu

No	Kode Nama	Kelas
1.	NA	VIII I
2	AM	VIII G
3	SI	VIII C

Dari ketiga peserta didik tersebut di berikan treatment layanan konseling individu pada hari yang berbeda sehingga akan di peroleh hasil dari ketiga peserta didik tersebut. Pada layanan konseling pertama dengan konseli berinisial NA kelas VIII C dilaksanakan pada ruang konseling SMP Negeri 3 Palu, Hari Jumat, 29 Oktober 2021. Konseli AM kelas VIII G pelaksanaan pada Hari Jumat, 05 Novemebr 2021, sedangkan konseli SI kelas VIII C pelaksanaan pada hari Jumat 19 November 2021.

Berdasarkan jadwal pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif di lakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 30 menit dan dilakukan treatment yang sama pada ketiganya dengan rincian sebagai berikut :

1. Tahap Awal
 - a. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli,
 - b. kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a

- c. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling
- d. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling
- e. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh
- f. Konselor dan konseli melakukan kontrak waktu
- g. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut

2. Tahap Inti

Pada tahap eksplorasi masalah

- a. Konselor meminta konseli untuk menerangkan dan memerinci masalah yang dialami konseli
- b. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi dasar permasalahannya
- c. Konselor dan konseli menetapkan penyebab masalah yang di alami konseli
- d. Konselor bertanya apakah permasalahan yang di alaminya membuat konseli tertekan
- e. Konselor bertanya bagaimana perasaan konseli sekarang ?
- f. Konselor menunjukkan sikap simpati dan empati terhadap konseli

Pada tahap personalizin

- a. Konselor meminta konseli untuk lebih memahami makna dari permasalahan yang di hadapinya
- b. Konselor meminta konseli mencoba lebih mendalami akar permasalahan sehingga konseli mendapat gambaran untuk menyelesaikan masalahnya
- c. Konselor meminta konseli untuk intropeksi diri mengenai (rasa tidak bersalah dan beranggapan bahwa orang tuanya lah yang bersalah
- d. Konselor dan konseli menyusun tujuan penyelesaian dari masalah ini

Pada Tahap Initiating (Integrasi Teknik)

Tahap 1. Rasional; Tujuan Dan Tinjauan Singkat Prosedur.

Konselor menggunakan pikiran rasional untuk meyakinkan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi nya pikiran – pikiran negative

Tahap 2. Identifikasi Pikiran Konseli Dalam Situasi Problem.

- a. Konseli diminta menganalisa dari hasil identifikasi masalah yang di alaminya
- b. Konseli di minta mengutarakan pikiran – pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan
- c. Konseli di minta mengutarakan apakah dari pikiran tersebut menimbulkan kecemasan baginya

Tahap 3. Pengenalan Dan Latihan Coping Thought (CT)

- a. Konselor memperkenalkan teknik coping thought pada konseli
- b. Konseli diminta melakukan coping thought (melawan pikiran negative dengan kata – kata yang di ucapkan baik lisan maupun batin
- c. Konseli di minta untuk mengalihkan pikiran negatif ke hal yang di sukai Tahap 4. Pindah Dari Pikiran- Pikiran Negatif Ke Coping Thought (Ct)
- d. Konselor memberi contoh peralihan pikiran
- e. Konseli melakukan latihan peralihan pikiran

Tahap 5. Pengenalan Dan Latihan Penguatan Positif

- a. Konselor mengajarkan konseli untuk memberikan penguatan positif setiap mencapai keberhasilan
- b. konseli mempraktikkan pernyataan pernyataan diri yang positif Tahap 6. Tugas Rumah Dan Tindak Lanjut
- c. konselor memberikan tugas rumah guna memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempratikan apa yang di peroleh dalam kehidupan sehari – hari
- d. konselor melakukan tindak lanjut terhadap peningkatan Konseli

3. Tahap Terminasi

- a. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli
- b. Konselor memberikan umpan balik simpulan, memberikan reinforcement
- c. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri
- d. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan
- e. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam

Setelah di berikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif kepada ketiga peserta didik tersebut terdapat perubahan perilaku yang ditunjukkan, peserta didik dapat memahami dan mengerti apa yang di alaminya dengan pengaplikasian melalui sikap dan tindakanya dalam menilai dirinya secara positif.

a. Kognitif

Berdasarkan hasil pemantauan yang dilakukan kepada peserta didik maka peserta didik tidak lagi memiliki persepsi, pikiran dan bahasa yang menunjukan pernyataan yang menyalahkan orang tuanya atas apa yang terjadi padanya. Pelatihan – pelatihan pikiran positif menjadi motivasi peserta didik dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

b. Emosi

Dalam hal ini emosi peserta didik tidak lagi dalam keadaan *mood* yang jelek, sehingga peserta didik memiliki suasana mood yang baru dan cenderung bersemngat dalam pembelajaran

c. Perilaku

Perilaku yang di tampilkan dalam hal ini adalah adanya peningkatan penilain nilai sesuai KKM, dengan lebih rajin mengerjakan tugas yang diberikan.

PEMBAHASAN

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis, Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinankeyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Sedangkan menurut Gunarsa teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian.

Dari beberapa pendapat ahli yang ada maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah merupakan teknik yang memusatkan perhatian kepada pikiran – pikiran negative yang muncul kemudian mengubahnya kedalam pikiran positif.

Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan untuk membangkitkan gairah belajar siswa sehingga kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Adapun pengertian motivasi belajar menurut Sardiman (2018:75) adalah “Keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

Pada permasalahan peserta didik ini teknik restrukturisasi kognitif di fokuskan pada keyakinan, pikiran dan pernyataan diri yang negatif yang memunculkan permasalahan pada belajarnya, di akibatkan motivasi belajar yang kurang. (Denik, siti sutarmi, & Rian 2020) Dalam penelitian ini di berikan treatment teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen dan kelompok control, sehingga terdapat perbedaan motivasi di antara kelompok tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMK N I Banyudono Boyolali dengan peningkatan yang signifikan. Treatment ini dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik karena penerapan treatment ini guna melatih peserta didik untuk dapat mengubah pola pikir, keyakinan, asumsi yang salah (irrasional) dengan meninjau ulang keyakinan individu apakah keyakinan dan pola pikir tersebut bermanfaat atau justru merusak diri. Jika ternyata keyakinan, pola pikir atau asumsi tersebut merusak diri sendiri maka intervensi tertentu dilakukan untuk mengganti atau mengubahnya menjadi lebih positif dan rasional.

Sejalan dengan penelitian di atas, (Rahmawati, 2016) yang berjudul efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk penyelesaian stres akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi stres akademik. Stres akademik yang di timbulkan dari rendahnya motivasi belajar peserta didik dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan motivasi belajar.

Tujuan guru Bimbingan dan Konseling pada pemberian treatment ini kepada peserta didik yang mengalami penurunan akademik akibat rendahnya motivasi belajar yang di akibatkan oleh pemikiran negatif dan keyakinan yang irasional sendiri ialah membantu peserta didik belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / merusak diri dan juga melatih serta mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian teknik restrukturisasi kognitif kepada peserta didik dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik, dalam treatment ini di lakukan konseling individu agar peserta didik dapat memperoleh treatment secara baik dan terstruktur sesuai tahapan – tahapan teknik yang di berikan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tindakan bimbingan konseling yang di berikan kepada ketiga peserta didik SMP Negeri 3 Palu, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar yang rendah yang di pengaruhi oleh pikiran – pikiran negatif peserta didik terhadap orang tua dapat meningkat karena perubahan pikiran negatif tersebut kearah positif dengan diberikan layanan individu agar peserta didik lebih leluasa mendapat perhatian dan bantuan dalam pemecahan masalah yang di alaminya.

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif di anggap efektif karena restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat.

SARAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini maka dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Guru pembimbing dapat melakukan identifikasi lebih luas akar dari permasalahan peserta didik yang dialami sehingga permasalahan yang di hadapi dapat teratasi dengan menggunakan teknik yang tepat
2. Guru pembimbing dapat menggunakan konseling individu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif guna menggali lebih dalam apa yang menyebabkan permasalahan timbulnya pemikiran negatif peserta didik dalam rendahnya motivasi belajar peserta didik
3. Perlu pengujian lebih lanjut guna mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa

DAFTAR RUJUKAN

- Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behaviour Therapy Basic and Beyond (2nded)*. New York : The Guilford Press.
- Cormier, Sherry, Paula S.Nurius and Cynthia J.Obsorn. 2007. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA : Brooks/Cole Cengage Learning.
- Damayanti, Rika,Puti Ami Nurjannah, 2016. " Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung" dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. Vol 3 no 2
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lestari, Rizki Dwi.2018 "Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi

Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI Di Man 3 Medan”.

<http://repository.uinsu.ac.id/4993/1/SKRIPSI%20RIZKY%20DWI%20LESTARI.pdf>

Ningrum, Denik setya . Siti Sutarmi Fadhilah, Rian Rokhmad Hidayat, 2020 “Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik” https://eprints.uns.ac.id/42561/1/k3113013_abstrak.pdf

Nugraheni, Edwindha Prafitra, 2019. Modul 5 Strategi Layanan Responsif. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sunawan, 2019. Modul 2 Materi Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.