

Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 5 Makassar

A. Nur Ayu Noviana

SMA Negeri 3 Makassar

Email: ayunoviananur@gmail.com

Abdullah Pandang

Department of Guidance and Counseling, Universitas Negeri Makassar

Email: abdullahpandang1960@gmail.com



Received: 1 January 2023	Revised: 2 March 2023	Published: 1 June 2023
--------------------------	-----------------------	------------------------

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 5 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model penelitian *Quasi-experimental design*. Dengan menggunakan desain eksperimen *non-equivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII sebanyak 107 siswa dan sampel penelitian sebanyak 22 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 11 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala motivasi berprestasi dan pedoman observasi. Dengan menggunakan data analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji *t*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat motivasi berprestasi siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Namun pada Saat *posttest*, tingkat motivasi berprestasi siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan menjadi kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah 2) Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan sesuai petunjuk d yang sudah dirancang melalui lima tahapan yaitu *rational treatment*, analisis pikiran konseli, pengenalan dan latihan CT, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), penguatan positif dan evaluasi. Saat pelaksanaan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) Terdapat perbedaan tingkat motivasi berprestasi pada suatu kelompok yang telah diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Dalam hal ini dapat disimpulkan, menerapkan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa SMP Negeri 5 Makassar dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa secara signifikan.

Kata Kunci: *Motivasi Berprestasi, Restrukturisasi kognitif*

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan utama dalam sistem pembelajaran adalah jenis pencapaian dalam pendidikan. Sehingga prestasi belajar merupakan bukti dari kesuksesan atau kemampuan seorang siswa untuk menyelesaikan praktek belajar sesuai dengan kemampuan yang telah dicapainya. Huitt dalam Rumiani prestasi akademik seseorang adalah sesuai dengan tingkat prestasi belajar, mata pelajaran yang disampaikan sebagai nilai-nilai setelah menghadapi kerangka pembelajaran¹. Prestasi akademik yang baik akan puas dengan asumsi siswa memiliki motivasi prestasi. Seperti yang diungkapkan oleh Winkel bahwa dalam hal belajar di sekolah atau di lembaga pendidikan, motivasi prestasi dapat dianggap sebagai dorongan utama siswa untuk mencapai tingkat prestasi belajar yang paling tinggi untuk mencapai penghargaan terhadap diri sendiri². McClelland dalam Uno mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai inspirasi yang mendorong orang untuk membuat kemajuan, dan berharap untuk menang dalam persaingan dengan beberapa standar keunggulan (*standard of excellence*)³. Dengan tujuan agar motivasi berprestasi dapat mendorong orang untuk membuat kemajuan dalam mencapai kesuksesan. Motivasi prestasi adalah kemauan untuk mencapai prestasi sesuai pedoman yang telah ditentukan sebelumnya. Sehingga dengan asumsi siswa memiliki motivasi prestasi, siswa akan berusaha untuk mencapai prestasi sesuai standar yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Wahyudi bahwa motivasi yang paling utama dalam pelatihan adalah motivasi prestasi⁴. Hasil penelitian Mudjijanti menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa diantaranya yaitu motivasi berprestasi⁵.

Motivasi prestasi siswa berkembang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk faktor dalam dan faktor luar. Faktor dalam adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang sebenarnya contohnya seperti adanya rasa yang muncul dari dalam diri siswa untuk bersaing ketika melihat teman sekelasnya dapat berprestasi atau mendapat nilai yang lebih bagus darinya. Tinggi rendahnya motivasi siswa dalam berprestasi disekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti yang digambarkan sebelumnya, salah satunya keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Silvana tentang studi komparatif motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang berhubungan dengan beberapa item penelitiannya yaitu item pernyataan saya merasa

¹ Rumiani. 2016. Prokratinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro No 3 (2): 37-48

² Winkel, W. S dan Hastuti, S. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi

³ Uno, Hamzah B. 2016. Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan). Jakarta: Bumi Aksara

⁴ Wahyudi. 2015. Memahami Motivasi Berprestasi Siswa. Jurnal Guru Membangun 25 (3): 1-6

⁵ Mudjijanti, Fransisca. 2013. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kebiasaan Belajar Melawan Keberhasilan Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2011/2012. Widya Warta. Vol 3 no.2

tidak yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan soal yang diberikan oleh guru, pernyataan ini dapat di peroleh data bahwa 78,57% siswa SMP Negeri 1 Gorontalo menyatakan tidak yakin, dan 82,14% siswa SMP Negeri 7 Gorontalo menyatakan yakin. Sama halnya dengan item berikut yakni item pernyataan saya cukup puas dengan nilai yang diberikan oleh guru walaupun nilainya biasa-biasa saja, pernyataan ini dapat di peroleh data bahwa 42,14% siswa SMP Negeri 1 Gorontalo menyatakan tidak puas, dan 62,14% siswa SMP Negeri 7 Gorontalo menyatakan puas. Dengan hasil dari pemeriksaan terdahulu yang telah digambarkan di atas dapat dianggap bahwa tinggi rendahnya motivasi belajar siswa yang merujuk pada prestasi atau hasil capaian dalam pembelajaran didukung oleh keyakinan siswa dalam belajar dan menyelesaikan tugas akademik⁶.

Terkait dengan siswa yang memiliki ketidakpedulian terhadap motivasi prestasi yang tinggi, siswa ini pada umumnya akan memiliki prestasi yang rendah, cenderung akan keluar dari sekolah, dan tidak naik kelas, serta membutuhkan minat terhadap kontribusi sekolah. Karakteristik lainnya adalah mereka membutuhkan bantuan sosial setiap kali mereka mengerjakan tugas namun sering kali juga mengabaikan untuk menyelesaikan tugas tersebut⁷. Masalah motivasi berprestasi yang di alami oleh siswa tampak di berbagai sekolah. Salah satunya di SMP Negeri 5 Makassar. Hasil kunjungan awal pada bulan November 2020 ditemukan banyaknya siswa kelas VII yang memiliki masalah yang berkaitan dengan motivasi berprestasi namun hal tersebut dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Hal ini terlihat dari hasil studi awal melalui wawancara dengan salah satu guru BK pada 4 November 2020, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki masalah terkait dengan motivasi prestasi. Guru BK menjelaskan bahwa perilaku yang menunjukkan bahwa motivasi berprestasi rendah seperti terlihat dari siswa yang tidak bertanggung jawab pada tugas akademiknya. Siswa mengabaikan setiap tugas yang ditugaskan oleh gurunya. Selain itu, ada siswa yang merasa cukup puas ketika mendapatkan nilai standar sehingga kurang termotivasi untuk meningkatkan nilai yang lebih tinggi. Siswa juga kurang inovatif dalam mengembangkan diri terkait dengan tugas-tugas yang ada. Mereka kurang berinisiatif dalam mencari literatur-literatur materi tugas yang dapat menunjang nilai akademiknya. Selanjutnya, siswa terkesan kurang tekun menjalani proses pembelajaran sehingga banyak mata pelajaran yang mendapatkan nilai gagal.

Selain wawancara, peneliti juga meminta *case record* mengenai siswa yang memiliki motivasi prestasi rendah yang sesuai dengan ciri-ciri yang telah dijelaskan sebelumnya. Dari data tersebut diketahui terdapat beberapa siswa yang memiliki prestasi rendah di kelas VII. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 5 Makassar yang diwawancarai juga mengatakan bahwa Semua hal dianggap telah berusaha menggunakan berbagai strategi yang berbeda untuk meningkatkan motivasi prestasi belajar siswa dengan tujuan agar bagaimana siswa tersebut dapat kembali aktif dalam

⁶ Silvana, T. 2013. Studi Komparatif Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. Jurnal elektronik UNG. Vol 2 No 1 hal 12-21.

⁷ Santrock, JW 2011. Psychology: essentials. Boston: McGraw-Hill.

sistem pembelajaran untuk mencapai prestasi belajar yang baik, namun hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Umumnya guru BK menerapkan metode yang terbatas pada proses menasihati tanpa adanya penanganan intensif dan tepat sasaran sehingga perilaku tidak mengalami perubahan secara signifikan. Jika menilai pada permasalahan yang dialami siswa, dapat ditarik penyebab utama rendahnya motivasi belajar pada siswa disebabkan oleh perspektif yang irasional dan cara untuk mengartikan suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap setiap peristiwa. Segal & Segal dalam Primandaru menyatakan salah satu faktor internal dapat mempengaruhi motivasi berprestasi siswa ialah keyakinan siswa untuk berprestasi di lingkungan sekolah⁸. Keyakinan ini berperan penting dalam membentuk cara berpikir untuk terus mendapatkan prestasi yang lebih baik. Jika keyakinan dalam diri siswa rendah, maka mereka selalu menganggap dirinya memiliki kekurangan dalam segala hal sehingga tidak ada dorongan untuk terus maju berkembang. Siswa juga akan selalu meremehkan kemampuan dalam dirinya.

Hal ini diterkai oleh pendapat Rini yang menyatakan bahwa hampir setiap orang pernah mengalami motivasi berprestasi dalam harapan hidup mereka, dari masa anak-anak hingga dewasa dan bahkan hingga usia lanjut⁹. Orang yang bisa melihat nilai dalam kapasitasnya, berarti mereka memiliki motivasi prestasi karena tidak sedikit orang yang tidak melihat nilai dalam usaha yang telah mereka lakukan. Dengan menghargai kemampuan yang dimiliki, maka siswa dapat mengembangkan kemampuan tersebut agar mampu menggapai prestasi belajar yang lebih baik. Merujuk pada urgensi permasalahan-permasalahan tersebut, maka perlu adanya suatu penanganan yang berhubung adanya pengubahan cara menafsirkan suatu fenomena dan memaknai dapat memaknai fenomena tersebut. Asumsi peneliti yang menjelaskan bahwa rendahnya motivasi berprestasi berasal dari pola pikir siswa itu sendiri. Siswa selalu berpikir mengenai ketidakmampuannya dalam melakukan sesuatu. Inferioritas merupakan salah satu yang menjadi faktor utama dalam menyebabkan motivasi berprestasi siswa rendah. Siswa tidak memikirkan dampak buruk dari pola pikir tersebut. Analisis tersebut membuat peneliti menyimpulkan bahwa pola pikir siswa tersebut termasuk dalam kategori irasional dan perlu diubah ke pikiran yang lebih rasional.

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

⁸ Primandaru, N. 2017. faktor Analisis-faktor yang berpengaruh pada motivasi berangkat mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 13 (1).

⁹ Rini, JF 2002. Memupuk rasa percaya diri. *E-Jurnal psikologi*. Vol 3 No 1 hal 11-19

METODE

Penelitian dilaksanakan dengan Jenis penelitian kuantitatif dengan model *Quasi experimental design*. Desain Eksperimen yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII sebanyak 107 siswa dan sampel dalam penelitian terdiri dari dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol yang masing-masing sebesar 11 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Motivasi Berprestasi

Hasil *pretest* di SMP Negeri 5 Makassar menunjukkan tingkat motivasi berprestasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya motivasi berprestasi pada siswa ditunjukkan dengan perilaku siswa yang tidak bertanggung jawab atas tugas-tugas sekolahnya. Siswa juga mengabaikan setiap tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, ada siswa yang merasa cukup puas ketika memperoleh nilai standar sehingga kurang termotivasi untuk mendapatkan nilai yang lebih baik lagi. Siswa juga kurang inovatif dalam mengembangkan diri terkait dengan tugas-tugas yang ada. Mereka kurang berinisiatif dalam mencari literatur-literatur materi tugas yang dapat menunjang nilai akademiknya. Selanjutnya, siswa terkesan kurang tekun menjalani proses pembelajaran sehingga banyak mata pelajaran yang mendapatkan nilai gagal.

Setelah pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, kemudian peneliti, pada saat itu melaksanakan *posttest*. Hasil yang diperoleh dalam kelompok tes adalah kecenderungan motivasi prestasi konseli untuk naik ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena restrukturisasi kognitif telah membuat siswa mampu untuk melakukan perubahan pikiran-pikiran irrasional yang menjadi penyebab masalah menjadi pikiran yang lebih konstruktif atau pikiran yang rasional. Adanya perubahan jiwa dalam diri konseli berkepentingan untuk mengubah perilaku konseli ke arah yang lebih tinggi sehingga konseli dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan barunya; dapat mengikuti kemampuannya sampai di luar sesi konseling; serta terdapat perubahan yang konsisten dan tahan lama dengan kursus prosedural yang tepat. Teknik ini juga dianggap mampu untuk mengidentifikasi dan mengubah perilaku yang tidak konstruktif. Jumlah pada responden bertambah pada kategori tinggi pada saat *posttest* dikarenakan meningkatnya jumlah responden sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori rendah.

Hal yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Pada saat *pretest* tingkat motivasi prestasi berada pada golongan rendah yang ditandai oleh tingkah laku, misalnya siswa yang tidak bertanggung jawab atau lalai atas tugas akademiknya. Siswa juga mengabaikan beberapa tugas yang telah diberikan oleh gurunya. Selain itu, ada siswa yang merasa cukup puas ketika memperoleh nilai yang standar sehingga kurang termotivasi untuk mendapatkan nilai yang lebih baik lagi. Siswa juga kurang inovatif dalam mengembangkan diri terkait dengan tugas-tugas yang ada. Mereka kurang

berinisiatif dalam mencari literatur-literatur materi tugas yang dapat menunjang nilai akademiknya. Selanjutnya, siswa terkesan kurang tekun menjalani proses pembelajaran sehingga banyak mata pelajaran yang mendapatkan nilai gagal. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang besar, meskipun hanya sedikit responden yang mengalami perubahan nilai yang signifikan berdasarkan hasil dari survei yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori yang rendah.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 5 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori rendah, tetapi setelah diberikannya perlakuan (*posttest*) berupa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkat ke kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* motivasi berprestasi siswa berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori rendah tidak terdapat adanya perubahan.

2. Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 5 Makassar

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai motivasi berprestasi siswa, peneliti melaksanakan *treatment* atau metode yang dianggap mampu untuk menangani atau mengurangi masalah yang dihadapi siswa di SMP Negeri 5 Makassar. Salah satu *treatment* yang dianggap tepat untuk mengurangi motivasi berprestasi adalah restrukturisasi kognitif.

Analisis mendasari penyebab utama rendahnya motivasi belajar pada siswa disebabkan dengan cara berfikir yang irasional dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga terjadi pemaknaan yang negatif terhadap suatu peristiwa tersebut. Hasil tersebut juga diakui oleh hasil penelitian dari Segal & Segal dalam Primandaru yang menyatakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi motivasi berprestasi adalah keyakinan siswa untuk berprestasi di lingkungan sekolah¹⁰. Keyakinan ini berperan penting dalam membentuk cara berpikir untuk terus mendapatkan prestasi yang lebih baik. Jika keyakinan dalam diri siswa rendah, maka mereka selalu menganggap dirinya memiliki kekurangan dalam segala hal sehingga tidak ada dorongan untuk terus maju berkembang. Siswa juga akan selalu meremehkan kemampuan dalam dirinya.

Siswa selalu berpikir mengenai ketidakmampuannya dalam melakukan sesuatu. Inferioritas ini adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan motivasi berprestasi siswa rendah. Siswa tidak memikirkan dampak buruk dari pola pikir tersebut. Analisis tersebut membuat peneliti menyimpulkan bahwa pola pikir siswa tersebut termasuk dalam kategori irasional dan perlu diubah ke pikiran yang lebih rasional.

Pendekatan *kognitif behavioral* adalah salah satu bentuk konseling yang dimaksudkan untuk membantu konseli menjadi lebih baik, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memuaskan cara hidup tertentu, dengan menyesuaikan contoh-contoh pemikiran dan perilaku tertentu.. Pendekatan ini membantu konseli merekonstruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan suatu intervensi terhadap ide yang negatif sehingga akan memberikan pemaknaan positif yang baru dan perilaku positif yang sebanding

¹⁰ *Ibid.*

Proses perlakuan dilakukan sebanyak lima sesi tahapan dan peneliti merujuk pada tahap-tahap bimbingan kelompok. Kegiatan *rasionalisasi treatment* dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa motivasi berprestasi yang dialami oleh masing-masing responden. Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang motivasi berprestasi sendiri yang berbeda, maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dihadapi. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan serta pencapaian yang diharapkan oleh responden.

Pada tahap ini, peneliti menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu berupa memberi pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, konselor menjelaskan tentang motivasi berprestasi kepada siswa. Konselor kemudian melakukan diskusi (*sharing*) tentang bentuk motivasi berprestasi. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk bisa menyampaikan pendapatnya terkait dengan motivasi berprestasi. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan motivasi berprestasi secara panjang lebar dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman motivasi berprestasi, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan motivasi berprestasi dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan motivasi berprestasi, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli..

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang motivasi berprestasi dan dampaknya terhadap pribadi dan sosial konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil yang diperoleh dari 11 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu rendahnya tingkat motivasi berprestasi. Bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh siswa berupa tidak bertanggung jawab pada tugas akademiknya, sangat puas ketika mendapatkan nilai standar, kurang inovatif dalam mengembangkan diri terkait dengan tugas-tugas yang ada dan terkesan kurang tekun menjalani proses pembelajaran.

Tahapan analisis pikiran konseli dilaksanakan dengan upaya untuk melihat bentuk pikiran-pikiran yang dimiliki oleh konseli ketika berada pada situasi-situasi tertentu. Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan contoh tentang pikiran yang mengikuti perilaku agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang rasional dan irrasional. Dalam hal ini, konselor memberikan contoh mengenai sebuah perilaku lalu kemudian mengemukakan pikiran yang dipersepsikan oleh konselor. Setelah pemberian contoh tersebut, konselor kemudian meminta konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuat mereka tidak termotivasi dalam mencapai prestasi yang tinggi. Konselor mengajukan pertanyaan kepada konselor tentang keadaan yang menyebabkan dia bertahan atau

putus asa dalam hal-hal yang dipikirkan konseli sebelumnya, selama dan setelah keadaan itu terjadi.

Konselor meminta konseli untuk mencatat pikiran tersebut kedalam Lembar Kerja Siswa (LKS) agar memudahkan konseli dan konselor dalam menganalisis pikiran tersebut nantinya. Jawaban mengenai pikiran-pikiran dari setiap konseli ditampung oleh konselor setelah itu konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli. Konselor membuat kaitan hubungan antara peristiwa yang terjadi dengan emosi konseli. Konselor juga membantu konseli untuk mengenali pikiran-pikirannya yang bersifat mengganggu. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengungkapkan pandangan melalui pikiran dan perasaannya yang muncul dalam keadaan yang menimbulkan tekanan dalam dirinya. Konselor memberikan penjelasan mengenai pikiran-pikiran yang lebih konstruktif serta memberikan contoh-contoh pikiran CT sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran menyalahkan diri. Setelah konseli memahami pikiran CT, konselor meminta konseli untuk memberikan contoh pikiran CT. Konselor mendorong konseli untuk memilih CT yang paling natural atau wajar dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun bentuk *Coping Thought* yang dipilih oleh konseli, dapat dilihat pada LKS II yakni Latihan CT

Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mempraktekkan CT yang telah dituliskannya. Dengan menggunakan CT yang telah dituliskan, konselor kemudian meminta konseli untuk bekerja mengekspresikannya. Ini penting, karena banyak konseli tidak bisa menggunakan CT. Kegiatan ini dapat mengurangi sebagian dari perasaan konseli yang tidak tertekuk dan dapat menjamin kepastian bahwa ia mampu (merasa diperlengkapi untuk) membuat "pernyataan diri" yang unik..

Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran yang konstruktif seperti "*Saya sanggup mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru*", "*Saya merasa bersemangat dengan kompetisi di dalam kelas*", "*saya merasa jika saya tidak pantas tidak mampu mengembangkan diri*". Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu membuat pikiran-pikiran yang konstruktif (*Coping thought*) dan melakukan verbalisasi pikiran tersebut. Tahap berpindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT). Kegiatan ini diawali dengan cara konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kembali apa saja ada dalam pikiran-pikiran yang akan merusak diri seperti "*Saya merasa tidak mampu bersaing peringkat dengan level saya saat ini*", "*Saya merasa tidak sanggup meraih peringkat terbaik di kelas*", "*saya merasa jika saya tidak pantas tidak mampu mengembangkan diri*" kemudian menelaah kembali pikiran tersebut dan memindahkannya ke pikiran yang lebih konstruktif (CT).

Pada tahapan ini, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk mengemukakan persepsi alternative yang lebih rasional seperti "*saya merasa lebih baik berkompetisi daripada cepat merasa puas dengan hasil kerja saya*", "*saya yakin atas segala kemampuan yang saya punya*", "*saya percaya dapat mencapai peringkat terbaik di kelas*". Setelah konseli memaparkan persepsi alternatifnya, konseli lain diminta untuk memberi tanggapan terhadap alternative tersebut. Ada beberapa siswa yang memberikan alternative-alternatif baru terkait konsep diri pada konseli. Pada sesi

evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk meriview seberapa efektif akan keberhasilan dalam menyampaikan setiap yang ada dalam perasaan konseli.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli lebih memahami dan mampu mengungkapkan argument terbalik pada sisi yang berbeda. Konseli juga telah mampu mengubah pikiran irrasional menjadi pikiran yang rasional. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan mencegah terjadinya kembali perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian dalam pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik restrukturisasi kognitif, kemudian pada saat itu siswa mencatat atau meberikan tanda centang pada suatu pedoman untuk memperhatikan setiap sudut yang muncul untuk setiap siswa selama waktu yang dihabiskan untuk melakukan Latihan atau perlakuan teknik restrukturisasi kognitif. Mengingat informasi penyelidikan yang diperoleh melalui persepsi, setelah diberikan teknik *restrukturisasi kognitif* terjadi penurunan kecenderungan inhalasi oleh siswa. Hal tersebut dapat terlihat dalam hasil pemeriksaan analisis presentase siswa 11 responden dalam kelompok penelitian yang melaksanakan kegiatan teknik restrukturisasi kognitif. Pada tahap pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat dan kelima, pada umumnya, kerjasama siswa berada pada klasifikasi yang sangat tinggi. Praktik yang ditunjukkan siswa melihat dari lima fase menunjukkan bahwa siswa terlihat efektif selama waktu yang dihabiskan untuk menerapkan prosedur teknik restrukturisasi kognitif.

3. Penerapan Teknik Restrukturisasi kognitif untuk Meningkatkan Motivasi berprestasi Pada Siswa

Pengaruh positif ini dapat terlihat adanya perbedaan dalam *mean score* dari dua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada suatu kelompok uji coba mendapat skor rendah dan kemudian meningkat lebih tinggi, yang diartikan sebagai perubahan penting dalam pmotivasi prestasi siswa.

Hal yang tiidak sama dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif atau kelompok kontrol. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa nilainya tetap berada pada kategori rendah. Nilai tinggi ini diartikan tidak terdapat adanya perubahan terhadap motivasi berprestasi. Perbedaan ini akan lebih terlihat dengan seringnya diberikan teknik restrukturisasi kognitif sehingga konseli dapat semakin baik dalam motivasi berprestasinya.

Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif di SMP Negeri 5 Makassar sesuai dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Fatmawati, Swatinah dan Rahmawati (2018) yang menunjukkan bahwa ada peningkatan motivasi berprestasi siswa kelas VIII B MTs ASHRI Jember setelah mendapatkan layanan counseling Cognitive behavior therapy (CBT) dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan persentase 71%. Gunawan dan Raharja dengan hasil penelitiannya disimpulkan bahwa Konseling

kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram¹¹.

Berdasarkan penjelasan di atas dalam proses ini, dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan motivasi berprestasi konseli dan menjadi informasi serta pengetahuan bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu meningkatkan motivasi prestasi konseli.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian: (1) Tingkat motivasi berprestasi siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat motivasi berprestasi siswa pada kelompok eksperimen terdapat mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah (2) Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dapat diselesaikan sesuai dengan metode yang telah direncanakan melalui lima fase, yaitu *rational treatment*, analisis pikiran konseli, pengenalan dan latihan CT, beralih dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), penguatan positif dan evaluasi mental, minat belajar berada di kelas tinggi. (3) Ada perbedaan tingkat motivasi berprestasi dalam kelompok yang diberi perlakuan dan dalam kelompok yang tidak diberi perlakuan sebagai strategi pemulihan mental. Artinya Pengaruh teknik *restrukturisasi kognitif* pada dasarnya dapat membangun Motivasi prestasi siswa di SMP Negeri 5 Makassar.

Saran berdasarkan selesainya hasil penelitian di atas sebagai berikut: (1) Bagi Konselor. Konselor dapat mempergunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik pemberian layanan agar dapat meningkatkan motivasi berprestasi. Teknik restrukturisasi kognitif dapat berkembang melalui penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada suatu masalah yang berbeda. (2) Bagi Sekolah. Berharap dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi sosial dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 5 Makassar khususnya meningkatkan motivasi berprestasi pada diri siswa. (3) Bagi peneliti selanjutnya. Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variable terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, I Made Sonny dan Raharja, Jien Tirta. 2016. Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Di SMP Negeri 10 Mataram. Jurnal Realita Volume 1 Nomor 1
- Mudjijanti, Fransisca. 2013. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kebiasaan Belajar Melawan Keberhasilan Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2011/2012. Widya Warta. Vol 3 no.2

¹¹ Gunawan, I Made Sonny dan Raharja, Jien Tirta. 2016. Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Di SMP Negeri 10 Mataram. Jurnal Realita Volume 1 Nomor 1

- Primandaru, N. 2017. faktor Analisis-faktor yang berpengaruh pada motivasi berangkat mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 13 (1).
- Rumiani. 2016. Prokratinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* No 3 (2): 37-48
- Rini, JF 2002. Memupuk rasa percaya diri. *E-Jurnal psikologi*. Vol 3 No 1 hal 11-19
- Silvana, T. 2013. Studi Komparatif Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 7 Kota Gorontalo. *Jurnal elektronik UNG*. Vol 2 No 1 hal 12-21.
- Santrock, JW 2011. *Psychology: essentials*. Boston: McGraw-Hill.
- Uno, Hamzah B. 2016. *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Winkel, W. S dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Wahyudi. 2015. Memahami Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal Guru Membangun* 25 (3): 1-6