

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII
DI MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH

RANI FEBRIANI

NPM 1811080361

Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

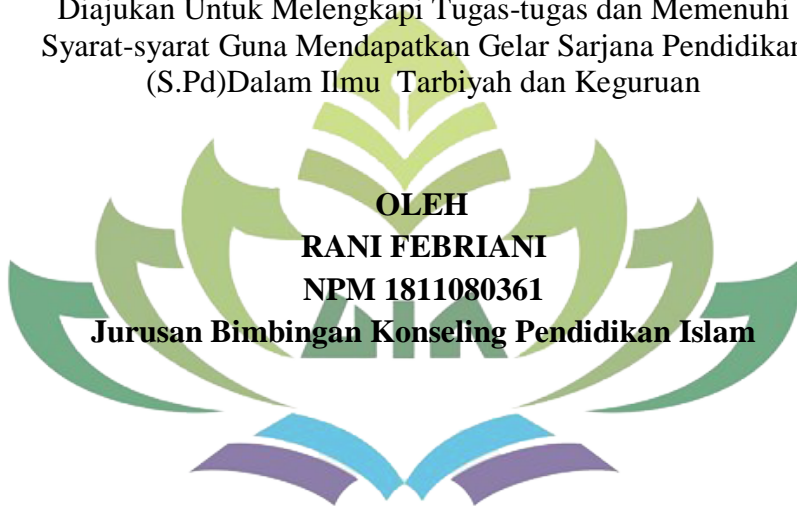


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2022 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII
DI MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



**OLEH
RANI FEBRIANI
NPM 1811080361
Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD. M. Pd.

Pembimbing 2 : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M. Pd.

**FAKULTAS TERBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2022 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik Kelas VII di MTs Negeri 1 Lampung Tengah. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *One Grub Pretest-Posttest* populasi dalam penelitian ini adalah 36 peserta didik dengan jumlah sample 6 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, kuesioner/angket. Data primer diperoleh langsung dari responden yaitu masih ada yang belum memahami atau belum paham pada salah satu mata pelajaran di kelas terbukti dengan adanya laporan dari wali kelas yaitu membolos ketika mata pelajaran yang dianggapnya susah dan juga merasa pesimis dengan kemampuan yang dimiliki sehingga nilai yang didapatkan tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal yang telah di tentukan, kurang aktif, menunda mengerjakan tugas, malas membaca buku dan malas mendengarkan penjelasan guru sedangkan data sekunder berupa teori-teori motivasi, fungsi, ciri-ciri, aspek dan factor yang mempengaruhinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* adalah 77,5 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* menjadi 110. Dari hasil *uji wilxocon* nilai Z yang didapat sebesar -signifikan 0,027 dimana $0,027 > 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar peserta didik meningkat setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada peserta didik kelas VII di Mts Negeri 1 Lampung Tengah.

Kata kunci : *Cognitive Restructuring*, Konseling Kelompok dan Motivasi belajar

ABSTRACT

This study aims to determine the Effectiveness of Cognitive Restructuring Group Counseling Techniques in Increasing Learning Motivation of Class VII Students at MTs Negeri 1 Lampung Tengah. This study used a quantitative method with the type of research One Grub Pretest-Posttest the population in this study were 36 students with a total sample of 6 people.

This study uses observational data collection techniques, interviews, questionnaires / questionnaires. Primary data was obtained directly from the respondents, that is, there were still those who did not understand or did not understand one of the subjects in the class, as evidenced by reports from the homeroom teacher, namely truancy when subjects were considered difficult and also felt pessimistic about their abilities so that the grades obtained were not achieve the minimum completeness criteria that have been determined, are less active, delay doing assignments, lazy to read books and lazy to listen to teacher explanations while secondary data are in the form of theories of motivation, function, characteristics, aspects and factors that influence it.

The results showed that before attending group counseling services with the Cognitive Restructuring technique it was 77.5 and after participating in group counseling services with the Cognitive Restructuring technique it was 110. From the results of the Wilcoxon test the value of Z obtained was -significant 0.027 where $0.027 > 0.05$ then H_0 rejected H_a accepted, so can it was concluded that students' learning motivation increased after participating in group counseling services with the Cognitive Restructuring technique in class VII students at MTs Negeri 1 Lampung Tengah.

Keywords: Cognitive Restructuring, Group Counseling and Learning Motivation

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rani Febriani
Npm : 1811080361
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH”**. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 24 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



RANI FEBRIANI

1811080361



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI
MTSNEGERI 1 LAMPUNG TENGAH**

Nama : **RANI FEBRIANI**
NPM : **1811080361**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan
dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M. Pd
NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M. Pd
NIP. 1967062219940322002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN MOTIVASIBELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTSNEGERI 1 LAMPUNG TENGAH”** Disusun oleh **RANI FEBRIANI, NPM : 1811080361**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Senin, Tanggal 24 Oktober 2022** pukul 10.00-12.00 WIB.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : **Dr. H. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D.**

Sekretaris : **Tika Febriyani M. Pd**

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M. Pd**

Penguji Pendamping I : **Dr. H. Yahya AD, M. Pd**

Penguji Pendamping II : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M. Pd**



Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

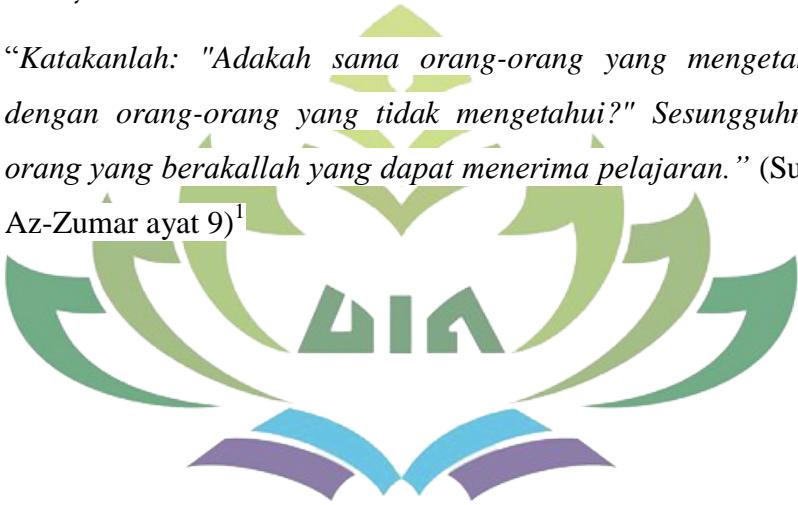
Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ
إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولَٰئِكَ الْأَلْبَابِ ۗ

Artinya :

“Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.” (Surat Az-Zumar ayat 9)¹

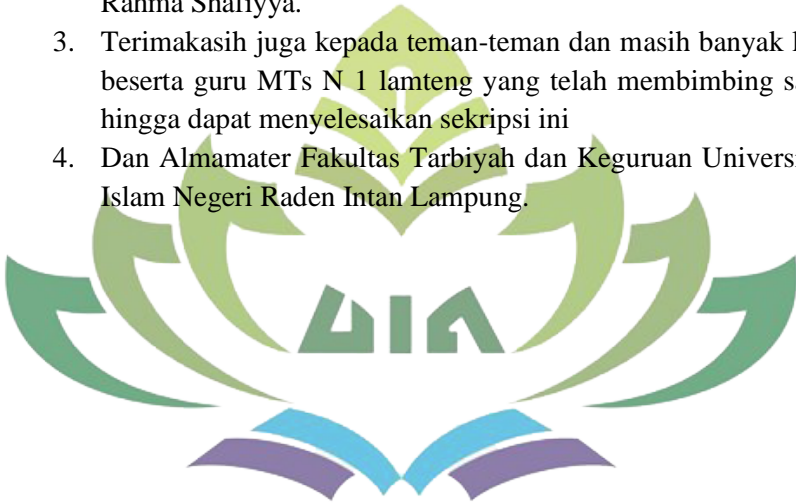


¹ *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (solo: PT Tiga Serangkai, 2014).

PERSEMBAHAN

Skripsi karya saya, saya persembahkan kepada :

1. Kedua Orang tuaku tersayang, Bapak Payanto, Ibu Paikem, terimakasih atas doa dan kasih sayang yang kalian berikan. Terimakasih atas dukungan dan kesabaran sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga karya ini menjadi wujud bakti dan ungkapan rasa terimakasih yang tak terhingga untuk kedua orang tuaku
2. Saudara kandungku : adik-adik ku Rendi Dwi Cahyo, dan Rahma Shafiyya.
3. Terimakasih juga kepada teman-teman dan masih banyak lagi beserta guru MTs N 1 lamteng yang telah membimbing saya hingga dapat menyelesaikan sekripsi ini
4. Dan Almamater Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Rani Febriani lahir di Adi jaya lampung Tengah pada tanggal 03 Februari 2000 anak pertama dari putri Bapak Payanto dan Ibu Paikem. Anak pertama dari Tiga bersaudara . Pendidikan formal yang pernah di tempuh oleh penulis antara lain peneliti menempuh pendidikan di TK aba yukum jaya lulus pada tahun 2006 kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SDN 1 Yukum jaya lulus pada tahun 2012 kemudian peneliti melanjutkan di SMP PGRI 1 terbanggi besar lulus pada tahun 2015 dan peneliti melanjutkan di SMKN 1 Terbanggi besar, selama di SMKN 1 Terbanggi besar saya sudah menyukai seni musik karena hobi saya suka menyanyi dan lulus pada tahun 2018. Dengan mengucap alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, penulis dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yaitu pada tahun 2018.

Peneliti di terima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling melalui jalur UMPTKIN tahun ajaran 2018/2019. Selama proses perkuliahan penulis menyalurkan hobi bernyanyi melalui BK VOICE. Pada bulan juni sampai dengan juli 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Yukum jaya , Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah. Selanjutnya pada bulan September - November sampai dengan 2021 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Budaya Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

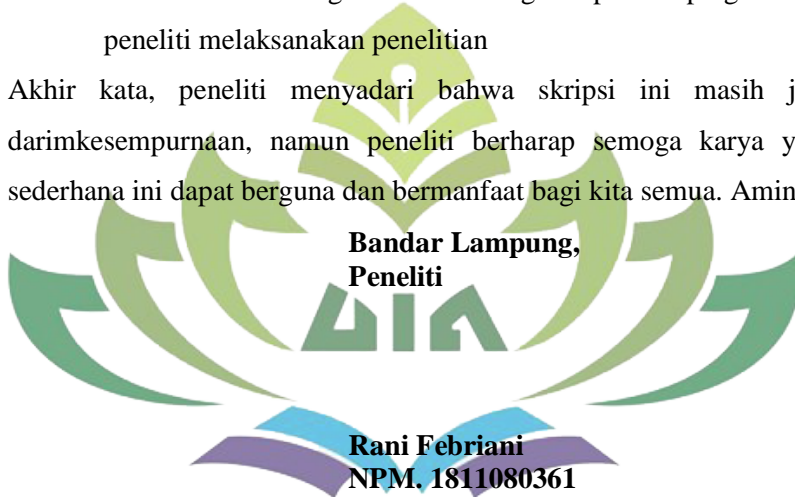
Bismillahirrohmanirohim, Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW,serta keluarganya, para sahabat dan pengikutnya. Skripsi ini berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII Di Mts Negeri 1 Lampung Tengah”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penliti ucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Ali Murtadho, M.SI selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden intan Lampung
3. Dr. H. Yahya AD. M. Pd sebagai pembimbing pertama terimakasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan
4. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, sebagai pembimbing kedua terima kasih banyak atas ketersediaannya dalam membimbing

dengan sabar memberikan saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini

5. Bapak dan Ibu dosen program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
6. Bapak selaku kepala MTs N 1 Lampung Tengah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian
7. Ibu S.Pd selaku guru BK dan guru pendamping selama peneliti melaksanakan penelitian

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin



**Bandar Lampung,
Peneliti**

**Rani Febriani
NPM. 1811080361**

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
PERNYATAAN.....	vi
PERSETUJUAN.....	vii
PENGESAHAN.....	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Penegasan Judul	1
B.Latar Belakang	3
C.Identifikasi Masalah	14
D.Rumusan Masalah	14
E.Tujuan Pendidikan	14
F.Manfaat Penelitian	14
G.Kajian Penelitian terdahulu yang relevan.	15
H.Sistematika Penulisan.....	21
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS.....	23
A.Konseling Kelompok	23
1.Pengertian Konseling Kelompok.....	23
2.Tujuan Konseling Kelompok	24
3.Fungsi layanan Konseling kelompok	26

4. Komponen layanan konseling kelompok.....	27
5. Asas-asas dalam layanan konseling kelompok	28
B. Teknik Cognitive Restructuring	29
1. Pengertian teknik Cognitive Restructuring	29
2. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring	30
3. Langkah-langkah teknik Cognitive Restructuring	32
C. Motivasi Belajar	35
1. Pengertian Motivasi belajar	35
2. Fungsi Motivasi.....	38
3. Ciri-ciri Motivasi.....	39
4. Aspek-aspek Motivasi.....	40
5. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	42
D. PENGAJUAN HIPOTESIS	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
1. Waktu dan Tempat Penelitian	47
2. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	51
4. Definisi Operasional.....	58
5. Instrumen Penelitian.....	62
6. Uji Validitas dan Reabilitas data	68
7. Uji Prasyarat Analisis.....	70
8. Uji Hipotesis	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Deskripsi Data	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	83

BAB V PENUTUP	87
A.Kesimpulan	87
B.Rekomendasi	87
 DAFTAR PUSTAKA	 89
Lampiran materi	91
Motivasi Belajar	94



DAFTAR TABEL

Table 1	Gambaran awal peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah di kelas VII C Mts N 1 Lampung Tengah	8
Table 2	Catatan Fikiran	34
Table 3	Tahap konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif.....	50
Table 4	Jumlah Populasi Penelitian.....	51
Table 5	Kriteria Penskoran Instrumen Motivasi Belajar.....	54
Table 6	Kriteria Motivasi Belajar.....	55
Table 7	Definisi Operasional Variabel.	59
Table 8	Kisi-kisi Instrument Motivasi Belajar.....	63
Table 9	Hasil Pre-test Motivasi Belajar Peserta didik Kelas VII Mtsn 1 Lampung Tengah	74
Table 10	Hasil Post-Test Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII C di Mts Negeri 1 Lampung Tengah.....	75
Table 11	Uji Wilcoxon Signed Ranks	82
Table 12	Test statistics	82
Table 13	Hasil pre-test dan post-test motivasi belajar peserta didik kelas VII di MTs Negeri 1 Lampung Tengah .	83
Table 14	Grafik Pre-test dan Post-test Motivasi belajar	85

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. PEDOMAN OBSERVASI.....	91
LAMPIRAN 2 Pedoman wawancara.....	92
LAMPIRAN 3 SURAT KETERANGAN ADOPSI ANGKET ALAT PENGUMPULAN DATA.....	93
LAMPIRAN 4 KISI-KISI INSTRUMENT	94
LAMPIRAN 5 Dokumentasi.....	98
LAMPIRAN 6 Analisis data	100
LAMPIRAN 7 Verbatim Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring dalam meni ngkatkan motivasi belajar peserta didik.....	101
LAMPIRAN 8 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	114
LAMPIRAN 9 Form Catatan berfikir Peserta didik	136
LAMPIRAN 10 Daftar Hadir Peserta Didik.....	139
LAMPIRAN 11 Surat Balasan Penelitian	142
LAMPIRAN 12 TURNITIN	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk menghindari kesalah pahaman dan untuk memperjelas pokok pembahasan. Maka perlu adanya penegasan judul adapun judul yang dimaksudkan adalah **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII di Mts Negeri 1 Lampung Tengah ”**

Berikut uraian pengertian dari beberapa istilah yang terdapat dalam proposal skripsi yaitu :

1. Efektivitas mengandung arti “keefektifan” (effectiveness) pengaruh/efek keberhasilan, atau kemandirian/kemujaraban. Dengan kata lain efektivitas menunjukkan sampai seberapa jauh pencapaian hasil yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan¹

Efektivitas menurut penulis adalah tingkat keberhasilan yang dihasilkan oleh seseorang atau organisasi dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan kata lain, semakin banyak rencana yang berhasil dicapai maka suatu kegiatan dianggap lebih efektif.

2. Konseling kelompok menurut Mashudi adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Prayitno bahwa konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi

¹ Barda Nawawi Arief, 2003, *Kapita Selekta Hukum Pidana*, (Bandung, Citra Aditya Bakti), hal. 85

dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.²

Dengan demikian, konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.

3. Murk mendefinisakan *Restrukturisasi Kognitif*, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan / persepsi diri yang negatif / irasional menjadi lebih rasional/realistis.

Cognitive Restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.³

4. Ormrod menjelaskan bahwa, “Motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan mempertahankan perilaku, motivasi membuat siswa bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak”. Dengan

² Anggia Maretta Ireel, Yessy Elita, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas Vii Smp N 22 Kota Bengkulu”, Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Volume 1 Nomor 2 2018 FKIP Universitas Bengkulu

³ Rika Damayanti and Puti Ami Nurjannah, ‘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)*, 3.2 (2017), 219–32
<<https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>>.

demikian, motivasi dapat menjadi daya penggerak bagi siswa untuk melakukan kegiatan belajar, menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang kuat akan menunjukkan perilaku yang sungguh-sungguh, serius, tekun dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan.⁴

B. Latar Belakang

Dalam UU RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pada pasal 3 menjelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk manusia Indonesia yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁵ pentingnya pendidikan bagi peserta didik yaitu dituntut harus mampu dan berusaha meningkatkan kualitas diri dengan baik terutama di lingkungan sekolah.

Sekolah merupakan sarana untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi peserta didik, selain itu juga sekolah membantu mengatasi masalah-masalah yang timbul pada peserta didik di lingkungan sekolah. guru sangat memberikan peran penting dalam proses pembelajaran di sekolah, tidak hanya guru mata pelajaran akan tetapi guru bimbingan dan konseling juga ikut berperan penting di

⁴ Nur'aini Safitri, Neviyarni, and Agus Irianto, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Mengurangi Perilaku Membolos Siswa', *Jurnal Konselor*, 3.4 (2016), 184–200 <<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/5915/6162>>.

⁵ 'UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20', in *Zitteliana*, 2003, xviii, 22–27.

sekolah. Proses belajar mengajar dan bimbingan konseling merupakan proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Tanpa belajar seseorang akan tertinggal dalam pengetahuan seiring dengan perkembangan zaman⁶. Oleh karena itu diwajibkan bagi kita untuk menuntut ilmu. Sebagaimana tertulis dalam ayat Al-Qur'an surah Al-Mujadallah ayat 11 yang berbunyi.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي
 الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أُنشُرُوا
 فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
 دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al-Mujadallah Ayat : 11)⁷

⁶ Rima dwi Septira, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Konselig Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMK Persada Bandar Lampung* (UIN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG, 2021).

⁷ *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (solo: PT Tiga Serangkai, 2014).

Sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam ayat tersebut betapa pentingnya menuntut ilmu (belajar). Dalam ayat tersebut juga sudah dijelaskan bagaimana Allah SWT mewajibkan hambanya yang beriman untuk menuntut ilmu, dan Allah SWT juga sudah menjanjikan bagi kita hamba-Nya yang berilmu untuk ditinggikan derajatnya. Dalam agama islam seorang muslim tidak hanya ditekan kan untuk mempelajari pelajaran agama saja, mempelajari ilmu pengetahuan alam, sosial, dan bahkan kehidupan juga sangat dianjurkan.

Keberhasilan proses belajar mengajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor penunjang keberhasilan belajar yang ditinjau dari siswa terutama yaitu hasil belajarnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Aritonang dengan judul minat dan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa, yang menyatakan bahwa minat dan motivasi belajar dapat mempengaruhi hasil belajar. Manusia adalah makhluk individu yang unik. Setiap individu memiliki karakter yang berbeda-beda, termasuk kemampuannya. Menurut pendapat Dobzhansky "Setiap orang secara biologis dan genetik berbeda satu dengan yang lain, bahkan pada bayi kembar", demikian pula dengan motivasi. Motivasi belajar peserta didik merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Motivasi sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa. Motivasi menjadi salah satu faktor yang turut menentukan belajar efektif dan menentukan hasil belajar yang lebih baik.⁸

⁸ Baiq Serikandi, 'Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas Xii-Iis-1 Sma Negeri 1 Pujut', *Jurnal Paedagogy*, 7.2 (2020), 78–89
<<https://doi.org/10.33394/jp.v7i2.2498>>.

Menurut Ormroad “Motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan mempertahankan perilaku, motivasi membuat siswa bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak”. Dengan demikian, motivasi dapat menjadi daya penggerak bagi siswa untuk melakukan kegiatan belajar, menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang kuat akan menunjukkan perilaku yang sungguh-sungguh, serius, tekun dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan⁹. Karena pada hakekatnya motivasi merupakan salah satu factor penentu keberhasilan seseorang. Sebagaiman firman Allah SWT.

لَهُ مِعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ
 أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
 وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ
 مِنْ وَالٍ ﴿٦١﴾

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubsh keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat

⁹ Safitri, Neviyarni, and Irianto.

menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (Q.S Ar-Rad : 11)¹⁰

Dalam ayat tersebut dikatakan bahwa suatu perbuatan merupakan sebuah kunci dimana seseorang belajar untuk merubah dirinya menjadi seseorang yang lebih baik dalam segala hal apapun, itu merupakan suatu sumber dari diri sendiri dan motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang itu sendiri. Dalam proses belajar mengajar tidak semua peserta didik mempunyai motivasi belajar yang tinggi, namun juga terdapat peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah. Berikut daftar ceklist hasil penyebaran angket :



¹⁰ *Al-Qur'an Dan Terjemahannya.*

Table 1 Gambaran awal peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah di kelas VII C Mts N 1 Lampung Tengah

Indikator	Jawaban		Keterangan
	Ya	Tidak	
Tekun dalam menghadapi tugas		√	Peserta didik masih terlalu mudah putus asa saat menyelesaikan tugas mereka juga masih mudah puas dengan tingginya hasil pencapaian ketika mendapat nilai yang bagus serta mereka ketika sudah mengetahuinya tidak mempelajarinya kembali
Ulet menghadapi kesulitan		√	Peserta didik masih belum memiliki rasa ingin tahu tentang materi pelajaran
Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah		√	Siswa kurang tertarik jika belajar berulang-ulang begitu saja dan siswa masih belum biasa menyelesaikan masalah yang dihadapinya
Lebih senang bekerja sendiri		√	Tidak bisa mengerjakan tugas tanpa bantuan orang lain dan kurang bertanggung jawab terhadap tugasnya
Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin		√	Peserta didik kurang memiliki rasa kemauan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ada
Dapat mempertahankan		√	Peserta didik mudah terpengaruh oleh pendapat

pendapatnya			orang lain
Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini		√	Peserta didik tidak memiliki pendirian yang kuat terhadap jawabannya
Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal		√	Peserta didik cenderung mudah putus asa dan tidak menyukai tantangan serta hanya menyukai soal-soal yang mudah

Sumber : Berdasarkan data lapangan di MTs N 1 Lampung Tengah kelas VII B pada tanggal 26 januari 2021



Sebagaimana yang telah disajikan pada table 1 dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VII C MTs N 1 Lampung Tengah terdapat 6 orang dalam setiap kelas yang teridentifikasi memiliki motivasi belajar rendah yang dikategorikan pada jumlah indikator. Peserta didik yang dikategorikan rendah apabila memiliki ceklist lebih dari 2 , hal ini dapat mengindikasikan bahwa peserta didik kelas VII MTS N 1 Lampung Tengah masih banyak yang memiliki motivasi rendah . jika masalah ini diabaikan, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya tugas tidak terselesaikan, kecemasan yang berlebihan, motivasi belajar yang rendah, percaya diri rendah dan lain-lain.

Dan ciri-ciri motivasi belajar rendah peserta didik di atas diperkuat juga oleh indikator yang dikemukakan oleh slameto sebagai berikut

1. Tidak senang dalam belajar
2. Sering terlambat masuk kelas
3. Kurang perhatian terhadap pelajaran
4. Kurang konsentrasi atau rasa ingin tahu terhadap pelajaran
5. Tidak aktif dalam kegiatan pelajaran.¹¹

Oleh karena itu, motivasi belajar sangat dibutuhkan dalam pembinaan perkembangan anak agar mendapatkan hasil belajar atau prestasi yang lebih baik menuju masa depan yang maju. Jadi apabila peserta didik yang tidak memiliki ciri-ciri atau tidak memenuhi indikator seperti di atas dapat diperkirakan peserta didik tersebut mempunyai motivasi belajar yang rendah. Menurut Sardiman, peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dalam belajar dapat dilihat melalui indikator sebagai berikut :

¹¹ Slameto, Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya, (Rineka Cipta, Jakarta, 2013), hlm. 180

1. Tekun menghadapi tugas
2. Ulet menghadapi kesulitan.
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
4. Lebih senang bekerja sendiri.
5. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin
6. Dapat mempertahankan pendapatnya
7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini.
8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal¹²

Selain hasil data penyebaran angket, penulis juga bertanya langsung Pada pra penelitian yang peneliti lakukan di Mts Negeri 1 Terbanggi Besar melalui wawancara langsung terhadap Guru BK

“.....Motivasi belajar peserta didik di Mtsn 1 Lampung Tengah cukup bervariasi. Hal tersebut terbukti dengan adanya laporan dari wali kelas dan catatan anekdot bahwa masih ada peserta didik yang kurang memiliki antusias dalam belajarnya. Terkadang peserta didik ini membolos ketika mata pelajaran yang dianggapnya susah dan juga merasa pesimis dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga nilai yang didapatkannya tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan. Peserta didik yang ditandai dengan perilaku peserta didik yang

1. mencontek saat ujian,
2. kurang percaya dengan jawabannya,
3. kurang aktif dalam proses pembelajaran dikelas,
4. menunda mengerjakan tugas,
5. malas membaca buku pelajaran, dan

¹² Sardiman A.M, Interaksi dan Motivasi Belajar , (Jakarta : PT. Raja Grafindo, 2012), h. 83

6. malas mendengarkan penjelasan guru. Hal tersebut dapat berpengaruh pada hasil belajar peserta didik.”¹³

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki motivasi rendah dan kurang dalam semangat belajarnya berdampak pada nilainya yang tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal. Apabila hal tersebut dibiarkan maka nantinya akan berdampak juga pada kenaikan kelas berikutnya. Guru BK juga mengatakan bahwa dalam mengatasi hal ini wali kelas dan guru mata pelajaran sudah pernah memberikan penanganan seperti memberikan semangat serta dorongan kepada peserta didik tersebut agar lebih termotivasi dalam belajarnya dan sudah melakukan berbagai cara pembelajaran, tetapi peserta didik hanya menunjukkan antusias pada awal-awal pelajaran saja.

Selain menggunakan metode wawancara, penulis juga menggunakan angket/kuisisioner untuk mendapatkan data peserta didik kelas VII terkait motivasi belajar diantaranya kelas VII C

Dapat diketahui bahwa tingkat Motivasi belajar siswa kelas VII di Mtsn 1 Lampung Tengah penulis mengambil peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah. Individu dengan tingkat motivasi belajar yang rendah pada umumnya cenderung memiliki keyakinan atau pola pikir negatif yang dapat merusak diri, misalnya melimpahkan kesalahan pada orang lain atas kegagalan yang diterima, merasa bahwa perilakunya tidak memberi pengaruh sehingga menjadi pasif, merasa tidak berdaya, merasa tidak memiliki kontrol terhadap hidupnya sehingga menjadikannya merasa

¹³ eko, ‘Hasil Wawancara Dengan Guru BK’ (lampung tengah: Mtsn 1 Lampung Tengah, 2022).

cemas dan depresi. Oleh karena itu perlu dilakukan penggantian keyakinan atau pola pikir negatif tersebut dengan pola pikir baru yang lebih adaptif dan konstruktif sehingga individu dapat berperilaku secara positif yaitu dengan teknik restrukturisasi kognitif. Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi peserta didik, dengan adanya konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.¹⁴

Konseling kelompok digunakan dalam Teknik restrukturisasi kognitif karena dengan konseling kelompok dapat melatih peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-teman, memberikan kemudahan pada peserta didik untuk berkomunikasi secara terbuka, mengatur dirinya sendiri, mengarahkan hidupnya, dan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk meningkatkan motivasi peserta didik karena teknik restrukturisasi kognitif merubah pola pikir peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah dari pola pikir irasional menjadi pola pikir rasional, sehingga peserta didik mendapat pemikiran baru tentang belajar, mempunyai kemauan untuk belajar dan mempunyai motivasi belajar yang tinggi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring dalam

¹⁴ Denik Setiyawan, ‘MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK’, *Bimbingan Dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret Surakarta* <email: deniksetyaningrum@gmail.com>.

Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII di Mts Negeri 1 Lampung Tengah”

C. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi sebagai berikut :

1. Motivasi belajar peserta didik di Mts N 1 Lampung Tengah masih rendah dan butuh penanganan.
2. Terdapat 6 peserta didik yang dikategorikan motivasi rendah di Mts N 1 Lampung Tengah
3. Teknik Restrukturisasi kognitif belum pernah digunakan sebelumnya di Mtsn 1 Lampung Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Efektif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik kelas VII di Mts Negeri 1 Lampung Tengah ?

E. Tujuan Pendidikan

Berdasarkan dari penelitian ini bertujuan untuk :

Untuk menganalisis Efektivitas Konseling kelompok dengan menggunakan *teknik cognitive Restructuring* Efektif Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Mts Negeri 1 Lampung Tengah .

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pembuktian tentang evektif atau tidaknya konseling kelompok dengan menggunakan *teknik restrukturisasi kognitif* dalam Meningkatkan motivasi belajar siswa Di Mts Negeri 1 Lampung Tengah

2. Praktis

a. Sekolah

Agar dapat meningkatkan mutu pendidikan di tingkat pendidikan menengah pertama

(SMP/MTs) khususnya pada motivasi belajar peserta didik

b. Guru.

Sebagai pemacu atau motivasi terhadap guru untuk menerapkan teknik Cognitive Restructuring kepada peserta didik. sebagai bahan evaluasi bagi pendidik dalam menangani anak yang mengalami motivasi belajar rendah.

c. Peserta didik

Memberikan perubahan kepada peserta didik agar memiliki motivasi belajar sehingga proses belajar yang dilaksanakan dapat berlangsung sesuai program yang telah di bentuk dan peserta didik dapat mengembangkan potensi dan meningkatkan prestasinya.

d. Peneliti

Dengan penelitian ini akan menjadi bahan acuan peneliti kedepan agar menjadi pendidik dan konselor yang berkompeten dalam membentuk pribadi peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi terhadap suatu pembelajaran.

G. Kajian Penelitian terdahulu yang relevan.

Sebelum peneliti melakukan penelitian di Mts Negeri 1 Lampung Tengah , peneliti telah membaca dan menelaah beberapa penelitian terdahulu relevan yang terkait dengan “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik di kelas VII Mts Negeri 1 Lampung Tengah” , sebagai berikut :

1. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan. Karya Dini Fatihah, Ella Faridati Zen*, Blasius

Boli Lasan yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA”¹⁵. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan konseling kelompok teknik restrukturisasi untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa SMA. Panduan disiapkan untuk konselor dalam memberikan layanan konseling, mereduksi kecemasan komunikasi. Metode penelitian menggunakan model Research and Development, dengan 4 tahapan yakni (1) potensi masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, dan (4) validasi desain. Hasil uji validasi ahli materi secara keseluruhan menunjukkan persentase sebesar 73 persen, dalam kategori cukup tinggi, berarti cukup layak. Hasil uji validasi ahli media pada keseluruhan data menunjukkan persentase sebesar 92 persen, dalam kategori sangat tinggi, artinya sangat layak, dan hasil uji validasi calon pengguna produk secara keseluruhan menunjukkan persentase 97,5 persen, juga dalam kategori sangat tinggi, artinya sangat layak. Maka dapat disimpulkan bahwa panduan yang dikembangkan oleh peneliti telah memenuhi kriteria keberterimaan dan layak digunakan oleh konselor sebagai panduan dalam memberikan layanan konseling untuk mereduksi kecemasan dalam komunikasi.

2. Jurnal paedagogy, karya Baiq Serikandi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas Xii-lis-1 Sma

¹⁵ Dini Fatihah, Ella Faridati Zen*, Blasius Boli Lasan, “Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA”, *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*. 1(6), 2021, 465–475.

Negeri 1 Pujut”¹⁶ bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok di kelas XII-IIS-1 SMA Negeri 1 Pujut. Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil analisis data observasi guru, aktivitas siswa dan hasil evaluasi layanan bimbingan kelompok motivasi belajar siklus I dan siklus II dapat ditarik simpulan sebagai berikut. Pada siklus I aktivitas guru sebanyak 13 dengan dikategorikan baik, karena terletak pada interval 11 Ag 15. Sedangkan skor aktivitas guru kegiatan bimbingan kelompok pada siklus II sebesar 14, dapat dikategorikan baik, karena terletak pada interval 11 Ag 15. Sedangkan aktivitas siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok pada siklus I sebesar 52, diperoleh dari jumlah skor pada setiap indikator. Berdasarkan kriteria aktivitas siswa yang tercantum pada bab III maka aktivitas siswa pada siklus I dapat dikategorikan aktif, karena terletak berada pada interval 41 As 60. Sedangkan aktivitas siswa pada siklus II sebesar 53 dapat dikategorikan sangat aktif, karena terletak berada pada interval 41 As 60. Berdasarkan hasil analisis data pelaksanaan tindakan pada siklus I menunjukkan bahwa prosentase motivasi belajar sedang sebanyak 20%, rendah sebesar 40% dan motivasi belajar kategori sangat rendah 40%. Sedangkan berdasarkan hasil analisis siklus II diperoleh siswa memiliki motivasi belajar sangat tinggi sebanyak 10%, tinggi sebesar 50% dan motivasi belajar kategori sedang sebesar 10% dan rendah 10%, sehingga berdasarkan hasil siklus II tersebut telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan.

¹⁶ Baiq Serikandi, “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kelas XII-IIS-1 SMA Negeri 1 Pujut”, JURNAL PAEDAGOGY (ISSN: 2355-7761) Vol. 7 No. 2, April 2020.

3. Penelitian Selanjutnya oleh Lilis Rahayu Widyawati UIN Raden Intan Bandar Lampung, judul penelitian “efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik”¹⁷ . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Eksperimental dan desain yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Designs. Populasi dalam penelitian ini adalah 64 peserta didik kelas VIII.4 dan VIII.5 dengan jumlah sampel 18 peserta didik yang terdiri dari 9 peserta didik kelas VIII.4 dan 9 peserta didik kelas VIII.5. Hasil perhitungan rata-rata skor perilaku prokrastinasi akademik kelompok eksperimen sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring adalah 99,89 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mengalami penurunan menjadi 64,56. Dari hasil uji Wilcoxon, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,670 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,008 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk mereduksi prokrastinasi

¹⁷ Lilis Rahayu W. (2019). *efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas viii smp negeri 7 bandar lampung tahun pelajaran 2019/202* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

4. Jurnal Psikologi, karya Harwanti Noviandari, Jawahirul Kawakib yang berjudul “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa”¹⁸. Remaja mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis yang dapat menyebabkan remaja merasa cemas, bingung, khawatir perubahan yang terjadi dapat menimbulkan berbagai masalah pada remaja salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri remaja terhadap kemampuannya sendiri untuk menghasilkan suatu prestasi dalam situasi tertentu. Hal ini membuat siswa remaja membutuhkan Self Efficacy dalam belajar. Merujuk pada uraian penelitian ini mengkaji tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan Self efficacy pembelajaran siswa kelas X APK SMA PGRI Rogojampi Tahun Ajaran 2016/2017 pengumpulan data untuk mengungkapkan efikasi diri menggunakan skala efikasi diri sedangkan teknik restrukturisasi kognitif diberikan sebagai perlakuan pada kelompok eksperimen. Analisis data untuk variable self efficacy dengan menggunakan analisis t-statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil skor pretest dan skor posttest pada kelompok eksperimen dengan selisih nilai rata-rata 4957 setelah diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok control tidak meningkat secara signifikan selisih rata-rata nilai pretest dan posttest hanya 175 hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan self efficacy peserta

¹⁸ Harwandi N & Jawahirul K, *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Jurnal Psikologi September 2016, Vol. 3, No. 2, hal. 76-86.

didik kelas X APK SMK PGRI Rogojampi tahun pelajaran 2016/2017.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Mapease (2009) yang berjudul pengaruh cara dan motivasi belajar terhadap hasil belajar programmable logic controller (PLC) siswa kelas III jurusan listrik SMK Negeri 5 Makassar, dengan hasil terdapat hubungan positif antara motivasi belajar dengan hasil belajar. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diartikan bahwa apabila peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi maka hasil belajar peserta didik juga akan tinggi. Sebaliknya, apabila motivasi belajar peserta didik rendah maka hasil belajar peserta didik juga akan rendah.

Adapun dari lima jenis penelitian diatas terdapat perbedaan dengan judul yang saya akan teliti yaitu dari segi objek yang di tuju, aspek yang diamati, masalah yang diamati, pemberian perlakuan kepada peserta didik, tetapi dari banyak perbedaan ada pula persamaan dengan penelitian saya yaitu memakai konseling kognitif perilaku.

H. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini memuat antara lain yaitu penegasan judul, latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian yang relevan, sistematika pembahasan

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Landasan teori yang digunakan sebagai pedoman melakukan penelitian dan pengajuan hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam metode penelitian terdapat di dalamnya yaitu waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sample dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variable, instrument penelitian, uji validitas dan realibilitas data, uji prasyarat analisis, uji hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian dan analisis

BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup memuat secara rinci kesimpulan dari penelitian dan rekomendasi.





BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.¹⁹

Sedangkan menurut Gazda konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan bertindak laku maksudnya adalah layanan bimbingan kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik sebelumnya.²⁰

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok

¹⁹ M Edi, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013).

²⁰ M Edi, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013) hal 8

memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.²¹

Dengan memperhitungkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Winkel (1997 : 544), konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu :

1. Masing-masing anggota memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman itu peserta didik diharapkan lebih menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka dan positif dalam kepribadiannya.
2. Anggota kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.

²¹ M Edi, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013) hal 8

4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu memahami perasaan orang lain . dari kepekaan ini akan lebih membuat mereka sensitif terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan sendiri.
5. Masing-masing anggota menetapkan suatu sasaran yang akan mereka capai. Melalui sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok berani maju melangkah dan menerima resiko.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan orang lain dan harapan yang akan diterima orang lain.
8. Masing-masing anggota menyadari bahwa hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri menimbulkan rasa iba kepada orang lain dan demikian dia tidak merasa terisolir.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan .

22

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (Self Confidence) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka

²² M Edi, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013), hal 11

lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan percaya diri (Self Confidence) dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

Tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dari lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh cirri yaitu, cinta diri sendiri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan.²³

3. Fungsi layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok memiliki dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif ; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif ; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Juntika Nurihsan mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki bebrapa kelemahan

²³ M Edi, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013), hal 12

dalam kehidupannya sehingga. Mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam artian dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

4. Komponen layanan konseling kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok dapat disebut pembimbing kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok bertindak sebagai pemimpin atau pembimbing kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Tanpa anggota para anggota kelompok dan bahkan lebih dari itu dalam batas-batas tertentu suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa kehadiran gerakan pemimpin kelompok. Jadi peranan anggota kelompok sangatlah

menentukan yang bahkan anggota kelompok adalah badan dan jiwa dari kelompok itu sendiri²⁴

5. Asas-asas dalam layanan konseling kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok;

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan;

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran;

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling;

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat

²⁴ M Edi, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013), hal 9

maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakannya dalam hal ini termasuk norma sosial;

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.²⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitiverestructuring* yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

B. Teknik Cognitive Restructuring

1. Pengertian teknik Cognitive Restructuring

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis²⁶. *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

²⁵ Prayitno *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 114-

117

²⁶ Richard Nelson Jones. *Teori dan Praktik Konseling*. Terjemahan Helly Prajitno dan Sri Mulyantini (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 579-571

CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli²⁷

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Rendahnya harga diri siswa dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya.

2. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly, *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan

²⁷ Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 9 Juli 2022) h. 18

dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.²⁸

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan pengertian *Cognitive Restructuring* adalah berfokus pada usaha dalam mengubah pikiran negatif dan kepercayaan negatif digantikan dengan kepercayaan yang positif

Cognitive restructuring adalah teknik yang muncul dari terapi cognitive dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck dan Don meichenbaum. Terkadang teknik ini juga sering disebut *Correcting Cognitive distortions* (Mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar dan pikiran. Teknik ini buat untuk menghasilkan respons emosional yang baik serta mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak terlalu terbias. Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi : 1. Pikiran irasional dan *Cognitive defektif* menghasilkan *Self-defeating behaviors* (perilaku sisengaja yang mempunyai efek negatif pada diri sendiri), 2. Pikiran tentang diri sendiri dapat diubah melalui pengubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya konselor menggunakan teknik ini guna membantu untuk menggantikan pikiran dan

²⁸ Jurnal Psikologi, Harwanti Noviandari, and Jawahirul Kawakib, 'TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING', 3.2 (2016), 76–86.

interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif²⁹

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kelompok yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

3. Langkah-langkah teknik *Cognitive Restructuring*

Tahapan Implementasi dalam teknik *Cognitive Restructuring* yaitu:

a. Assessment dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir

²⁹ Brandley T. Erford. 40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor, (Yogyakarta ; pustaka belajar, 2015). Hal 255

b. Mengidentifikasi Fikiran-fikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk merubah pikiran-fikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor pikiran-fikiran peserta didik melalui Thought Record

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “*Thought Record* (Rekaman/Catatan Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Table 2 Catatan Fikiran

Situasi (A)	Fikiran (B)	Emosi (C) Intensitas (1-1000)	Tantangan (D)	Efek (E)
----------------	----------------	-------------------------------------	------------------	-------------

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

1. Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang)
 2. Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.
 3. Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, sepresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
 4. Konseli menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, relistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.
 5. Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom D.
- d. Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Peserta Didik menjadi Pikiran-pikiran yang Positif
Pada tahap ke empat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* di

modifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
2. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
3. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi
4. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli³⁰

C. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi belajar

Motivasi berasal dari kata “motif” yang berarti sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Sedangkan motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat mendesak/dirasakan.

Sardiman, Menurut Rianto, Motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan seseorang atau kelompok orang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Santrock, Motivasi dapat berasal dari individu yang bersangkutan maupun dari luar. Motivasi berprestasi dapat dibagi menjadi dua jenis utama. Motivasi berprestasi adalah daya penggerak dalam diri siswa

³⁰ Seli Apriyanti, *Op cit*, h. 21-24

untuk mencapai taraf prestasi setinggi mungkin, sesuai dengan yang ditetapkan oleh siswa yang bersangkutan. Untuk itu siswa dituntut untuk bertanggungjawab mengenai taraf keberhasilan yang akan diperolehnya. Menurut James O. Whittaker, dalam Sadriman, menyatakan bahwa motivasi adalah kondisi yang mengaktifkan bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut, sedangkan belajar sebagai proses di mana tingkah laku diubah melalui latihan atau pengalaman. Menurut Stagner mengatakan bahwa motivasi manusia dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Motivasi biologis, yaitu motivasi dalam bentuk primer atau dasar yang menggerakkan kekuatan seseorang yang timbul sebagai akibat dari kebutuhan organik tertentu seperti lapar, haus, kekuarangan udara, letih dan merasakan rasa sakit. Keperluan-keperluan ini mencerminkan suasana yang mendorong seseorang untuk mengerjakan suatu tingkah laku.
- b. Motivasi emosi, seperti rasa takut, marah, gembira, cinta, benci dan sebagainya. Emosi-emosi seperti ini menunjukkan adanya keadaan keadaan yang mendorong seseorang untuk bertingkah laku tertentu.
- c. Motivasi nilai dan minat. Nilai dan minat seseorang itu bekerja sebagai motivasi yang mendorong seseorang bertingkah laku sesuai dengan nilai dan minat yang dimilikinya. Seseorang yang beragama, tingkah lakunya dipengaruhi oleh nilai yang dimilikinya. Nilai dan minat adalah motivasi yang ada

hubungannya dengan struktur fisiologi seseorang.

Definisi motivasi belajar banyak diungkapkan oleh para ahli antara lain menurut M. Dalyono memaparkan bahwa motivasi belajar adalah daya penggerak/pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan, yang bisa berasal dari dalam diri dan juga dari luar. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai Menurut Winkel mengartikan motivasi belajar adalah segala usaha di dalam diri sendiri yang menimbulkan kegiatan belajar, dan menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar serta memberi arah pada kegiatankegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki tercapai. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual dan berperan dalam hal menumbuhkan semangat belajar untuk individu.³¹

Berdasarkan beberapa pendapat di atas motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat kemauan dalam melaksanakan suatu kegiatan. Kemauan baik yang bersumber dari dalam diri individu (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik) . seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku

³¹ Immanuel Agung and others, 'ROLE OF PARENTS IN IMPROVING GEOGRAPHY LEARNING MOTIVATION IN IMMANUEL AGUNG SAMOFA HIGH SCHOOL', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1.2 (2020).

yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya.

2. Fungsi Motivasi

Motivasi memiliki fungsi yang penting di dalam belajar, karena motivasi akan menentukan intensitas usaha belajar yang dilakukan siswa. Sardiman mengemukakan ada tiga fungsi motivasi yaitu:

- a. mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dalam hal ini memiliki penggerak dalam setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. menuntun arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai dengan begitu motivasi dapat memberikan arah, dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan.
- c. menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Motivasi diperlukan dalam menentukan intensitas usaha belajar bagi para mahasiswa. Menurut Djamarah ada tiga fungsi motivasi, yakni :

- 1). Motivasi sebagai pendorong perbuatan
- 2). Motivasi sebagai penggerak perbuatan
- 3). Motivasi sebagai pengarah perbuatan.³²

³² Siti Suprihatin, Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa, Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro, ISSN: 2442-9449 Vol.3.No.1 (2015) 73-82.

3. Ciri-ciri Motivasi

Ciri-ciri motivasi belajar menurut A.M. Sardiman yang ada pada diri setiap orang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, dan tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan, (tidak lekas putus asa). Serta tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya).
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- d. Lebih senang bekerja sendiri.
- e. Tidak cepat bosan saat mengerjakan tugas.
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya (jika sudah yakin akan sesuatu).
- g. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini.
- h. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.³³

Sedangkan ciri-ciri atau criteria peserta didik yang mempunyai motivasi belajar yang rendah adalah sebagai berikut :

- a. Waktu belajar yang sedikit
- b. Tidak ada tujuan dan niat belajar
- c. Tidak ulet dalam menghadapi kesulitan belajar
- d. Tidak memiliki cita-cita yang jelas sehingga membuat hasil belajar tidak memuaskan
- e. Tidak memiliki rasa suka pada kegiatan belajar

³³ Zahara aisyah amalia, efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik korban broken home kelas VII SMP Negeri 1 seputih agung lampung tengah. (Skripsi:UIN Raden Intan, 2018)

- f. Memiliki usaha yang sedikit dalam belajar
- g. Kurang mengerjakan tugas
- h. Mendapatkan nilai dibawah rata-rata pada setiap mata pelajaran

Mudah putus asa.³⁴

Dari penjelasan diatas dengan demikian peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah akan sering mengganggu teman-temannya saat belajar dikelas dan bahkan bisa meninggalkan pelajaran yang sedang berlangsung dan mengakibatkan hasil belajarnya pun menurun . maka dari itu peserta didik harus mampu mempertahankan tujuannya dalam belajar agar proses belajar mengajar di kelas dapat berjalan dengan baik dan kondusif.

4. Aspek-aspek Motivasi

Menurut Marilyn K. Gowing ada empat poin aspek-aspek motivasi belajar adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Dorongan mencapai sesuatu

Peserta didik merasa terdorong untuk berjuang demi mewujudkan keinginan dan harapan-harapannya.

- b. Komitmen

Komitmen adalah salah satu aspek yang cukup penting dalam proses belajar. Dengan memiliki komitmen yang tinggi, peserta didik memiliki kesadaran untuk belajar, mampu mengerjakan tugas dan mampu menyeimbangkan tugas.

- c. Inisiatif

³⁴ Muzamilah, "Motivasi Belajar, Pengertian, cirri-ciri dan upaya" (On-Line) tersedia di;<https://muzzam.wordpress.com/2012/05/18/motivasi-belajar-pengertian-ciri-ciri-dan-upaya>.diakses tanggal (22 Januari 2022)

Peserta didik dituntut untuk memunculkan inisiatif-inisiatif atau ide-ide baru yang akan menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses pendidikannya, karena ia telah mengerti dan memahami dirinya sendiri, sehingga dapat menuntun dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan orang di sekitarnya.

d. Optimis

Sikap gigih, tidak menyerah dalam tujuan dan selalu percaya bahwa tantangan selalu ada, tetapi setiap dari kita memiliki potensi untuk berkembang dan bertumbuh lebih baik lagi.

Kemudian aspek-aspek belajar menurut Frandsen yaitu:

- a. Memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap hal baru. Oleh karena itu, selalu terdorong untuk belajar demi mengejar cita-cita.
- b. Kreatif, peserta didik terus berfikir dan menciptakan sesuatu yang baru, sehingga membuat dirinya berbeda dengan yang lainnya.
- c. Menginginkan simpati dari orang tua, guru dan teman-temannya. Sebagai manusia kita bisa, menginginkan suatu pujian sebagai bentuk penghargaan terhadap apa yang telah kita capai.
- d. Memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru.

- e. Merasa aman ketika telah menguasai materi pelajaran.
- f. Memberikan ganjaran atau hukuman sebagai akhir dari belajar. Setiap dari kita pasti telah mengetahui dan percaya bahwa ketika melakukan hal yang baik, akan mendapatkan hasil yang baik pula, begitupun sebaliknya. Dengan demikian pemikiran seperti ini, akan memicu peserta didik untuk terus semangat dalam belajar.³⁵

Dari aspek-aspek diatas merupakan bagian dari sekian banyak pendorong peserta didik memiliki keinginan untuk terus belajar, karena apabila peserta didik memiliki dorongan seperti aspek-aspek di atas maka peserta didik akan mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan harapan.

5. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

a. Factor internal

1. Cita-cita dan Aspirasi

Factor pendukung yang dapat memperkuat semangat dalam belajar adalah dengan memiliki cita-cita. Sedangkan aspirasi adalah sebuah harapan atau keinginan yang menjadi tujuan dari perjuangan yang telah dimulai.

2. Kemampuan peserta didik

³⁵ Adhetya Cahyani dkk, "Motivasi Belajar Siswa SMA pada pembelajaran daring di Masa Pandemi Covid-19", Jurnal pendidikan Islam Volume 3 No.01.2020.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh setiap kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik baik intelektual maupun psikomotorik.

3. Kondisi peserta didik.

Kondisi secara fisiologis juga mempengaruhi motivasi, seperti kesehatan dan panca indera.

4. Keadaan psikologis peserta didik yaitu :

a). Bakat.

Bakat adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang terus di asah dan dikembangkan melalui belajar yang akan menjadi sebuah kecakapan dan sangat membantu untuk meraih kesuksesan.

b). Intelegensi

diartikan sebagai kemampuan psikofisik dalam mereaksikan rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan melalui cara yang tepat. Intelegensi bukan selalu berkaitan dengan otak, tetapi adanya interaksi dan koneksi antar organ-organ yang ada di dalam tubuh manusia.

c). sikap

ketika peserta didik dalam keadaan atau Suasana senang, cara guru dalam mengajar yang baik dan sebagainya akan membuat peserta didik semangat sehingga memperoleh hasil yang maksimal, begitu pun sebaliknya.

d). Persepsi

persepsi peserta didik tentang belajar, manfaatnya dan keuntungan yang didapatkan ketika belajar juga mempengaruhi kemauannya untuk terus belajar.

e). minat

ketika peserta didik memiliki minat yang besar terhadap pelajaran matematika, ia akan belajar dengan sungguh-sungguh dan sebaliknya.

F). unsure-unsur dinamis dalam pelajaran Perasaan, ingatan, keinginan dan pengalaman yang dimiliki peserta didik turut mempengaruhi motivasi dalam belajar, baik itu secara langsung maupun tidak langsung.

b. Factor Eksternal

Factor eksternal berarti factor-faktor di luar dari diri peserta didik yang ikut berperan dalam mempengaruhi motivasi belajar. Diantaranya ; (1) kondisi lingkungan belajar, kondisi lingkungan belajar yang kondusif akan mendukung dan memperkuat semangat peserta didik. (2) lingkungan sosial, sekolah, seperti guru, teman-teman di kelas dapat mempengaruhi proses belajar. (3) lingkungan sosial masyarakat, ketika peserta didik merasa diakui keberadaannya dengan diikutsertakan dalam kegiatan masyarakat , juga akan mempengaruhi semangat belajarnya. (4) lingkungan sosial keluarga, hubungan antar orangtua dan anak yang harmonis dan saling menghargai juga akan mempengaruhi motivasi anak dalam belajar. (5) lingkungan non sosial, terbagi dua yaitu lingkungan alamiah dan factor instrumental. Lingkungan alamiah artinya, dukungan, kasih sayang dan kebiasaan-kebiasaan keluarga yang baik akan turut mempengaruhi motivasi belajar anak. Sedangkan factor instrumental seperti fasilitas atau sarana prasarana yang disediakan

oleh sekolah juga akan mempengaruhi semangat belajar peserta didik.³⁶

D. PENGAJUAN HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam berbentuk kalimat pertanyaan. Maka berdasarkan landasan teori diatas, penelitian mengajukan hipotesis sebagai berikut:

i. Hipotesis penelitian

hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang akan dicari solusi pemecahannya melalui penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah “apakah layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VII di Mts Negeri 1 Lampung Tengah”

ii. Hipotesis statistic

Hipotesis statistik diartikan sebagai pernyataan mengenai keadaan populasi (parameter) yang akan di uji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sample penelitian (statistik). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VII di Mts Negeri 1 Lampung Tengah

³⁶ Adhetya Cahyani and others, ‘Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19’, 3.01 (2020), 123–40.

Ha :Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan Motivasi belajar Peserta didik Kelas VII di Mts Negeri 1 lampung Tengah

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_2 = \mu_0$$

Keterangan :

μ_1 : sebelum di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*

μ_2 : setelah di berikan layanan konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring*.



DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Immanuel, Samofa High, Jemmi Burdam, and Elizabet Kafiari, 'ROLE OF PARENTS IN IMPROVING GEOGRAPHY LEARNING MOTIVATION IN IMMANUEL AGUNG SAMOFA HIGH SCHOOL', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1.2 (2020)
- Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (solo: PT Tiga Serangkai, 2014)
- Amalia, Zahara Aisyah, 'Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home Kelas VIII SMP Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah', in *UIN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG (BANDAR LAMPUNG: Skripsi UIN RADEN INTAN, 2018)*
- Brandley, Eford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (jogjakarta: pustaka pelajar, 2015)
- Cahyani, Adhetya, Iin Diah Listiana, Sari Puteri, Deta Larasati, Universitas Islam, Negeri Sunan, and others, 'Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19', 3.01 (2020), 123–40
- Damayanti, Rika, and Puti Ami Nurjannah, '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)*, 3.2 (2017), 219–32 <<https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>>
- Edi, M, 'Konseling Kelompok' (Bandung: Alfabeta, 2013)
- eko, 'Hasil Wawancara Dengan Guru BK' (lampung tengah: Mtsn 1 Lampung Tengah, 2022)
- Harwandi, Jawahirul, 'Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa', *Jurnal Psikolog*, 3.2 (2016), 76–86
- Hasanah, 'Evektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik

- Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pemekasan' Psikologi, Jurnal, Harwanti Noviandari, and Jawahirul Kawakib, 'TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING', 3.2 (2016), 76–86
- Safitri, Nur'aini, Neviyarni, and Agus Irianto, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Mengurangi Perilaku Membolos Siswa', *Jurnal Konselor*, 3.4 (2016), 184–200 <<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/5915/6162>>
- Septira, Rima dwi, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMK Persada Bandar Lampung* (UIN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG, 2021)
- Serikandi, Baiq, 'Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas Xii-Iis-1 Sma Negeri 1 Pujut', *Jurnal Paedagogy*, 7.2 (2020), 78–89 <<https://doi.org/10.33394/jp.v7i2.2498>>
- Setiyawan, Denik, 'MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK', *Bimbingan Dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret Surakarta* <email: deniksetyaningrum@gmail.com>
- Sugiyono, 'Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D' (Bandung: Alfabeta, 2018), p. 211
- Suryabarta, Sumadi, *Metode Penelitian* (jakarta: rajawali, 2013)
- 'UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20', in *Zitteliana*, 2003, XVIII, 22–27