

TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA

Harwanti Noviadari¹⁾, Jawahirul Kawakib²⁾

¹FKIP Universitas PGRI Banyuwangi

E-mail: harwantinoviandari83@gmail.com

²FKIP Universitas PGRI Banyuwangi

E-mail: prodibk.fkipuniba@gmail.com

Abstract

Adolescent experience a variety of changes both physically and psychologically that can cause teens to feel anxious, confused, worried. Changes that occur can lead to various problems in adolescents is one of them is the lack of adolescent confidence in their own ability to produce an achievement in a particular situation. This makes adolescent students require self-efficacy in learning. Referring to the description of this study examines the effectiveness of cognitive restructuring techniques in improving self-efficacy of students learning class X APK SMK PGRI Rogojampi School Year 2016/2017. Data collection to reveal self efficacy using self efficacy scale, while cognitive restructuring technique is given as treatment in the experimental group. Data analysis for self efficacy variable by using t-statistic analysis. The results of this study indicate that there is a significant increase of the results of pretest score and posttest score in the experimental group with a difference of 49.57 average value after being given treatment in the form of cognitive restructuring technique. While the control group did not increase significantly, the difference between the average value of pretest and posttest was only 17.5. The results of this study can be seen that group counseling with cognitive restructuring techniques effective in improving self-efficacy learners class X APK SMK PGRI Rogojampi Academic Year 2016/2017.

Keywords: Cognitive Restructuring, Self Efficacy

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, dan ambang masa dewasa (Hurlock, 2003). Saat usia ini, remaja harus mulai berfikir mengenai identitas diri dan jati dirinya, berfikir mengenai masa depannya, berfikir untuk mencari solusi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya, mulai dari membandingkan dirinya dengan orang lain, bergaul dengan teman sebaya, bergaul

dengan lawan jenis, dan mulai menentukan keputusan karinya nanti untuk dirinya sendiri. Permasalahan-permasalahan remaja terkait dengan belajar masih banyak dialami siswa, beberapa permasalahan belajar yang mereka alami yaitu, ketidakmampuan siswa mencapai prestasi belajar yang disebabkan dari kurangnya semangat belajar atau kurangnya motivasi diri untuk lebih tekun belajar, rasa percaya diri yang rendah yang berakibat siswa mudah menyerah saat menghadapi kesulitan atau hambatan dalam belajarnya.

Melalui sekolah, siswa akan belajar berbagai macam hal. Secara keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan

belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada pembelajaran yang dialami siswa sebagai peserta didik. Crow dan Crow (Khodijah, 2014) menyatakan bahwa belajar adalah perolehan kebiasaan, pengetahuan, dan sikap, termasuk upaya-upaya seseorang dalam mengatasi kendala atau menyesuaikan situasi yang baru.

Saat memasuki masa remaja, berbagai macam perubahan muncul dalam diri remaja itu sendiri. Berbagai macam perubahan ini dimana remaja mengalami krisis identitas atau bisa dikatakan belum mencapai perkembangan diri serta potensi diri yang optimal maka cenderung membuat remaja merasa gelisah, bingung, khawatir. Akibatnya banyak muncul berbagai macam permasalahan dalam diri remaja tersebut salah satunya yaitu kurangnya keyakinan remaja terhadap kemampuan diri yang mereka miliki untuk menghasilkan suatu pencapaian dalam suatu situasi, serta untuk mendorong siswa agar mencapai hasil belajar yang optimal, siswa membutuhkan efikasi diri dalam belajar.

Mencapai sebuah perubahan dalam belajar, membutuhkan upaya sungguh-sungguh yang mengarah kepada suatu tujuan dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi. Kegagalan seseorang dalam belajar diperkirakan tidak semata-mata karena kemampuan intelektual yang kurang memadai, banyak faktor lain selain kemampuan intelektual yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, diantaranya faktor yang berkaitan dengan keberanian dan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki individu atau yang disebut dengan efikasi diri (*self efficacy*). Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan hal yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa karena terkait dengan tugas perkembangan siswa yaitu kematangan pengembangan pribadi. Siswa diharapkan mampu mengenal karakteristik dirinya, menerima keadaan diri secara realistis dan positif, dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif dalam rangka mengembangkan kemampuan dan kepribadiannya. Persepsi tentang *self efficacy* bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal. Kita mungkin merasa sangat percaya diri terhadap kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan sosial,

namun sangat cemas untuk mengatasi masalah-masalah akademik. Walaupun persepsi tentang *self efficacy* dapat memprediksi tingkah laku secara baik, namun persepsi tersebut dipengaruhi oleh perasaan umum dari *self efficacy* sendiri, persepsi *self efficacy* dapat mempengaruhi tantangan mana yang harus diatasi (dihadapi), dan bagaimana menampilkan perilaku yang lebih baik (Yusuf dan Nurihsan, 2011).

Efikasi diri (*self efficacy*) berhubungan dengan kognitif dan motivasi individu. Kognitif berhubungan dengan keyakinan pada diri individu untuk mampu menentukan, merencanakan, dan melakukan suatu tugas tertentu. Motivasi berhubungan dengan seberapa besar usaha yang akan dilakukan, selama apa akan bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan seberapa tahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan. Adanya hubungan interaksi dari lingkungan, perilaku, serta manusia (kognitif) akan mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) seseorang. Individu yang yakin pada kemampuannya dapat melakukan tugas-tugas tertentu dengan baik, maka akan mengerjakan tugas-tugas itu dengan keras dan tetap bertahan meski banyak rintangan. Sebaliknya, individu yang tidak yakin akan kemampuannya sendiri akan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan-kesulitan (Harahap, 2015).

Saat proses pengembangan diri pada remaja, rendahnya kepercayaan diri pada remaja tersebut sering terjadi dalam bentuk efikasi diri (*self efficacy*) rendah. Ketika (*self efficacy*) tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut. Efikasi diri merupakan faktor internal yang sangat penting dan memiliki pengaruh yang dominan terhadap tindakan siswa.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* belajar siswa ialah pengalaman tentang penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosi (Jaenudin dan Hambali, 2015). Meningkatkan *self efficacy* belajar siswa, maka perlu adanya bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa mencapai perkembangan

yang optimal melalui berbagai bentuk layanan baik layanan yang bersifat individual maupun layanan yang bersifat kelompok. Dalam rangka mencapai perkembangan optimal, siswa senantiasa dihadapkan pada berbagai permasalahan yang berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sedang mereka jalani baik yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, pendidikan dan karir (Nursalim dan Hariastuti, 2007). Berdasarkan masalah diatas, maka terkait dengan masalah *Self Efficacy* belajar siswa dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut: (a) Apakah konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa Kelas X Jurusan APk SMK PGRI Rogojampi Tahun Ajaran 2016/2017? (b) Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa?

Teknik Cognitive Restructuring

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). Putranto (2016) *Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Beberapa jenis praktik *cognitive behavior therapy* (CBT) dikenal dengan teknik yang berbeda-beda, ada yang menekankan proses kognitif dari pada perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif. Sementara yang lain ada yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencapai kesempatan lebih besar untuk memperoleh penguatan atas perilaku demi meningkatkan mood. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Putranto, 2016).

Teknik *Cognitive Restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif (Erford, 2016). *Cognitive restructuring* melibatkan

penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias (Dombeck & Moran, dalam Erford, 2016). Strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi: 1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri—psychwiki.com); 2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

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

a. Tujuan Cognitive Restructuring

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly (dalam Apriyanti, 2014), *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 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.

b. Tahapan-Tahapan Teknik Cognitive Restructuring

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013) merangkum tahapan-

tahapan prosedur CR ke dalam enam bagian sebagai berikut:

1. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa tentang pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut: (a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuat menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama, setelah situasi berlangsung; (b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut berhubungan dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang sedang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat hubungan tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor; (c) Pemodelan pikiran oleh konseli, konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang positif. Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenal

mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan konseli berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut juga memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami konseli dalam situasi yang dihadapi, jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, konseli akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif (Fremouw, 1978).

3. Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping Thought* = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = CS) atau Instruksi diri yang menanggulangi (*coping Self-Instruction* = CSI). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring* yang dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain: (a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS. Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS se jelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS, sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri; (b) Pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar; (c) Konseli mempraktikkan CS. Dengan menggunakan CS yang telah ditentukan, konselor selanjutnya meminta konseli latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli yang tidak bisa

menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat pernyataan diri yang berbeda.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought (CT)*.

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5. Pengenalan dan pelatihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli dengan cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.

6. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring (CR)* konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan CR tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

Self Efficacy Belajar

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan

efikasi diri yang memiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Ghufron dan Risnawita, 2016).

Albert Bandura sangat terkenal dengan teori pembelajaran sosial (*social learning theory*), salah satu konsep dalam aliran behaviorisme yang menekankan pada komponen kognitif dari pikiran, pemahaman, dan evaluasi. Ia seorang psikolog terkenal dengan teori belajar sosial atau kognitif sosial serta efikasi diri. Efikasi diri merupakan konsep yang relatif baru di dalam penelitian akademik. Walaupun kajian efikasi diri lebih banyak dilakukan dalam konteks terapi, beberapa studi terkini menunjukkan bahwa efikasi diri memegang kekuatan signifikan untuk memprediksi dan menjelaskan kinerja akademik di berbagai bidang.

Bandura, mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri dan peristiwa di lingkungannya, dan yakin jika *self efficacy* adalah fondasi keagenan manusia. Menurut Bandura (dalam Jaenudin dan Hambali, 2015) individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Ia tidak merasa ragu karena memiliki keyakinan yang penuh dengankemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami.

Menurut Friedman dan Schustack (dalam Jaenudin dan Hambali, 2015) *self efficacy* adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam situasi-situasi tertentu. *Self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud.

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, sesuai atau tidak sesuai dengan yang dipersyaratkan (Alwisol, dalam Jaenudin dan Hambali, 2015). Baron dan Byrne, (dalam Ghufron dan Risnawita, 2016) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tujuan, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura (dalam Nurihsan dan Yusuf, 2011) menyakini bahwa *self efficacy*

merupakan elemen kepribadian yang krusial, *self efficacy* merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. Dari beberapa uraian di atas, maka *self efficacy* belajar adalah keyakinan yang dimiliki individu pada kemampuan yang dimiliki sehingga ia mampu menyelesaikan tugas-tugasnya, mampu mencapai tujuannya, mampu mengatasi rintangan ataupun hambatan yang ia alami, serta memiliki semangat yang kuat untuk tidak mudah menyerah.

a. Klasifikasi Self Efficacy Belajar

Secara garis besar, *self efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

Self efficacy belajar tinggi dalam mengerjakan suatu tugas akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self efficacy* belajar yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut (Bandura, dalam Izzah, 2012).

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan (Bandura, dalam Izzah, 2012).

Individu yang memiliki *self efficacy* belajar tinggi memiliki ciri-ciri: mampu menangani masalah yang mereka hadapi dengan efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah, masalah dipandang sebagai tantangan yang harus dihadapi bukan dihindari, gigih dalam usaha menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan sendiri, cepat bangkit dari

kegagalan yang dihadapi, suka mencari situasi yang baru.

Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* belajar yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas yang sulit. Mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, dalam Izzah, 2012).

Individu yang memiliki *self efficacy* belajar yang rendah memiliki ciri-ciri: lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy*nya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada kemampuan diri sendiri, tidak suka mencari situasi yang baru.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy Belajar

Self efficacy pribadi didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut (Bandura, 1997, dalam Jaenudin dan Hambali, 2015), antara lain: (1) Pengalaman tentang penguasaan. Sumber paling berpengaruh bagi *self efficacy* adalah pengalaman tentang penguasaan (*mastery experiences*) yaitu performa-performa yang sudah dilakukan pada masa lalu; (2) Pemodelan sosial, yaitu pengalaman tidak terduga (*vicarious experiences*) yang disediakan orang lain; (3) Persuasi sosial. *Self efficacy* dapat juga diraih atau dilemahkan melalui persuasi social. Efek-efek dari sumber ini agak terbatas, tetapi dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*. (4) Kondisi fisik dan emosi. Emosi yang kuat umumnya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat, dan tingkat stress yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self efficacy* yang rendah.

d. Dimensi Self Efficacy Belajar

Menurut Bandura, (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2016), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi, antara lain:

1) Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.

2) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau penghargaan individu mengenai kemampuannya. Penghargaan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Bandura (1997) merangkum bahwa *self efficacy* secara umum akan mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan, menentukan kualitas dorongan, ketekunan, dan fleksibilitas individu dalam melakukan aktivitas, dan mempengaruhi pola pikir dan emosional individu untuk tidak mudah menyerah.

Corsini (dalam Puji, 2015) memperkuat pendapat Bandura mengenai efikasi diri, yaitu: (1) Aspek kognitif, meliputi kemampuan seseorang memikirkan cara-cara yang di gunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. (2) Aspek motivasi, merupakan kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk

melakukan suatu tindakan dan keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Setiap orang berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan dan merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan seseorang. (3) Aspek afeksi, yakni kemampuan mengatasi perasaan emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depredif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. (4) Aspek seleksi, yaitu kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Seleksi tingkah laku ini mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang timbul pada aspek ini yaitu ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku sehingga membuat perasaan tidak percaya, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka peneliti menggunakan aspek *self efficacy* menurut Bandura yakni dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dimensi generalisasi.

e. Indikator Self Efficacy Belajar

Indikator *self efficacy* belajar mengacu pada dimensi *self efficacy* belajar, yaitu dimensi *level*, dimensi *generality*, dan dimensi *strength*. Brown dkk (dalam Widiyanto, 2006) merumuskan beberapa indikator *self efficacy* yaitu: (1) yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu, (2) yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas, (3) yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun, (4) yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi kesulitan dan hambatan, (5) yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki range yang luas ataupun sempit (spesifik).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimen semu, dengan menggunakan rancangan *non equivalent pretest-posttest control group design*. Rancangan *control group design* dipilih dengan pertimbangan bahwa dalam eksperimen semu, tidak memungkinkan untuk merandom subjek dalam kelompok populasi secara utuh. Selanjutnya *pretest-posttest* berarti memberikan tes kepada subjek sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelompok. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Artinya rancangan *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa di sekolah.

Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberi perlakuan yakni konseling dengan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Desain non equivalent pretest-posttest control group:

$$\frac{KEO1XO2}{KKO1 - O2} \quad (1)$$

Keterangan:

KE : konseling dengan teknik *cognitive restructuring*

KK : konseling tanpa teknik khusus

O1 : pretest

O2 : posttest

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji normalitas sebaran data menggunakan statistik *lilliefors*. Uji ini dilakukan secara manual. Kriteria pengujiannya adalah data memiliki sebaran distribusi normal jika angka signifikan yang diperoleh $> \alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada data hasil

penelitian didapatkan nilai $A1 = 0,2328$. L_{tabel} dengan $n = 14$ $\alpha = 0,05$ maka nilai $L_{tabel} = 0,2257$. Jadi dapat disimpulkan $0,2328 > 0,2257$ yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kelompok-kelompok sampel berasal dari populasi yang sama. Kesamaan asal sampel ini dibuktikan dengan adanya kesamaan varians kelompok-kelompok yang membentuk sampel tersebut. Jika tidak ada perbedaan varians antara kelompok-kelompok sampel ini berarti bahwa kelompok tersebut bersifat homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang sama (Sugiyono, 2010).

Uji homogenitas varians antar kelompok menggunakan analisis statistik chi kuadrat. Pedoman yang digunakan untuk menetapkan homogenitas, yaitu (a) menetapkan taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$), (b) jika signifikansi yang diperoleh $> \alpha$, maka varians setiap sampel sama (homogen), (c) jika signifikansi yang diperoleh $< \alpha$, maka varians setiap sampel tidak sama (tidak homogen).

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa $x_{hitung} > x_{tabel}$ ($4413,77 > 22,368$), hal ini berarti data pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut homogen. Selanjutnya $x_{hitung} = 1103,9 > x_{tabel} = 22,368$ hal ini berarti data posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut homogen.

Uji Hipotesis I

Analisis statistik ini menggunakan perhitungan *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 16 for windows. Pada pengujian ini, apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa. Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya konseling dengan teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa.

Berdasarkan nilai t_{hitung} sebesar 21,183 berarti terjadi peningkatan *self efficacy* belajar. Dengan $dk = N-1$ diperoleh $dk = 6$ pada taraf signifikan 5% maka didapatkan t_{tabel} 1,943, ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha <$

0,05 ($21,183 > 1,943$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa kelas X SMK PGRI Rogojampi tahun ajaran 2016/2017.

Uji Hipotesis II

Pengujian hipotesis II menggunakan analisis statistik *uncorrelated data/independent sample t-test* dimaksudkan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Analisis statistik ini menggunakan perhitungan *uncorrelated data/independent sampel t-test* dengan bantuan program SPSS 16 *for windows*. Pada pengujian ini, apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perbedaan *self efficacy* belajar antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak terdapat

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui jika nilai t_{hitung} kelompok eksperimen sebesar 22.376 dan nilai t_{hitung} kelompok kontrol sebesar 5.577, dengan $df=n-2$ diperoleh $df=12$ pada taraf signifikan 5% maka didapatkan t_{tabel} 2.178, ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf $\alpha < 0,05$ ($22.376 > 2.178$) dan ($5.577 > 2.178$), yang berarti t_{hitung} kelompok eksperimen $\neq t_{hitung}$ kelompok kontrol ($22.376 \neq 5.577$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan *self efficacy* belajar.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa kelas X APk SMK PGRI Rogojampi yang sangat rendah. Yang terlihat dengan adanya gejala mudah putus asa, sering menyontek saat ujian atau ulangan, kurang bersemangat dalam belajar, grogi saat maju didepan kelas atau saat presentasi. Setelah pemberian perlakuan konseling teknik *cognitive restructuring* terlihat peningkatan *self efficacy* belajar siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil yang diperoleh setelah pemberian *posttest*. Untuk mendukung teori yang mendasar dalam penelitian ini yaitu secara teoritis dapat dikatakan bahwa konseling teknik *cognitive*

restructuring efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar pada siswa. Konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa. Hal ini disebabkan karena tercapainya tujuan teknik *cognitive restructuring* dalam membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif, teknik *cognitive restructuring* dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku.

Tujuan lain yang tercapai ialah konseli mampu menerapkan pernyataan positif tentang dirinya sendiri, mampu mengubah pemikiran yang salah terkait dengan kemampuan dirinya dan menjadi pribadi yang mau menerima keadaan diri sendiri, serta dapat belajar dengan penuh keyakinan bahwa dirinya pasti mampu melewati segala hambatan ataupun kesulitan-kesulitan dalam masalah belajarnya, konseli belajar untuk mengembangkan penerimaan diri yang makin tinggi.

Temuan empiris pertama dalam penelitian ini didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha < 0,05$ ($21,183 > 1,943$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa kelas X SMK PGRI Rogojampi. Temuan empiris kedua dalam penelitian ini yaitu t_{hitung} kelompok eksperimen $\neq t_{hitung}$ kelompok kontrol ($22.376 \neq 5.577$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan *self efficacy* belajar.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa kelas X APk SMK PGRI Rogojampi tahun ajaran 2016/2017.

- b. Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan *self efficacy* belajar.

5. REFERENSI

- Apriyanti, S. 2014. Efektifitas Teknik Restructuring Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi*. Tidak Dipublikasikan. Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Candiasa, I. M. 2011. *Statistik Multivariant Disertasi Aplikasi SPSS*. Singaraja: Undiksha Press.
- Dantes, N. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi
- Dantes, N. dkk. 2014. Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. *E-Journal, Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, Volume 2: Nomor 1, 1-10.
- Dewanto, S. P. 2008. Peranan Kemampuan Akademik Awal, Self Efficacy dan Variabel Non kognitif Lain Terhadap Pencapaian Kemampuan Representatif Multipel Matematis Mahasiswa Melalui Pembelajaran Berbasis Masalah. *Educationist*. Volume 2 Nomor 2.
- Dian, N.L. 2014. Efektifitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*. Volume 2 Nomor 1, <http://ejournal.undiksha.ac.id>. Diakses pada tanggal 17 April 2017
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N., dan Risnawati, R. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Harahap, N. 2015. Meningkatkan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dalam Belajar Melalui Pemberian Layanan Konten Teknik Delapan Kunci Sukses Pada Siswa Kelas X-3 di SMA Swasta Persiapan Stabat Tahun Ajaran 2014/2015. <http://digilib.unimed.ac.id/7170>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2017.
- <http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/EDUCATIONIST/vol.-II.-2->. Diakses pada tanggal 12 April 2017
- Humeira, Y. 2014. *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Belajar*. www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/counsilium/article/view/3306/2325. Diakses pada tanggal 16 April 2017.
- Hurlock, E.B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jaenudin, U., Hambali, A. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Khodijah, N. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Koyan, I.W. 2012. *Statistik*. Singaraja: Undiksha Press.
- Mastur, dkk. 2012. *Konseling kelompok dengan teknik restructuring kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Volume 1 Nomor 2, <http://Journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>. Diakses pada tanggal 14 April 2017.
- Mehrens, W.A. & Lehmann, I. J. 1984. *Measurement and evaluation in education and psychology, Third edition*. New York: Rinehart and Winston.
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nugroho, G.L.D. 2014. *Penerapan konseling kelompok cognitive restructuring untuk mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik*. <http://Jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/13626>. Diakses pada tanggal 08 Agustus 2017.

- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nursalim, M., dan Hariastuti, R. T. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Puji, Novitri. 2015. *Efikasi Diri*. <http://mynewblognothing.blogspot.co.id/2015/12/efikasi-diri.html?m=1>. Diakses pada tanggal 19 April 2017.
- Putranto, A. K. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Riduwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Seniati, L. dkk. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks Kelompok Gramedia.
- Sugiyono. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surasatya, P. dkk. 2015. *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X 6 SMA Negeri 1 Seririt Tahun Ajaran 2014/2015*. <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/5465>. Diakses pada tanggal 28 April 2017.
- Suryabrata. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.
- Winkel, W.S. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Yusuf, S., dan Nurihsan, A. J. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zah, S. 2012. *Perbedaan Tingkat Self Efficacy Antara Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.Uin.malang.ac.id>. Diakses pada tanggal 9 Agustus 2017.