



Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik

Ah. Fahri Munir¹, Ihza Chaidarotul Fahira², Mutiarani Rizki D. E. K³, Aisyiah Aiwani⁴, Mahara Pinte Nate⁵, Binti Uswatun Hasanah⁶

¹⁻⁶ Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia ✉ (e-mail) fahrimunir29@gmail.com

*Corresponding Author, E-mail: fahrimunir29@gmail.com

Received: 03/06/2024

Accepted: 31/07/2024

First Published: 03/08/2024

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,
FKIP - Universitas Nusa Cendana
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

Abstract

The problem of learning motivation is a problem that many students experience. In response to this, the researcher aims to conduct research using a library research design related to the Implementation of CBT Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Learning Motivation in Students. The results obtained from the researchers' search are that CBT counseling using cognitive restructuring techniques is a form of service that will be carried out to intervene with low learning motivation. Cognitive restructuring is a service that can assist students in improving the concept of life and can change the rational mindset of an individual. Cognitive restructuring technique is a process of identifying and evaluating cognitive in a more realistic, precise and adaptive way of thinking. Low motivation to learn can cause a person to be unable to focus on following the lessons in class and may even have no interest in the learning process. Counseling cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques can have an impact so that new behaviors emerge, in this study namely increasing motivation to learn in students. This is because this cognitive restructuring technique has the main goal, namely to be able to change irrational thoughts and make them have rational thoughts.

Keyword: Cognitive Restructuring, Learning Motivation, Students

Abstrak

Permasalahan motivasi belajar merupakan permasalahan yang tidak sedikit dialami oleh peserta didik. Menyikapi hal demikian maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan rancangan library research terkait dengan Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. Adapun hasil yang didapat dari penelusuran peneliti adalah Konseling CBT dengan menggunakan teknik cognitive restructuring merupakan sebuah bentuk layanan yang akan dilakukan untuk mengintervensi motivasi belajar yang rendah. Cognitive restructuring merupakan suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsep hidup dan dapat mengubah pola pikir rasional dari seorang individu. Teknik cognitive restructuring merupakan suatu proses dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi kognitif dengan lebih realistis, tepat dan berpikiran adaptif. Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan seseorang dapat tidak focus dalam mengikuti pembelajaran yang ada dikelas bahkan bisa saja sampai tidak memiliki minat dalam proses pembelajaran. konseling cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring ini dapat memberikan pengaruh sehingga dapat memunculkan suatu perilaku yang baru, dalam penelitian ini yaitu meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik. Hal ini dikarenakan teknik cognitive restructuring ini memiliki tujuan utama yaitu untuk dapat mengubah pemikiran-pemikiran irasional dan menjadikannya untuk memiliki pemikiran yang rasional

Kata Kunci: Cognitive Restructuring, Motivasi Belajar, Peserta Didik.

Citation: Ah. Fahri Munir, Ihza Chaidarotul Fahira, Mutiarani Rizki D. E. K, Aisyah Aiwani, Mahara Pinte Nate, Binti Uswatun Hasanah. (2024). Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.35508/ibkf.v2i1.10642>

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan yang senantiasa dilakukan untuk dapat menunjang perubahan pada tingkah laku baik itu mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotorik. Hal itu senada dengan pernyataan dari (Sudjana, 2009) yang berpendapat bahwa belajar pada hakikatnya merupakan suatu perubahan tingkah laku yang mencakup pada kognitif, afektif dan psikomotorik. Selain itu terdapat pendapat lain yang diutarakan oleh (Slameto, 2015) yang menyebutkan bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan agar dapat memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam suatu interaksi didalam lingkungannya. Terdapat factor-faktor yang dapat mempengaruhi proses dalam belajar yang diantaranya yaitu: factor internal dan factor eksternal (Slameto, 2015). Dalam pembelajaran yang ada di sekolah motivasi termasuk ke dalam factor internal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam belajar.

Menurut (Sardiman, 2011) siswa yang tidak memiliki suatu motivasi akan senantiasa tidak memiliki usaha yang keras dalam proses belajarnya dan sebaliknya, ketika seorang peserta didik memiliki motivasi yang tinggi akan banyak memiliki suatu energi untuk dapat melakukan kegiatan belajar. Pada penelitian lain juga diungkapkan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang memiliki motivasi rendah. Hal itu ditunjukkan dengan beberapa temuan yang ada dilapangan yang ditunjukkan melalui perilaku terlambat saat masuk sekolah, bermain gadget saat guru memberikan materi pembelajaran, berbicara sendiri dengan teman ketika guru menjelaskan materi pembelajaran, dan memilih tidur dikelas dari pada mengikuti pembelajaran yang ada di kelas (Sholekah et al., n.d.).

Motivasi yang rendah dapat berpengaruh pada hasil yang buruk dalam proses belajar. Hal tersebut juga diperkuat dengan pendapat dari (Suharni & Purwanti, 2018) yang mengutarakan bahwa motivasi sangatlah penting dalam kegiatan pembelajaran, sebab dengan adanya sebuah motivasi akan dapat mendorong semangat belajar dan sebaliknya, jikalau kurang adanya motivasi dalam belajar dapat melemahkan semangat dalam belajar. Motivasi merupakan syarat mutlak dalam belajar, seorang belajar tanpa adanya motivasi tidak akan berhasil dengan maksimal. Dalam proses pembelajaran, motivasi memiliki peranan yang sangat penting bagi peserta didik maupun pada seorang guru. Bagi peserta didik motivasi belajar memiliki tujuan untuk dapat menumbuhkan semangat para peserta didik dalam pembelajaran, hal itu yang dapat membuat peserta didik belajar dengan maksimal. Bagi seorang guru motivasi itu diperlukan agar dapat memelihara semangat para peserta didik (Rumiani et al., 2014). Sehingga motivasi dalam belajar sangatlah penting untuk diberikan kepada peserta didik dalam proses pembelajaran yang ada pada sekolah.

Terdapat pengaruh yang signifikan mengenai motivasi belajar siswa terhadap prestasi pada masing-masing peserta didik. Terdapat penelitian dari (Pertwi, 2021) tentang pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar siswa dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SMPN 1 Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa. Besar pengaruh koefisien determinasi Adjusted R square 0,020 pada model summary dalam uji regresi, sehingga pengaruh motivasi belajar (X), terhadap prestasi belajar (Y) adalah sebesar 2%. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa motivasi belajar erat kaitannya pada prestasi belajar siswa. Penelitian lain dari (Iswahyuni, 2017) juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar yang ditunjukkan dari uji regresi dengan nilai t hitung 4,193 dan nilai signifikan $0,006 < 0,05$. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar pada peserta didik sehingga motivasi belajar ini dianggap penting dalam kegiatan pembelajaran.

Untuk mengatasi permasalahan motivasi belajar siswa yang rendah diperlukan sebuah layanan yang dapat membantu peserta didik, yaitu menggunakan layanan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*. Pada penerapan *cognitive restructuring* ini dinilai sangatlah baik dalam membantu suatu permasalahan yang dialami peserta didik yang memiliki pemikiran irasional, sehingga pemikiran-pemikiran irasional mengenai dirinya dapat diubah menjadi pemikiran yang lebih rasional. Terdapat tujuan dari penerapan teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk dapat membantu peserta didik mengubah pemikiran yang salah, dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih realistis, rasional dan kearah yang positif (Adi et al., 2022). Pemberian layanan konseling pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif dengan jenis desain studi kepustakaan (library research). Pada pembahasan studi kepustakaan ini berkaitan dengan kajian-kajian teoritis yang relevan dan beberapa referensi yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Informasi yang berkaitan tersebut dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, penelitian terdahulu, thesis, penulisan ilmiah sumber-sumber tertulis baik berupa buku ataupun yang terdapat dalam media online (Sugiyono, 2012). Menurut (Zed, 2008) terdapat langkah-langkah penelitian studi kepustakaan, diantaranya: 1) memiliki ide umum mengenai topik penelitian; 2) mencari informasi yang mendukung topik; 3) pertegas focus penelitian; 4) mencari dan menemukan bahan bacaan yang diperlukan dan mengklasifikasikan bahan bacaan; 5) membaca dan membuat suatu catatan penelitian; 6) mereview dan memperkaya bahan bacaan yang akan dikaji; 7) mengklasifikasikan bahan bacaan sehingga dapat mulai menulis penelitian.

Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari literature-literature terdahulu yang relevan seperti buku-buku ilmiah, jurnal-jurnal yang berkaitan dengan informasi yang sesuai dengan focus suatu penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan cara mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa suatu catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto & Jabar, 2010). Pada instrument pengumpulan data ini menggunakan daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian berdasarkan focus suatu kajian, skema/peta penulisan dan format catatan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode analisis isi (*content analysis*). Analisis tersebut digunakan untuk dapat mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteks dalam penelitiannya (Krippendorff, 1993). Dalam proses analisis ini terdapat beberapa hal yang akan dilakukan, diantaranya: proses pemilihan literature-literature terdahulu, membandingkan dengan berbagai literature-literature yang sudah ada, menggabungkan literature yang relevan, memilah berbagai sumber data sehingga dapat menemukan data-data yang relevan (Sabarguna, 2005).

Untuk dapat menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah dan mengatasi suatu mis-informasi, maka dilakukan pengecekan kembali antara pustaka dan membaca ulang pustaka-pustaka tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Motivasi Belajar

Peserta didik dapat berprestasi, oleh karena itu diperlukan keadaan dan kondisi yang mendukung dalam proses pembelajaran. Akan tetapi terkadang ada beberapa hal yang mempengaruhi siswa untuk dapat berprestasi. Terdapat salah satu hal yang dapat mempengaruhi peserta didik untuk berprestasi yaitu dengan mempunyai motivasi belajar dan memiliki semangat dalam proses pembelajaran. Motivasi merupakan suatu keyakinan dalam proses kegiatan seseorang untuk mengarahkan pada keingintauan mereka mengenai apa yang akan mereka pelajari. Hal ini juga didukung dengan penelitian dari (Filgona et al., 2020) yang mengungkapkan bahwa motivasi merupakan sesuatu hal yang menyebabkan seseorang menjadi ingin tahu, ingin bertindak, ingin memahami, percaya atau memperoleh suatu keterampilan tertentu.

Menurut (Dimiyati & Mudjiono, 2006) mengungkapkan bahwa motivasi dipandang sebagai suatu dorongan mental yang dapat menggerakkan suatu tingkah laku pada seorang manusia, termasuk suatu tingkah laku dalam belajar. Motivasi tersebut memiliki suatu kemauan untuk dapat mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap dan perilaku seseorang. Motivasi merupakan suatu keadaan atau kondisi internal yang terkadang digambarkan sebagai sebuah kebutuhan, keinginan-keinginan yang dapat berfungsi untuk dapat mengaktifkan atau memberi energi pada perilaku dan memberikan suatu arah. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan untuk dapat melakukan suatu tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menjadi ingin tahu, ingin bertindak dan dapat memberikan suatu energi yang didapatkan seseorang untuk dapat memberikan suatu arah.

Motivasi belajar pada peserta didik memiliki berbagai macam ciri, hal itu dapat ditandai dengan adanya ciri-ciri sebagai berikut: a) tekun dalam menghadapi suatu tugas; b) ulet dalam menghadapi kesulitan; c) menunjukkan berbagai minat terhadap berbagai macam permasalahan; d) lebih menyukai pekerjaan mandiri; e) tidak menyukai tugas-tugas yang bersifat monoton; f) mampu untuk mempertahankan suatu pendapatnya; dan g) senang dalam mencari dan memecahkan suatu persoalan (Sardiman, 2011). Dengan adanya beberapa ciri tersebut dapat disebutkan bahwa motivasi belajar tidak hanya terdapat satu atau dua ciri saja. Akan tetapi terdapat banyak ciri yang dapat menyebutkan bahwasannya peserta didik memiliki motivasi dalam suatu proses pembelajaran.

Secara umum motivasi belajar dibagi menjadi dua jenis, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut (Filgona et al., 2020) adanya motivasi intrinsik ini didorong dengan adanya suatu minat atau kesenangan yang dirasakan oleh seseorang dalam suatu tugas

dan itu terdapat dalam masing-masing individu sehingga tidak bergantung pada tekanan-tekanan yang ada pada factor eksternal. (Seifert & Sutton, 2009) mengungkapkan bahwa dalam minat juga sangat berperan untuk dapat meningkatkan suatu motivasi siswa. Sebagai contoh jikalau siswa tertarik untuk belajar ekonomi, pastinya siswa dapat dengan mudah dalam mencapai tujuan pembelajaran tersebut. Menurut (Matt & Dale, 2002) motivasi instrinsik ini dapat bertahan lama dan dapat berpengaruh pada peserta didik untuk dapat menjadi pribadi yang mandiri. Upaya pada penerapan motivasi instrinsik seringkali berfokus pada suatu subyek dan mengesampingkan upaya pada penghargaan dan suatu hukuman.

Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik ini merupakan suatu motivasi yang didapatkan dari luar seperti semacam penghargaan maupun suatu hukuman. Menurut (Matt & Dale, 2002) menyebutkan bahwa motivasi ekstrinsik ini berupa harapan dari orang tua, potensi penghasilan, dan suatu nilai yang baik. Sehingga hal tersebut dapat membuat seseorang dapat termotivasi atas suatu hal yang telah mereka kerjakan. Adapun pendapat lain dari (Bernabou & Tirole, 2003) yang menyebutkan bahwa motivasi ekstrinsik ini mempromosikan suatu upaya dan kinerja dengan imbalan yang berfungsi sebagai upaya penguatan positif sebagai perilaku yang diinginkan. Akan tetapi peserta didik yang termotivasi secara ekstrinsik ini cenderung akan berfokus pada nilai yang tinggi dan untuk mendapatkan hadiah. Hal itu juga didukung dengan pendapat dari (Lei, 2010) yang menyatakan bahwa individu yang termotivasi secara ekstrinsik hanya dapat mengandalkan suatu penghargaan dan hasil yang diinginkan dalam suatu motivasi mereka.

Motivasi ini memiliki fungsi yang sangat penting dalam proses kegiatan pembelajaran, hal itu telah disampaikan oleh (Sardiman, 2018) yang menyebutkan bahwa terdapat 3 fungsi motivasi dalam belajar, diantaranya yaitu: a) mendorong manusia untuk berbuat; b) menentukan arah perbuatan; dan c) menyeleksi suatu perbuatan yang akan dikerjakan. Selanjutnya terdapat pendapat dari (Sukmadinata, 2011) yang mengatakan bahwa motivasi memiliki 2 fungsi, diantaranya: a) mengarahkan yang diartikan bahwa motivasi ini berperan untuk dapat mendekatkan atau menjauhkan individu dari sebuah sasaran yang akan dicapai; b) mengaktifkan dan meningkatkan kegiatan yang dapat diartikan bahwa motivasi yang besar dan kuat, akan menumbuhkan suatu hal yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, terarah dan penuh semangat, sehingga dapat menjadikan keberhasilan yang lebih besar.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar pada peserta didik itu sangatlah penting. Motivasi sendiri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan dalam proses kegiatan seseorang untuk mengarahkan pada keingintauan mereka mengenai apa yang akan mereka pelajari. Motivasi dianggap sangat penting dalam proses pembelajaran, hal itu dikarenakan dapat mendorong manusia untuk dapat berbuat sesuatu, dapat menentukan suatu arah dalam perbuatan dan dapat menyeleksi suatu perbuatan yang akan dikerjakan. Adapun dampak jikalau peserta didik tidak memiliki motivasi dalam belajar diantaranya yaitu jikalau kurang adanya motivasi dalam belajar dapat melemahkan semangat dalam belajar, tidak dapat focus dalam mengikuti suatu pembelajaran dan dapat menghabiskan waktu belajar dengan hal-hal yang tidak produktif. Maka dari itu, diperlukan suatu layanan yang dapat dilakukan untuk dapat mengintervensi permasalahan tersebut.

Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring

Konseling CBT (Cognitive Behavior Therapy) dengan menggunakan teknik cognitive restructuring merupakan sebuah bentuk layanan yang akan dilakukan untuk mengintervensi motivasi belajar yang rendah. Cognitive restructuring merupakan suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsep hidup dan dapat mengubah pola pikir rasional dari seorang individu. Teknik cognitive restructuring merupakan suatu proses dalam

mengidentifikasi dan mengevaluasi kognitif dengan lebih realistis, tepat dan berpikiran adaptif (Corey, 2013). Menurut (Cormier & Osborn, 2009) mengungkapkan bahwa cognitive restructuring merupakan suatu teknik yang dapat dilakukan oleh konselor untuk dapat menghentikan perilaku-perilaku irasional yang dimiliki oleh konseli.

Konselor memiliki tujuan untuk dapat membantu merestrukturisasikan kembali pada pemikiran-pemikiran yang positif. Menurut (Clark, 2013) cognitive restructuring didefinisikan sebagai strategi intervensi terstruktur, terarah pada tujuan, dan kolaboratif yang berfokus pada eksplorasi, evaluasi dan penggantian pemikiran, penilaian dan keyakinan maladaptif yang mempertahankan gangguan psikologis. Cognitive restructuring memiliki tujuan utama yaitu untuk dapat membalikkan bias pemrosesan skema-kongruen yang maladaptive ini dengan mempertanyakan penerimaan otomatis informasi skema-kongruen negative yang mendorong asimilasi yang tidak sesuai dengan skema yang lebih adaptif (Clark, 2013). Teknik cognitive restructuring ini dapat diterapkan pada seseorang dengan kriteria yang tertekan pada emosi yang menyakitkan, merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang memiliki system kepercayaan yang dapat menghambat suatu individu (Corcoran, 2006). (Erford, 2016) mengatakan bahwa cognitive restructuring merupakan suatu proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak-dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku seseorang, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan suatu pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disebutkan bahwa cognitive restructuring ini erat kaitannya dengan suatu pemikiran yang maladaptive yang direstructuring sehingga dapat menyebabkan seseorang dapat menumbuhkan pemikiran yang adaptive.

Dasar pemikiran yang digunakan pada cognitive restructuring yaitu upaya dalam memperkuat suatu keyakinan bahwa konseli dapat mempengaruhi suatu kinerja dan komunikasi interpersonal terkhusus suatu pikiran yang dapat merugikan diri sendiri atau pernyataan diri yang negative, sebuah proses yang dapat mengulangi dalam siklus macam itu dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional (Ellis, 1998). Terdapat tujuan dari suatu penerapan teknik *cognitive restructuring* ini untuk dapat membantu konseli dalam belajar berfikir secara berbeda, mengubah pikiran-pikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif. Kesalahan berfikir tersebut diekspresikan melalui pernyataan diri yang negative. Pernyataan diri yang negative itu dapat mengindikasikan adanya suatu pikiran, pandangan dan keyakinan-keyakinan yang irasional. Menurut (Nursalim, 2013) tujuan dari cognitive restructuring yaitu suatu usaha untuk dapat mengubah pikiran atau pembicaraan diri. (Erford, 2016) mengungkapkan bahwa terdapat tiga tujuan dalam teknik cognitive restructuring yakni: a) konseli perlu menyadari suatu pemikiran-pemikirannya; b) konseli perlu adanya mengubah proses pemikirannya; c) konseli perlu bereksperimen untuk dapat mengeksplorasi dan dapat mengubah ide mengenai dirinya dan dunia.

Terdapat tujuh langkah dalam teknik cognitive restructuring (Doyle, 1998), dan terdapat lima langkah dalam teknik cognitive restructuring yang dikemukakan oleh (O'Donohue & Fisherm, 2008). Berikut adalah penjabarannya:

Tabel 1. Langkah dalam teknik cognitive restructuring

Doyle, 1998	O'Donohue & Fisherm, 2008
a) mengumpulkan informasi/permasalahan-permasalahan subjek	a) mengajak konseli untuk dapat berkontribusi dalam membentuk consequences yang diinginkan oleh konseli

b) membantu subjek agar dapat menjadi sadar akan proses berfikir;	b) konseli menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk dapat membentuk perilaku yang rasional
c) memfokuskan pada suatu pemikiran subjek	c) menunjukkan cara berfikir, merasa dan bertindak terhadap keyakinan-keyakinan irasional yang saling berhubungan
d) memberikan bantuan untuk dapat mengevaluasi keyakinan mengenai pola fikir subjek	d) menunjukkan konseli untuk dapat membantah perilaku-perilaku irasional
e) membantu subjek untuk mengubah keyakinan dan asumsi internal	e) merangsang konseli untuk dapat lebih aktif dan sering memperdebatkan perilaku-perilaku yang irasional sehingga hal tersebut dapat menimbulkan keberhasilan pernyataan yang baru dan mengandung rasional-rasional yang lebih kuat.
f) mengulangi proses berfikir rasional dan mengajarkan aspek-aspek yang penting	
g) pemberian pekerjaan rumah untuk merelaksasi hingga pola-pola yang logis terbentuk	

Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik

Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu layanan konseling yang didalamnya terdapat beberapa teknik didalamnya. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik cognitive restructuring untuk dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Model layanan konseling dengan menggunakan teknik cognitive restructuring ini diasumsikan sebagai proses layanan konseling yang dapat meningkatkan motivasi belajar sehingga para peserta didik dapat memiliki kemauan untuk dapat belajar dan bersemangat dalam mencapai suatu proses pembelajaran. Terdapat beberapa langkah dalam teknik restructuring untuk dapat mengintervensi mengenai motivasi belajar yang rendah: a) mengumpulkan informasi/permasalahan-permasalahan subjek, dalam langkah ini konselor menanyakan mengenai permasalahan yang akan diintervensi yaitu mengenai motivasi belajar siswa yang rendah; b) membantu subjek agar dapat menjadi sadar akan proses berfikir, dalam langkah yang kedua ini konselor mengarahkan pada pemikiran-pemikiran yang rasional mengenai pentingnya motivasi belajar pada masing-masing individu; c) memfokuskan pada suatu pemikiran subjek, dalam tahap tersebut konselor mengarahkan konseli pada suatu pemikiran dan difokuskan pada satu pemikiran yang rasional yaitu mengenai motivasi belajar; d) memberikan bantuan untuk dapat mengevaluasi keyakinan mengenai pola fikir subjek, untuk tahap yang keempat ini konselor diharapkan mampu untuk memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi pemikiran-pemikiran yang baru dari konseli; e) membantu subjek untuk mengubah keyakinan dan asumsi internal, maksud dari tahapan ini yaitu konselor dapat membantu konseli untuk dapat mengubah keyakinan-keyakinan yang irasional dan mengubahnya pada pikiran yang rasional; f) mengulangi proses berfikir rasional dan mengajarkan aspek-aspek yang penting, dalam proses tahapan yang ke enam ini memiliki maksud untuk konselor supaya mampu mengulangi suatu proses dalam berfikir rasional sehingga dapat membentuk pemikiran-pemikiran baru yang dapat membentuk motivasi belajar pada peserta didik; g) pemberian pekerjaan rumah untuk merelaksasi hingga pola-pola yang logis terbentuk, hal itu dimaksudkan untuk dapat memberikan penguatan pada masing-masing

individu agar dapat bertanggung jawab ketika sudah membentuk pemikiran-pemikiran yang rasional.

Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan seseorang dapat tidak focus dalam mengikuti pembelajaran yang ada di kelas bahkan bisa saja sampai tidak memiliki minat dalam proses pembelajaran. Terdapat penelitian dari (Gunawan & Raharja, 2016) yang menyebutkan bahwa dari hasil perhitungan diperoleh nilai t -hitung untuk kelompok eksperimen sebesar 21.019, sedangkan nilai t -tabel dengan $db = 8-1 = 7$ dan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.365, yang berarti nilai t -hitung lebih besar dari t -tabel ($21.019 > 2.365$). Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: Konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram. Adapun penelitian lain dari (Adi et al., 2022) yang menyebutkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* efektif untuk dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Dapat disimpulkan bahwa konseling cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring ini dapat memberikan pengaruh sehingga dapat memunculkan suatu perilaku yang baru, dalam penelitian ini yaitu meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik. Hal ini dikarenakan teknik cognitive restructuring ini memiliki tujuan utama yaitu untuk dapat mengubah pemikiran-pemikiran irasional dan menjadikannya untuk memiliki pemikiran yang rasional.

PENUTUP

Secara umum motivasi belajar dibagi menjadi dua jenis, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut (Filgona et al., 2020) adanya motivasi intrinsik ini didorong dengan adanya suatu minat atau kesenangan yang dirasakan oleh seseorang dalam suatu tugas dan itu terdapat dalam masing-masing individu sehingga tidak bergantung pada tekanan-tekanan yang ada pada faktor eksternal. Upaya pada penerapan motivasi intrinsik seringkali berfokus pada suatu subyek dan mengesampingkan upaya pada penghargaan dan suatu hukuman. Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik ini merupakan suatu motivasi yang didapatkan dari luar seperti semacam penghargaan maupun suatu hukuman.

Konseling CBT dengan menggunakan teknik cognitive restructuring merupakan sebuah bentuk layanan yang akan dilakukan untuk mengintervensi motivasi belajar yang rendah. Cognitive restructuring merupakan suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsep hidup dan dapat mengubah pola pikir rasional dari seorang individu. Teknik cognitive restructuring merupakan suatu proses dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi kognitif dengan lebih realistis, tepat dan berpikiran adaptif. Menurut (Cormier & Osborn, 2009) mengungkapkan bahwa cognitive restructuring merupakan suatu teknik yang dapat dilakukan oleh konselor untuk dapat menghentikan perilaku-perilaku irasional yang dimiliki oleh konseli. Konselor memiliki tujuan untuk dapat membantu merestrukturisasikan kembali pada pemikiran-pemikiran yang positif. Cognitive restructuring memiliki tujuan utama yaitu untuk dapat membalikkan bias pemrosesan skema-kongruen yang maladaptive ini dengan mempertanyakan penerimaan otomatis informasi skema-kongruen negative yang mendorong asimilasi yang tidak sesuai dengan skema yang lebih adaptif.

Teknik cognitive restructuring ini dapat diterapkan pada seseorang dengan kriteria yang tertekan pada emosi yang menyakitkan, merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang memiliki system kepercayaan yang dapat menghambat suatu individu. pemberian pekerjaan rumah untuk merelaksasi hingga pola-pola yang logis terbentuk, hal itu dimaksudkan untuk dapat memberikan penguatan pada masing-masing individu agar dapat bertanggung jawab

ketika sudah membentuk pemikiran-pemikiran yang rasional. Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan seseorang dapat tidak focus dalam mengikuti pembelajaran yang ada dikelas bahkan bisa saja sampai tidak memiliki minat dalam proses pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa konseling cognitive behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring ini dapat memberikan pengaruh sehingga dapat memunculkan suatu perilaku yang baru, dalam penelitian ini yaitu meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik. Hal ini dikarenakan teknik cognitive restructuring ini memiliki tujuan utama yaitu untuk dapat mengubah pemikiran-pemikiran irasional dan menjadikannya untuk memiliki pemikiran yang rasional

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan hanya kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B., Prasetya, A., & Gunawan, I. (2022). Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Teknik Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRBK)*, 7, 1774-1781.
- Arikunto, S., & Jabar, C. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Bernabou, R., & Tirole, J. (2003). Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Review Economic Studies*, 70, 489-520.
- Clark, D. A. (2013). Cognitive Restructuring. In S. G. Hofmann (Ed.), *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 1-22). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>
- Corcoran, J. (2006). *Cognitive-Behavioral Methods: A Workbook for Social Workers*. NJ: Pearson.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). MA: Brooks/Cole.
- Cormier, N., & Osborn. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* (6th ed.). MA: Brooks/Cole.
- Dimiyati, D., & Mudjiono, A. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Raja Grafindo Persada.
- Doyle, R. (1998). *Essential skills and strategies in the helping process*. Pacific Grove.
- Ellis, A. (1998). *Rational emotive behavior therapy and its applications to emotional education*. Citadel Press.
- Erford, E. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A. U. (2020). Motivation in Learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 16-37. <https://doi.org/10.9734/ajess/2020/v10i430273>
- Gunawan, I., & Raharja, J. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri 10 Mataram. *Jurnal Realita*, 1, 37-45.
- Iswahyuni. (2017). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa SMP Negeri 4 Sungguminasa Kabupaten Gowa. *Universitas Negeri Makasar*.
- Krippendorff, K. (1993). *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Rajawali Press.
- Lei, S. (2010). Intrinsic and Extrinsic Motivation: Evaluating Benefits and Drawback From College Instructors Perspectives. *Journal of Instructional Psychology*, 37, 153-160.

- Matt, D., & Dale, W. (2002). Learning to Teaching and Teaching to Learn Mathematics: Resources For Professional Development. *Mathematical Association of America*, 163.
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Akademia Permata.
- O'Donohue, W., & Fisherm, J. (2008). *Cognitive Behavior Therapy*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Pertiwi, Y. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di SMPN 1 Kota Bengkulu. *Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*.
- Rumiani, N., Suarni, N., & Putri, D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2.
- Sabarguna, B. (2005). *Analisis Data Pada Penelitian Kualitatif*. UI Press.
- Sardiman, A. (2011). *Interaksi & Motivasi Belajar-Mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Sardiman, A. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Press.
- Seifert, K., & Sutton, R. (2009). *Educational Psychology*. Saylor Foundation.
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, A. (n.d.). *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang memengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Suharni, & Purwanti. (2018). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. 3(1).
- Sukmadinata, N. (2011). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.