

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN CBT
DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Mertoyudan, Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Irna Itsnayni Nurrohmah
14.0301.0086

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN CBT
DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Irna Itsnayni Nurrohmah
14.0301.0086

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

PERSETUJUAN

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN CBT
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Irna Itsnayni Nurrohmah
14.0301.0086

Magelang, 1 Juli 2019

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Purwati".

Dr. Purwati, MS.,Kons.
NIP. 19600802 198503 2 003

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Arie Supriyatno".

Drs. Arie Supriyatno, M.Si.
NIP. 19560412 198503 1 002

PENGESAHAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN CBT DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Oleh :
Irna Itsnayni Nurrohmah
14.0301.0086

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari :
Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

1. Dr. Purwawi, MS.,Kons. (Ketua/Anggota)
2. Drs. Arie Supriyatno, M.Pd. (Sekretaris/Anggota)
3. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons.(Anggota)
4. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si. Kons
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : **Irna Itsnayni Nurrohmah**
NPM : 14.0301.0086
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 1 Juli 2019

Yang membuat pernyataan,


Irna Itsnayni Nurronmah
14.0301.0086

MOTTO

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.
(Q.S Al Insyirah:5-8)

Agar sukses, kemauanmu untuk berhasil harus lebih besar dari ketakutanmu akan kegagalan.
(Bill Cosby)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT,
skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah Ibu tercinta yang selalu menjadi
semangat dalam setiap langkah
perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP
UMMagelang.

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN CBT
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Mertoyudan, Magelang)

Irna Itsnayni Nurrohmah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan CBT teknik "*Cognitive Restructuring*" terhadap peningkatan motivasi belajar. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mertoyudan, Magelang tahun ajaran 2018/2019.

Dalam penelitian ini rancangan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 3 Mertoyudan Magelang. Sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang sudah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan *one group design pre test and post test*, desain tersebut menggunakan satu kelompok subyek dengan satu macam perlakuan, yaitu kelompok eksperimen. Sampel yang diambil dari penelitian ini sebanyak 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis *Non Parametric* dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT teknik "*Cognitive Restructuring*" berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata skala motivasi belajar. Perbedaan skor tersebut dapat dilihat dari hasil data antara skor *Pretest* dan *Posttest*. Semakin tinggi peningkatan skor skala motivasi belajar maka pemahaman tentang motivasi belajar siswa semakin meningkat. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh konseling kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Motivasi Belajar

**EFFECT COUNSELING GROUP OF CBT TECHNIQUES “COGNITIVE
RESTRUCTURING” AGAINST IMPROVEMENT OF
MOTIVATIONLEARNING STUDENTS**

(Research on Class VIII Students of SMP Negeri 3 Mertoyudan, Magelang)

Irna Itsnayni Nurrohmah

ABSTRAC

This study aims to examine the effect of CBT approach group counseling on "Cognitive Restructuring" techniques to increase learning motivation. This research was conducted on class VIII Mertoyudan 3 Middle School, Magelang 2018/2019 academic year.

In this study the research design uses a quantitative approach and uses the type of experimental research. The population in this study were eighth grade students of Mertoyudan Middle School 3 Magelang. Sampling in this study uses purposive sampling, namely the determination of samples based on the objectives or characteristics that have been determined.

This study uses one group design pre test and post test, the design uses one group of subjects with one type of treatment, the experimental group. The samples taken from this study were 8 students in the experimental group. Data collection uses a learning motivation scale. Data analysis techniques used Non Parametric analysis with the Wilcoxon Signed Ranks Test.

The results showed that the CBT approach group counseling "Cognitive Restructuring" technique had an effect on increasing student learning motivation. This is evidenced by the difference in the average score of the learning motivation scale. The difference in scores can be seen from the results of the data between the Pretest and Posttest scores. The higher the increase in learning motivation scale scores, the understanding of student learning motivation is increasing. This proves that the influence of CBT approach group counseling cognitive restructuring techniques can increase student learning motivation.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Learning Motivation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa”. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabatnya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini yang membantu kelancaran penulisan skripsi hingga selesai. Disamping itu izinka penulis untuk menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si. Selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
3. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi. Selaku Wakil Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan dalam penelitian skripsi ini.

4. Dewi Liana Sari, M.Pd. Selaku Kaprodi BK Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
5. Dr. Purwati, MS.,Kons, dan Drs. Arie Supriyatno, M.Pd. Sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ismundari, Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Mertoyudan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 3 Mertoyudan.
7. Guru BK dan seluruh Guru mata pelajaran di SMP Negeri 3 Mertoyudan, yang telah berkenan membantu memberikan ijin, bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis selama menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
8. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan bisa menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan. Dan semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya.

Magelang, 01 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Motivasi Belajar	9
1. Pengertian Motivasi Belajar	9
2. Fungsi Motivasi Belajar	14
3. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar	17
4. Prinsip – prinsip Motivasi Belajar	19
5. Ciri – ciri Motivasi Belajar	21
6. Macam-macam Motivasi Belajar	23
7. Peran Motivasi Dalam Belajar	24
B. Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik Cognitive Restructuring	26
1. Pengertian Konseling Kelompok	27
2. Tujuan Konseling Kelompok	30
3. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	34
4. Karakteristik dalam Konseling Kelompok	40
5. Pengertian CBT (Cognitive Behavior Teraphy)	43
6. Karakteristik CBT	44
7. Fokus Konseling	46
8. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring.....	46
9. Tujuan Cognitive Restructuring	48
10. Langkah-langkah Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif	49
C. Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa	50

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	53
E. Kerangka Berfikir.....	55
F. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Rancangan Penelitian	57
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	58
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	59
D. Subjek Penelitian.....	63
E. Metode Pengumpulan Data	63
F. Instrumen Penelitian.....	64
G. Validitas dan Reliabilitas	67
1. Validitas	67
2. Reliabilitas	70
H. Prosedur Penelitian.....	71
I. Metode Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Hasil Penelitian	76
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	76
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	85
3. Uji Prasyarat Analisis.....	85
4. Uji Hipotesis	87
B. Pembahasan.....	89
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	92
A. Simpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>One group pre test and post test design</i>	58
Tabel 3.2	Penilaian Skor Skala Motivasi Belajar	65
Tabel 3.3	Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar	66
Tabel 3.4	Hasil Validitas Angket	69
Tabel 3.5	Daftar Item Valid Skala Motivasi Belajar	70
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	72
Tabel 4.1	Kategori Skor <i>Pre test</i> Motivasi Belajar	78
Tabel 4.2	Daftar Sampel Penelitian	78
Tabel 4.3	Hasil Skor <i>Post Test</i>	85
Tabel 4.4	Uji Deskriptif Statistik	86
Tabel 4.5	Uji Normalitas	87
Tabel 4.6	Uji Homogenitas	87
Tabel 4.7	Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berfikir	56
Gambar 2	Hubungan Antar Variabel.....	60
Gambar 3	Rumus Kategori	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Try Out Angket Motivasi Belajar	99
Lampiran 2	Daftar Item Valid dan Uji Reliabilitas Instrumen	102
Lampiran 3	RPL Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik “ <i>Cognitive Restructuring</i> ”	105
Lampiran 4	Pedoman Pelaksanaan KonselingKelompokPendekatan CBT Teknik “ <i>Cognitive Restructuring</i> ”	142
Lampiran 5	Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik “ <i>Cognitive Restructuring</i> ”	201
Lampiran 6	Hasil Uji Wilcoxon.....	204
Lampiran 7	Data Hasil <i>Pre Test</i> Angket Motivasi Belajar	206
Lampiran 8	Data Hasil <i>Post Test</i> Angket Motivasi Belajar.....	208
Lampiran 9	Dokumentasi.....	210
Lampiran 10	Daftar Hadir Kegiatan Konseling Kelompok	216
Lampiran 11	Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian	218
Lampiran 12	Validasi Angket dan Pedoman Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik “ <i>Cognitive Restructuring</i> ”	221
Lampiran 13	Buku Bimbingan Penulisan Skripsi	232

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu bentuk investasi jangka panjang yang penting bagi seorang manusia. Pendidikan yang berhasil akan menciptakan manusia yang pantas dan berkeadilan di masyarakat serta tidak menyusahkan orang lain. Masyarakat dari yang paling terbelakang sampai yang paling maju mengakui bahwa pendidikan atau guru merupakan satu diantara sekian banyak unsur pembentuk utama calon anggota utama masyarakat. Pendidikan yang berhasil akan menciptakan manusia yang pantas dan berkeadilan di masyarakat sehingga menjadi penting pendidikan untuk mencetak manusia yang memiliki berkualitas dan berdaya saing.

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, Keagamaan, pengendalian diri kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1).

Guru dapat diibaratkan sebagai pembimbing perjalanan, yang berdasarkan pengetahuan dan pengalaman bertanggung jawab atas kelancaran perjalanan peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran peserta didik tentunya adanya beberapa hal yang mempengaruhi

seperti motivasi, kematangan, hubungan peserta didik dengan guru, kemampuan verbal, rasa aman dan keterampilan guru dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan siswa menjadi faktor penting guru dalam proses pembelajaran. Dimana dalam proses belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat relatif konstan dan berbekas sehingga guru menjadi penting dalam proses pembelajaran peserta didik dalam berupaya mewujudkan perubahan sikap dan tingkah laku.

Kegiatan pembelajaran di sekolah, seringkali dihadapkan dengan sejumlah karakteristik peserta didik yang beraneka ragam. Ada yang dapat menempuh kegiatan belajarnya secara lancar dan berhasil, namun disisi lain tidak sedikit pula siswa yang justru dalam belajarnya mengalami kesulitan/hambatan. Hambatan-hambatan itu kemungkinan dapat berasal dari dalam siswa itu sendiri namun juga berasal dari luar/lingkungan sekolah. Hambatan-hambatan itu misalnya sukar memahami konsep belajar, gangguan emosionalnya, tidak bisa berkonsentrasi, mendapat pengaruh buruk dari kawan-kawan di sekolah dan lain-lain. Berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa apabila tidak ditangani secara serius akan memberikan pengaruh buruk dalam hasil belajarnya yaitu pencapaian prestasi belajar yang belum maksimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengidentifikasi permasalahan belajar yang dialami oleh peserta didik

secara lebih spesifik agar dapat diperbaiki sampai akhirnya tumbuh motivasi belajar yang ada pada diri anak. Adapun upaya yang dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar pada diri siswa misalnya dengan memberikan pengertian tentang pentingnya belajar, kemajuan-kemajuan yang diperoleh dengan belajar dan menggambarkan orang-orang yang sukses karena rajin dan giat belajar, memberikan pujian terhadap prestasi yang diperoleh dan memberikan penghargaan terhadap pribadi anak (Sukmadinata, 2007:407-408)

Gregory A. Kimble (dalam Prawira, 2014 : 227) berpendapat bahwa belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam potensialitas tingkah laku yang terjadi pada seseorang atau individu sebagai suatu hasil latihan atau praktik yang diperkuat dengan memberi hadiah (*learning as a relatively permanent change in behavioral potentiality that occurs as a result of reinforced practice*). Memahami pengertian belajar dari Kimble tersebut, belajar merupakan suatu kegiatan untuk mengubah tingkah laku melalui berbagai hasil dari latihan serta diperkuat dengan hadiah atau bentuk penghargaan terhadap hasil yang dilakukan.

Winkel (2004) motivasi sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan siswa dalam belajar. Motivasi belajar merupakan daya penggerak yang mengaktifkan siswa untuk melibatkan diri. Motivasi yang kuat akan membuat siswa sanggup bekerja keras untuk dapat mencapai sesuatu yang menjadi tujuannya, dan motivasi dapat muncul karena adanya dorongan akan kebutuhan .

Upaya untuk membantu siswa yang memiliki motivasi belajar rendah diperlukan misalnya dengan konseling kelompok agar permasalahan siswa dapat diselesaikan dengan baik. Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok 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 (Winkel dan Hastuti 2014:198). Permasalahan yang dialami siswa terkait dengan motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai permasalahan, baik itu permasalahan pribadi, keluarga maupun teman sebaya. Proses dalam konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan baik oleh masing-masing anggota kelompok agar permasalahan yang dialami dapat terentaskan, sehingga masing-masing anggota kelompok dapat mengembangkan diri dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Terdapat beberapa masalah yang terjadi di SMPN 3 Mertoyudan, diantaranya adalah :

1. Pelanggaran tata tertib sekolah

Kedisiplinan dan ketertiban di lingkungan sekolah memang sangatlah penting, karena hal ini sering kali terjadi pelanggaran kedisiplinan dan ketertiban yang dilakukan para siswa. Namun tetap saja terkadang ada siswa yang sering melanggar tata tertib sekolah seperti

membolos atau tidak masuk sekolah tanpa keterangan, terlambat masuk sekolah, serta jadwal piket kelas yang kadang ditinggalkan oleh siswa atau tidak melaksanakan piket yang sudah ditugaskan oleh guru.

Untuk bisa menegakkan kedisiplinan di dalam lingkungan sekolah memang diperlukan tunjangan peraturan dengan ketentuan-ketentuan yang sifatnya mengikat setiap komponen baik itu guru, siswa maupun kepala sekolah guna mencapai tujuan yang sudah ditetapkan berupa tata tertib sekolah. Sementara untuk menegakkan tata tertib tersebut haruslah dimulai dari kelompok sekolah itu sendiri, dengan begitu maka sekolah bisa menjadi tempat dan sarana belajar dengan manajerial yang baik.

2. Sukar menyesuaikan diri

Guru mengeluhkan seringkali siswa di sekolah tidak dapat menyesuaikan diri baik dengan aturan yang ada di sekolah maupun teman-teman sebayanya. Seperti contohnya ada siswa yang sering mengabaikan tugasnya sehingga guru menganggap bahwa anak membangkang dan segera ditarik ke ruangan BK karena dianggap melanggar peraturan. Selain itu ada pula yang sulit menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya, sehingga merasa sulit untuk diterima oleh kelompok atau lingkungannya.

Dalam hal ini kondisi yang diperlukan untuk mencapai penyesuaian diri yang baik yaitu bimbingan untuk membantu anak belajar menjadi realistis tentang diri dan kemampuannya, dan bimbingan untuk belajar bersikap bagaimana cara yang akan membantu penerimaan sosial dan kasih sayang dari orang lain. Dalam interaksi individu akan

menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, apabila interaksi harmonis maka dapat diharapkan terjadi perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak maka akan muncul masalah perilaku.

3. Motivasi belajar rendah

Terdapat beberapa siswa yang memiliki motivasi belajar rendah sehingga mempengaruhi kondisi perilaku belajarnya. Siswa yang kurang motivasi dalam belajar yaitu keadaan siswa yang kurang bersemangat dalam belajar, yang diperlihatkan dari jera dan malas dalam kegiatan belajarnya. Biasanya malas belajar nampak ketika ada tugas tetapi tidak dikerjakan, kurang aktif dan tidak konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas, serta pernah atau bahkan sering melakukan bolos sekolah.

Rendahnya motivasi belajar dapat terjadi akibat beberapa faktor, antara lain karena tidak menyukai matapelajaran atau bahkan kurang menyukai gurunya. Faktor lainnya karena siswa belum memahami pentingnya kegiatan belajar untuk masa depannya kelak. Faktor kondisi dan permasalahan keluarga juga dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar siswa, misalnya jika keluarga kurang memberi perhatian dalam bidang pendidikan anak, atau karena keluarga sedang mengalami cecok (*broken home*). Mengidentifikasi siswa yang kurang motivasi belajar dapat ditinjau dari presensi masuk sekolahnya, dan hasil prestasi

belajarnya, yang biasanya perkembangan prestasinya mengalami banyak penurunan.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan adanya berbagai permasalahan yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah untuk memperjelas permasalahan yang akan diuji agar pengkajiannya tepat sasaran dengan membatasi masalah-masalah yang ada. Pada penelitian ini, permasalahan yang akan dibahas adalah peningkatan motivasi belajar pada siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah, maka diperoleh rumusan masalah yaitu layanan konseling kelompok pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam mengembangkan keilmuan, khususnya dalam disiplin pendidikan bahwa lingkungan keluarga dan motivasi belajar memiliki andil dalam prestasi belajar siswa. Serta memperkuat teori bahwa dengan

adanya motivasi belajar yang tinggi dari siswa dapat meningkatkan prestasi belajar dengan dampak hasil belajar yang memuaskan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran pada siswa akan pentingnya motivasi belajar sehingga diharapkan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi.

b. Bagi Guru BK

Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu memberikan data terkait dengan permasalahan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, data tersebut dapat digunakan guru bk sebagai bahan acuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh siswa, sehingga guru bk dapat membuat perencanaan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan hasil penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Sudarwan (2002:2) Motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendaknya. Hakim (2007:26) mengemukakan pengertian motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Sardiman (2011), “motif dapat dikatakan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu”. Motif inilah yang menyebabkan seseorang melakukan segala sesuatu dalam hidupnya termasuk dalam belajar. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang sangat berkaitan, karena kegiatan belajar seseorang dipengaruhi oleh motivasi belajar seseorang tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya motivasi belajar yang tinggi, tentu seseorang tersebut akan lebih terarah baik itu dalam berfikir, bertindak dan berbuat sedemikian rupa sehingga sesuai dengan tujuan yang ingin seseorang tersebut capai.

Mc Donald dalam Wasty Soemanto (1990:191), memberikan pengertian motivasi yakni, suatu perubahan tenaga di dalam diri/pribadi

seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan.

Menurut Mc. Donald (dalam Djamarah, 2011) yang mengatakan bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Perubahan energi dalam diri seseorang itu dapat berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik. Oleh karena seseorang mempunyai tujuan dalam aktivitasnya, maka seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat dia lakukan.

Sardiman (2011) mengatakan bahwa “dalam kegiatan belajar motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah dalam kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai.”Jadi, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah faktor psikis yang menumbuhkan dorongan dalam diri individu untuk melakukan kegiatan belajar dan mengadakan perubahan tingkah laku yang mampu menggerakkan serta mengarahkan siswa untuk belajar guna mencapai keberhasilan individu dalam belajar.

Sardiman (2011) mengungkapkan ciri-ciri adanya motivasi pada diri seseorang, adalah sebagai berikut: Tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya ,menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah

untuk orang dewasa, mampu bekerjamaan diri, cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin, dapat mempertahankan pendapat, tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu, dan senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Siswa akan giat belajar jika ia mempunyai motivasi untuk belajar. Thorndike (Uno, 2011 : 11), mendefinisikan belajar sebagai proses interaksi antara stimulus (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respon. Pengertian ini senada dengan pendapat Good dan Brophy (Uno, 2011 : 15), yang menyatakan bahwa belajar merupakan suatu proses atau interaksi yang dilakukan seseorang dalam memperoleh sesuatu yang baru dalam bentuk perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman belajar. Perubahan tingkah laku tersebut tampak dalam penguasaan siswa pada pola-pola tanggapan (respon) baru terhadap lingkungannya yang berupa keterampilan (*skill*), pengetahuan (*knowledge*), sikap atau pendirian (*attitude*), kemampuan (*ability*), pemahaman (*understanding*), emosi (*emotion*), apresiasi, jasmani, budi pekerti, serta hubungan sosial.

Motivasi belajar merupakan segi kejiwaan yang mengalami perkembangan, artinya terpengaruh oleh kondisi fisiologis dan kematangan psikologis siswa. Dimiyati dan Mudjiyono (2009 : 97-99), mengemukakan beberapa unsur yang mempengaruhi motivasi dalam belajar, yakni :

- a. Cita-cita dan Aspirasi siswa. Cita-cita akan memperkuat motivasi belajar siswa baik intrinsik maupun ekstrinsik. Sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri.
- b. Kemampuan siswa. Keinginan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan atau kecakapan dalam pencapaiannya. Kemampuan akan memperkuat motivasi anak untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan.
- c. Kondisi siswa. Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar. Seorang siswa yang sedang sakit akan mengganggu perhatian belajar. Sebaliknya, seorang siswa yang sehat akan mudah memusatkan perhatian dalam belajar.
- d. Kondisi lingkungan siswa. Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan bermasyarakat. Kondisi lingkungan sekolah yang sehat, lingkungan yang aman, tenteram, tertib, dan indah akan meningkatkan semangat motivasi belajar yang lebih kuat bagi para siswa.

Terdapat dua aspek dalam teori motivasi belajar yang dikemukakan oleh Santrock (dalam Damadi), yaitu :

- a. Motivasi Ekstrinsik, yaitu melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain (cara untuk mencapai tujuan). Motivasi ekstrinsik sering dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti imbalan dan hukuman. Misalnya, murid belajar keras dalam menghadapi ujian untuk mendapatkan nilai yang baik. Terdapat dua kegunaan dari

hadiah, yaitu sebagai insentif agar mau mengerjakan tugas, dimana tujuannya adalah mengontrol perilaku siswa, dan mengandung informasi tentang penguasaan keahlian.

- b. Motivasi Intrinsik, yaitu motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri). Misalnya, murid belajar menghadapi ujian karena dia senang pada mata pelajaran yang diujikan itu. Murid termotivasi untuk belajar saat mereka diberi pilihan, senang menghadapi tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka, dan mendapat imbalan yang mengandung nilai informasional tetapi bukan dipakai untuk kontrol, misalnya guru memberikan pujian kepada siswa. Terdapat dua jenis motivasi intrinsik, yaitu :

- 1) Motivasi intrinsik berdasarkan determinasi diri dan pilihan personal. Dalam pandangan ini, murid ingin percaya bahwa mereka melakukan sesuatu karena kemauan sendiri, bukan karena kesuksesan atau imbalan eksternal. Minat intrinsik siswa akan meningkat jika mereka mempunyai pilihan dan peluang untuk mengambil tanggung jawab personal atas pembelajaran mereka.
- 2) Motivasi intrinsik berdasarkan pengalaman optimal. Pengalaman optimal kebanyakan terjadi ketika orang merasa mampu dan berkonsentrasi penuh saat melakukan suatu aktivitas serta terlibat dalam tantangan yang mereka anggap tidak terlalu sulit tetapi juga tidak terlalu mudah.

Menurut Syaiful Djamarah, motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif karena adanya rangsangan dari luar (Djamarah, 2008). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya rangsangan dari luar.

Menurut Winkel, motivasi timbul dari dalam diri seseorang tanpa bantuan orang lain (Soemanto, 2006). Sedangkan menurut Syaiful Djamarah motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang (Djamarah, 2008).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang tanpa rangsangan dari luar.

2. Fungsi Motivasi Belajar

Berdasarkan pendapat Hamalik (2007 :175), motivasi belajar mendorong timbulnya tingkah laku dan mempengaruhi serta mengubah tingkah laku, jadi dapat dirumuskan fungsi motivasi belajar itu adalah :

- a. Mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan. Tanpa motivasi tidak akan timbul perbuatan seperti belajar.
- b. Sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan dalam belajar.
- c. Sebagai penggerak, ia berfungsi sebagai mesin mobil, besar kecilnya motivasi belajar menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Memahami ketiga fungsi tersebut, bahwa motivasi bersumber dari dalam diri individu yang terwujud melalui perbuatan. Selain ditandai dengan

munculnya perbuatan, motivasi sebagai pengarah, dimana dalam menentukan arah tujuan yang ingin dicapainya.

Serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh masing-masing pihak itu sebenarnya dilatar belakangi oleh sesuatu atau yang secara umum dinamakan motivasi. Motivasi inilah yang mendorong mereka untuk melakukan suatu kegiatan/pekerjaan. Begitu juga untuk belajar sangat diperlukan adanya motivasi. Hasil belajar akan menjadi optimal, jika ada motivasi. Makin tepat motivasi yang diberikan, maka akan semakin berhasil pula pelajaran itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, ada tiga fungsi motivasi (Sardiman, 2014 : 85) antara lain :

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 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. seseorang siswa yang akan menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melakukan kegiatan belajar dan tidak akan

menghabiskan waktunya untuk bermain kartu atau membaca komik, sebab tidak serasi dengan tujuan tersebut.

Hasil belajar akan menjadi optimal kalau ada motivasi. Motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa. Motivasi bertalian dengan suatu tujuan. Sehubungan dengan hal tersebut, Winansih (2009 : 111) memberikan tiga fungsi motivasi, yaitu :

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisih perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Demikian pula apabila seorang anak mengetahui bahwa rangkaian dari niat belajar yang baik, dilakukan dengan baik pula maka ia akan mencapai prestasi yang gemilang. Harus dicatat, tidak ada motivasi memberi alternatif yang tepat apabila dibalik, bahwa prestasi adalah menjadi motivasi belajar bagi anak. Bila ini terjadi maka motivasi akan

memberikan kepuasan sesaat dan bukan permanen sebagaimana yang diinginkan dalam hukum belajar (Mardianto, 2012 : 192).

3. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Upaya meningkatkan motivasi belajar anak dalam kegiatan belajar disekolah, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh guru diungkapkan Sardiman (2005:92), yaitu:

- a. Memberi angka. Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya. Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga yang dikejar hanyalah nilai ulangan atau nilai raport yang baik. Angka-angka yang baik itu bagipara siswa merupakan motivasi yang sangat kuat. Yang perlu diingat oleh guru, bahwa pencapaian angka-angka tersebut belum merupakan hasil belajar yang sejati dan bermakna. Harapannya angka-angka tersebut dikaitkan dengan nilai afeksinya bukan sekedar kognitifnya saja.
- b. Hadiah dapat menjadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah. Tidak demikian jika hadiah diberikan untuk suatu pekerjaan yang tidak menarik menurut siswa.
- c. Kompetisi Persaingan, baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena terkadang jika ada saingan, siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang terbaik.

- d. Menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Bentuk kerja keras siswa dapat terlibat secara kognitif yaitu dengan mencari cara untuk dapat meningkatkan motivasi.
- e. Memberi Ulangan Para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.
- f. Mengetahui Hasil Mengetahui hasil belajar biasa dijadikan sebagai alat motivasi. Dengan mengetahui hasil belajarnya, siswa akan terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi jika hasil belajar itu mengalami kemajuan, siswa pasti akan berusaha mempertahankannya atau bahkan termotivasi untuk dapat meningkatkannya.
- g. Pujian. Apabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa. Pemberiannya juga harus pada waktu yang tepat, sehingga akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi motivasi belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri.
- h. Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negative, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, biasa menjadi alat motivasi. Oleh karena itu, guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman tersebut.

4. Prinsip – prinsip Motivasi Belajar

Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun yang belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar tidak hanya sekedar diketahui, tetapi harus diterangkan dalam aktivitas belajar mengajar. Ada beberapa prinsip motivasi belajar seperti dalam uraian berikut :

a. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar.

Seseorang melakukan aktivitas belajar karena ada yang mendorongnya. Motivasi adalah sebagai dasar penggerak yang mendorong seseorang untuk belajar. Bila seseorang sudah termotivasi untuk belajar, maka ia akan melakukan aktivitas belajar dalam rentangan waktu tertentu. Oleh karena itulah, motivasi diakui sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar seseorang.

b. Motivasi intrinsik lebih utama daripada motivasi ekstrinsik dalam belajar.

Anak didik yang belajar berdasarkan motivasi intrinsik sangat sedikit terpengaruh dari luar. Semangat belajar sangat kuat. Dia belajar bukan karena ingin mendapatkan nilai yang tinggi, mengharapkan pujian orang lain atau mengharapkan hadiah berupa benda, tetapi karena ingin memperoleh ilmu sebanyak-banyaknya, tanpa diberikan janji-janji yang muluk-muluk pun anak didik rajin

belajar sendiri. Self study adalah bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan belajar anak didik yang memiliki motivasi intrinsik.

- c. Motivasi berupa pujian lebih baik daripada hukuman.

Setiap orang senang dihargai dan tidak suka dihukum dalam bentuk apapun juga. Memuji orang lain berarti memberikan penghargaan atas prestasi kerja orang lain. Hal ini akan memberikan semangat kepada seseorang untuk lebih meningkatkan prestasi kerjanya. Berbeda dengan pujian, hukuman diberikan kepada anak didik dengan tujuan untuk memberhentikan perilaku negatif anak didik.

- d. Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar.

Kebutuhan yang tidak bisa dihindari oleh anak didik adalah keinginannya untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan. Oleh karena itulah anak didik belajar. Karena bila tidak belajar berarti anak didik tidak akan mendapat ilmu pengetahuan. Bagaimana untuk mengembangkan diri dengan memanfaatkan potensi-potensi yang dimiliki bila potensi-potensi itu tidak ditumbuhkembangkan melalui penguasaan ilmu pengetahuan. Jadi, belajar adalah santapan utama bagi anak didik.

- e. Motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar.

Anak didik yang mempunyai motivasi dalam belajar selalu yakin dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang dilakukan. Dia yakin

bahwa belajar bukanlah kegiatan yang sia-sia. Hasilnya pasti akan berguna tidak hanya kini, tetapi juga di hari-hari mendatang.

f. Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar.

Dari berbagai hasil penelitian selalu menyimpulkan bahwa motivasi mempengaruhi prestasi belajar. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi belajar seseorang anak didik. Anak didik menyenangi mata pelajaran tertentu dengan senang hati mempelajari mata pelajaran itu. Selain memiliki bukunya, ringkasannya juga rapi dan lengkap. Setiap ada kesempatan selalu mata pelajaran yang disenangi itu yang dibaca. Wajarlah bila isi mata pelajaran itu dikuasai dalam waktu yang relatif singkat.

5. Ciri – ciri Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (2005 : 83), motivasi yang ada pada diri setiap orang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya).
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk orang dewasa (misalnya masalah pembangunan agama, politik, ekonomi, keadilan, pemberantasan korupsi, penentangan terhadap setiap tidak criminal, amoral, dan sebagainya).

- d. Lebih senang bekerja mandiri.
- e. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif).
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya jika sudah yakin akan sesuatu.
- g. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
- h. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Apabila seseorang memiliki ciri-ciri seperti di atas, berarti seseorang itu memiliki motivasi belajar yang cukup tinggi. Ciri-ciri motivasi belajar seperti di atas akan sangat penting dalam menunjang proses pembelajaran. Ciri-ciri motivasi belajar di atas yang akan digunakan dalam menyusun kisi-kisi instrumen angket untuk mengungkap salah satu variabel bebas dalam penelitian ini yaitu motivasi belajar.

Uno (2011: 23) menyebutkan indikator motivasi belajar yang berbeda, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- c. Adanya harapan atau cita-cita masa depan
- d. Adanya penghargaan dalam belajar
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
- f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik.

Motivasi belajar yang tinggi dapat menggiatkan aktivitas belajar siswa. Motivasi tinggi dapat ditemukan dalam sifat perilaku siswa seperti

yang dikemukakan Sugihartono dkk (2007: 78) antara lain “pertama, adanya kualitas keterlibatan siswa dalam belajar yang sangat tinggi, kedua, adanya perasaan dan keterlibatan afektif siswa yang tinggi dalam belajar, dan ketiga, adanya upaya siswa untuk senantiasa memelihara atau menjaga agar senantiasa memiliki motivasi belajar tinggi”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri motivasi belajar yang tinggi timbul dapat dilihat dari ketekunan dalam dirinya dalam mengerjakan tugas, tidak putus asa jika menghadapi kesulitan, tertarik terhadap bermacam masalah dan memecahkannya, senang bekerja mandiri, bosan terhadap tugas rutin, dapat mempertahankan pendapat, dan tidak mudah melepaskan hal yang diyakini. Ciri-ciri motivasi belajar dapat diukur dari tekad yang kuat dalam diri siswa untuk belajar, berhasil, dan meraih cita-cita masa depan. Motivasi belajar juga dapat didorong dengan adanya penghargaan, kegiatan yang menarik, dan lingkungan yang kondusif dalam belajar. Seorang siswa yang senantiasa memiliki motivasi belajar tinggi, melibatkan diri aktif dalam kegiatan belajar, dan memiliki keterlibatan afektif yang tinggi dalam belajar juga dapat dikatakan siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi.

6. Macam-macam Motivasi Belajar

Pada dasarnya siswa memiliki bermacam-macam motivasi dalam belajar. Seperti yang dikemukakan Sugihartono dkk (2007: 78) membedakan macam-macam motivasi tersebut menjadi 4 golongan, yaitu:

a. Motivasi Instrumental

Pada golongan ini, siswa belajar karena didorong oleh adanya hadiah atau untuk menghindari hukuman.

b. Motivasi Sosial

Motivasi sosial berarti bahwa siswa belajar disebabkan adanya dorongan untuk penyelenggaraan tugas, dalam hal ini keterlibatan siswa pada tugas menonjol.

c. Motivasi Berprestasi

Jenis motivasi ini, siswa belajar untuk meraih prestasi atau keberhasilan yang telah ditetapkan.

d. Motivasi Instrinsik

Motivasi siswa belajar karena keinginannya sendiri.

Dari keempat jenis motivasi di atas sebaiknya dimiliki secara keseluruhan oleh siswa. Namun yang terpenting adalah motivasi/keinginan yang muncul dari dalam dirinya untuk belajar, sehingga dengan adanya unsur kesengajaan dalam belajar pasti hasilnya akan lebih baik.

7. Peran Motivasi Dalam Belajar

Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar, dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki akan tercapai.

Motivasi belajar merupakan faktor psikis. Peranannya yang khas adalah dalam penumbuhan gairah, perasaan dan semangat untuk belajar. Motivasi belajar adalah dorongan yang menjadi penggerak dalam diri individu untuk melakukan sesuatu dan mencapai suatu tujuan yaitu untuk mencapai prestasi.

Menurut Khadijah peran motivasi dalam belajar adalah :

- a. Saat akan mulai belajar,
- b. Saat sedang belajar,
- c. Saat berakhirnya belajar Wahab (2008).

Selanjutnya ada beberapa peranan penting dari motivasi dalam belajar antara lain :

- a. Peran motivasi dalam menentukan penguatan belajar.

Sesuatu dapat menjadi penguat belajar untuk seseorang, apabila dia sedang benar-benar mempunyai motivasi untuk belajar sesuatu.

- b. Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar.

Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya bagi anak.

- c. Motivasi menentukan ketekunan belajar. Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun, dengan harapan memperoleh hasil yang baik.

Dalam hal itu, tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang tekun belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa peranan motivasi dalam belajar adalah saat akan memulai belajar, saat sedang belajar, dan saat berakhirnya belajar untuk menentukan penguatan belajar dan memperjelas tujuan belajar serta menentukan ketekunan belajar.

B. Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif

Konseling kelompok pendekatan CBT teknik Restrukturisasi Kognitif ini merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dalam hal definisi cognitive-behavior therapy yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Para ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive Behavioral Therapists (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari cognitive-behavior therapy yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang

menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan dengan cara menstruktur pola pikir pada diri konseli yang menyimpang agar menjadi lebih rasional dalam berfikir (NACBT, 2007).

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Menurut Ohlsen (dalam Winkel dan Hastuti, 2014:590), merupakan proses interaksi dalam kelompok konseling yang mengandung banyak unsur terapeutik, yang penekanannya pada pengalaman dan masalah yang disadari, pada penyelesaian persoalan dalam waktu tidak terlalu lama, dan perkembangan yang optimal. Memahami pendapat Ohlsen, bahwa konseling kelompok merupakan proses konseling yang berbeda dengan kelompok terapi, karena penekanannya pada penyelesaian persoalan yang dialami anggota kelompok dan penyelesaiannya dalam waktu yang tidak terlalu lama, selain itu hasil dari proses konseling kelompok mengacu pada perkembangan anggota kelompok yang optimal.

Konseling kelompok adalah suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu yang membutuhkan agar individu tersebut mandiri, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang ada sekitarnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antar konselor dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok.

Konseling kelompok ini bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah anggota kelompok. Terdapat empat tahap layanan konseling kelompok yaitu: tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Dalam penelitian ini konseling kelompok didefinisikan sebagai layanan konseling yang dilaksanakan oleh pemimpin kelompok yaitu guru pembimbing (konselor) dalam suasana kelompok untuk membahas masalah anggota kelompok melalui pengembangan dinamika kelompok.

Winkel (dikutip dari Lubis, 2009) menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda (dikutip dari Latipun, 2001) konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini

bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang (dikutip dari Lubis, 2009) juga menjelaskan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka. Ia menambahkan bahwa klien konseling kelompok adalah individu yang normal dan konselor bertindak sebagai fasilitator yang menggerakkan klien.

Konseling kelompok telah menciptakan kesempatan bagi banyak individu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya tidak seorang diri. Masing-masing klien akan semakin memiliki kemauan untuk sembuh karena mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk melakukan tingkah laku baru yang lebih baik, karena menurut Burton & Watson (dikutip dari Lubis, 2009) pada konseling kelompok terdapat unsur-unsur *therapeutik* seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara bebas, berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling perhatian, saling memahami, dan saling mendukung.

Melalui konseling kelompok, klien akan memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman klien lain ketika mengawasi masalahnya. Klien yang awalnya memiliki ketakutan untuk mengekspresikan dirinya menghadapi kenyataan akan lebih aktif dalam berinteraksi. Penelitian yang dilakukan oleh Steinmertz, Lewinsohn, dan Antonuccio (dikutip dari Lubis, 2009) menyimpulkan bahwa

persepsi individu terhadap potensi dirinya semakin kuat setelah mendapatkan konseling kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014:173), secara umum adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal. Layanan konseling kelompok juga dapat mengentaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan lain dari konseling kelompok dikemukakan oleh Shertzer dan Stone (dalam Winkel dan Hastuti, 2014:593) yaitu konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman – teman sebaya dan diterima, kebutuhan untuk bertuar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri.

Prayitno, (2004) dalam (Tohirin, 2007: 181) secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosial

siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Berdasarkan tujuan yang dikemukakan oleh Prayitno dan Shertzer & Stone di atas, peneliti dapat memahami bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah suatu proses layanan konseling yang memunculkan interaksi antar anggota sebagai proses belajar bagi masing-masing anggota kelompok dalam mengentaskan masalah yang dialami secara bersama-sama untuk mencapai proses perkembangan individu menjadi lebih baik.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut (Prayitno dalam Vitalis, 2008 : 63) adalah :

- a. Melatih siswa atau anggota kelompok agar berani berbicara dihadapan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertoleransi dengan temannya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh kelompok.
- e. Melatih siswa untuk berani melakukan sharing dalam kelompok.

Sementara itu Wiener (dikutip dari Latipun, 2001) mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media *terapeutik* bagi klien,

karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani (dikutip dari Latipun, 2001) juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya.

Selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, maka penulis merasa perlu menguraikan kelebihan dan kekurangan pada konseling kelompok pada bagian ini sebagai bahan pertimbangan pembaca untuk mengetahui lebih jauh mengenai konseling dalam format kelompok. Ada beberapa kelebihan atau keuntungan yang dapat diperoleh klien melalui konseling kelompok seperti dikemukakan oleh Hough (dikutip dari Lubis, 2009) berikut ini :

- a. Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
- b. Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
- c. Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
- d. Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing klien. Mereka yang merasa telah menjadi anggota kelompok akan berusaha menyesuaikan perilakunya dengan harapan kelompok.

- e. Kelompok dapat menjadi tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru.
- f. Kelompok menanamkan perasaan tenteram kepada anggotanya karena mereka bebas dapat berbicara dengan orang yang tidak akan menertawakan atau merendahkan mereka karena masing-masing memiliki masalah.
- g. Anggota-anggota kelompok yang ada dapat saling membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok yang lain.

Sebaik apapun format konseling yang digunakan, tetap saja akan kita lihat kekurangan atau keterbatasan pada praktiknya. Berikut ini adalah keterbatasan yang terdapat dalam konseling kelompok seperti yang ditulis oleh Latipun (2001) :

- a. Klien perlu menjalani konseling individual terlebih dahulu sebelum mengikuti konseling kelompok. Karena apabila tidak dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.
- b. Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan.
- c. Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam proses kelompok.

- d. Klien yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.

3. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

a. Pra Konseling

- 1) Pembentukan kelompok (*forming*). Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 2-8 konseli yang memiliki masalah relatif sama. Anggota kelompok adalah peserta didik yang :

- a) Merasa memiliki masalah dan secara perorangan datang sendiri sesuai tawaran bantuan atas masalah tertentu yang di umumkan guru bk atau konselor,
- b) Secara bersama merasa memiliki masalah yang sama atau masalah individu dalam kelompok (datang sendiri) yang memerlukan bantuan guru bk atau konselor, dan
- c) Di undang oleh guru bk atau konselor karena berdasarkan hasil assesmen, observasi perilaku pada saat layanan, dan atau referral dari guru bidang studi, wali kelas, petugas piket, pimpinan sekolah, komisi disiplin, pustakawan, laboran, petugas tata usaha, orang tua, yang diprediksi memiliki masalah (menunjukkan indikator masalah) yang relatif sama.

- 2) Menyusun RPL konseling kelompok.

Dalam tahap ini peneliti menyusun RPL, laporan dan lembar kepuasan konseli sebagai kelengkapan kegiatan konseling kelompok tersebut.

b. Pelaksanaan Konseling

Konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut :

1) Tahap Awal (*beginning stage*).

Tahap awal merupakan salah satu tahap kunci yang akan mempengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. Kegiatan pemimpin kelompok pada tahap awal adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk :

- a) Membangun hubungan baik (*raport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting* dan *attending*), dan mempergunakan APE (alat permainan edukatif) untuk mencairkan situasi dan membangun relasi.
- b) Mempergunakan aktivitas bermain untuk membangun *understanding* antara lain dengan memfasilitasi masing-masing konseli untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok.
- c) Mendorong konseli untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan mengungkap harapan-harapan dan tujuan yang ingin diperoleh masing-masing konseli.
- d) Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas.

- e) Mengembangkan interaksi positif antar anggota sehingga konseli terus terlihat dalam kegiatan kelompok.
- f) Mengatasi kekhawatiran-kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul di antara para anggota kelompok.
- g) Menutup sesi konseling.

Tahap awal (*beginning stage*) membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertama. Tahap awal dipandang cukup dan layak untuk dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif. Kekhawatiran-kekhawatiran dan prasangka-prasangka sudah teratasi, dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka.

2) Tahap Transisi (*transition stage*).

Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif atau tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resisten lainnya. Oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, pemimpin kelompok perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Pada tahap ini pemimpin kelompok harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu-ragu dan bingung. Jika tahap ini ditempuh dengan baik, maka konseli akan

merasa nyaman dan bebas di dalam mengekspresikan sika, perasaan, pikiran dan tindakannya.

Tugas utama pemimpin kelompok pada tahap ini adalah mendorong konseli dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi dan kecemasan yang muncul dalam diri konseli sendiri. keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan mengelola perbedaan-perbedaan. Tugas utama yang harus ditunjukkan dalam tahap transisi adalah sebagai berikut :

- a) Mengingat kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya berupa ; topik, fokus dan komitmen untuk saling menjaga rahasia dan untuk saling memberi dan menerima.
- b) Membantu anggota untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka, dan mandiri, membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.
- c) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan.
- d) Memberi contoh bagaimana mengekspresikan pikirandan perasaan yang mulai dipahami oleh orang lain.
- e) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

3) Tahap Kerja (*working stage*).

Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Kegiatan pada tahap ini yaitu :

- a) Membuka pertemuan konseling.
- b) Memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok, dapat menggunakan mempergunakan APE sebagai media konseli menyampaikan pikiran, perasaan, maupun menunjukkan tindakan yang dilakukan.
- c) Mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok.
- d) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya, (d disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan).
- e) Memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok.
- f) Memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata.

g) Menutup sesi konseling.

Tahap kerja (*working stage*) berlangsung dalam beberapa sesikonseling (tergantung pada jumlah anggota kelompok dan ketuntasan pengatasan masalah anggota kelompok).

Tahapan dan teknik secara spesifik pada tahap kerja tergantung pada pilihan teori/pendekatan yang digunakan.

4) Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)

Tahap pengakhiran dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi (tergantung pada kebutuhan). Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, *terminating stage* dapat dilakukan setelah *working stage* yang terakhir. Kegiatan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah :

- a) Memfasilitasi peran anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari.
- b) Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan.

c. Pasca Konseling Kelompok.

Setelah seluruh rangkaian konseling kelompok dilakukan, kegiatan pemimpin kelompok selanjutnya adalah :

- 1) Mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan secara individual setiap anggota kelompok sehingga masalah konseli benar-benar terentaskan.
- 2) Menyusun laporan konseling kelompok.

4. Karakteristik dalam Konseling Kelompok

a. Klien dalam Konseling Kelompok

Dalam layanan konseling kelompok ini ada beberapa karakteristik klien dalam mengikuti konseling kelompok. Untuk itulah berikut ini penulis sajikan beberapa karakteristik klien yang sesuai untuk mengikuti konseling kelompok. Menurut Shertzer & Stone (dikutip dari Lubis, 2009) karakteristik klien yang cocok mengikuti konseling kelompok adalah :

- 1) Klien yang merasa bahwa mereka perlu berbagi sesuatu dengan orang lain dimana mereka dapat membicarakan tentang kebingungan, nilai hidup, dan masalah yang dihadapi.
- 2) Klien yang memerlukan dukungan dari teman senasib sehingga dapat saling mengerti.
- 3) Klien yang membutuhkan pengalaman dari orang lain untuk memahami dan memotivasi diri.

Selain karakteristik klien tersebut, keefektifan layanan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh bagaimana anggota kelompok dalam menciptakan situasi konseling yang saling mendukung. Suasana tersebut antara lain :

- 1) Terjadinya interaksi yang dinamis.
- 2) Keterikatan emosional.
- 3) Adanya sikap penerimaan antara sesama anggota.
- 4) Altruistik, yaitu mengutamakan kepedulian terhadap orang lain.
- 5) Dapat menambah ilmu dan wawasan anggota kelompok serta menumbuhkan ide-ide dalam mengatasi masalah.
- 6) Setiap anggota dapat melakukan katarsis (menyatakan emosi yang mengarah pada pengungkapan masalah sebenarnya).
- 7) Setiap anggota dapat berempati satu sama lain.

Oleh karena itu, peran serta seluruh anggota kelompok sangat diperlukan untuk mewujudkan situasi konseling yang saling membangun, mendukung, dan harmonis. Adapun peran serta anggota dalam konseling kelompok yaitu :

- 1) Berperan aktif yang ditunjukkan melalui sikap 3M (mendengar dengan aktif, memahami dengan positif, dan merespon dengan tepat).
- 2) Bersedia berbagi pendapat, ide, dan pengalaman.
- 3) Dapat menganalisis.
- 4) Aktif membina keakraban dan menjalin ikatan emosional.
- 5) Dapat mematuhi etika kelompok.
- 6) Dapat menjaga kerahasiaan, perasaan, dan bersedia membantu anggota kelompok.

- 7) Membina kelompok dengan tujuan mencapai keberhasilan kegiatan kelompok.

b. Konselor dalam Konseling Kelompok

Karakteristik konselor dalam konseling kelompok adalah sama dengan yang terdapat pada konseling individual. Akan tetapi berbicara mengenai perannya, maka konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sehubungan dengan perannya tersebut, Capuzzi & Gross (dikutip dari Latipun, 2001) mengatakan bahwa tugas konselor adalah melakukan pemeliharaan, pemrosesan, penyaluran, dan arahan. Uraianannya adalah sebagai berikut :

1) Pemeliharaan (*providing*)

Konselor berperan sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk tetap menjaga dan memelihara hubungan yang baik dengan klien. Selain itu, konselor harus dapat menumbuhkan dan memelihara suasana konseling yang kondusif. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan dan kemampuan konselor dalam memberi dukungan, semangat, perlindungan, kehangatan, penerimaan, ketulusan, dan perhatian.

2) Pemrosesan (*processing*)

Konselor berperan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang terdapat dalam proses konseling yang meliputi eksplanasi, klarifikasi, interpretasi, dan memberikan kerangka kerja untuk

perubahan atau menuangkan gagasan kepada anggota kelompok.

3) Penyaluran (*catalyzing*)

Konselor berperan mendorong terbentuknya interaksi positif dengan sesama anggota kelompok melalui pengalaman terstruktur dan pemberian model. Selain itu, konselor harus dapat menyalurkan perasaannya dalam menggali perasaan klien seperti melalui konfrontasi, dan menantang klien.

4) Pengarahan (*directing*)

Pengarahan disini dimaksudkan bahwa konselor mengarahkan proses konseling seperti dalam hal membatasi topik, mengarahkan peran anggota kelompok, mengarahkan norma dan tujuan kelompok, pengaturan waktu, langkah-langkah yang diambil, menghentikan proses konseling, menengahi perselisihan anggota, dan menegaskan prosedur.

5. Pengertian CBT (Cognitive Behavior Teraphy)

Teori Cognitive Behavior (Oemarjoedi, 2003 : 6) (Muqodas, 2011) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa, dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang

rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif.

6. Karakteristik CBT

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berfikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi CBT termasuk di dalamnya pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, Rational Behavior Therapy, Rational Living Therapy, Cognitive Therapy, dan Dialectic Behavior Therapy. Akan tetapi CBT memiliki karakteristik tersendiri yang membuat CBT lebih khas dari pendekatan lainnya. Berikut akan disajikan mengenai karakteristik CBT (NACBT, 2007) :

- a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat

dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.

- c. Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- d. CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- e. CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- f. CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk

mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.

7. Fokus Konseling

CBT merupakan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berfikir lebih jelas.

8. Pengertian 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. Sementaraya 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).

Oemarjoedi (Selvera, 2013:65) mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.

Metode restrukturisasi kognitif merupakan metode terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan-keyakinan negatif dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang positif, serta untuk menolong orang-orang

mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantikannya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas. Suryaningrum (Selvera, 2013 : 66)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik yang dapat mengubah pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan mengalahkan diri sendiri. restrukturisasi kognitif memberikan tantangan langsung terhadap keyakinan, asumsi, dan harapan subjek. Restrukturisasi kognitif mengajarkan subjek untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional.

9. 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 teknik *cognitive restructuring* 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 system kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.

Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada individu yang mengalami ketidak percayaan pada dirinya yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengumpulkan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah, membentuk interpretasi yang berbeda, mempelajari keahlian menyelesaikan masalah (*problem solving*), merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada ketidak percayaan dirinya. Dengan cara individu mampu diajak untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika individu mampu bekerja sama dalam mengeksplorasi pikiran dan perasaannya. (Selvera : 2013 : 66)

10. Langkah-langkah Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Burns, & David (Selvera, 2013 : 67) terdapat beberapa langkah dalam teknik restrikturisasi kognitif diantaranya :

- a. Mengidentifikasi situasi yang dirasa subjek adalah suatu persoalan, menjelaskan peristiwa atau masalah yang sedang mengganggu subjek
- b. Mengidentifikasi distirsi kognitif subjek, dan perasaan yang dirasakan. Bagaimana perasaan subjek (sedih, marah, cemas, bersalah, frustasi, putus asa) mengenai situasi yang menjadi sumber permasalahan.

- c. Menggunakan teknik kolom yaitu menuliskan pikiran negative yang berhubungan dengan perasaan.
- d. Mendiskusikan hasil dan mengajari subjek untuk mencari dan menggantikan pemikiran negatif tersebut dengan pemikiran-pemikiran yang lebih rasional. Pastikan bahwa pemikiran rasional dapat diyakini oleh subjek, untuk mencari alternatif-alternatif pemikiran yang lebih positif dan rasional. Kemudian melakukan evaluasi dan menunjukkan kepada subjek jauh lebih baik dirasakan jika berpikiran lebih positif dan realistis.

C. Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa

Natawidjaja (Wibowo, 2005), konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Namun, tidak semua siswa memiliki motivasi belajar yang baik. Oleh karena itulah perlu dibangkitkan motivasi belajarnya. Motivasi belajar siswa yang rendah menjadi lebih baik setelah memperoleh informasi yang benar, pengalaman diri sendiri dan orang lain yang bermakna, serta juga peranan guru untuk membangkitkan, mengembangkan dan memelihara motivasi belajar siswa. Selain itu dengan adanya motivasi belajar yang tinggi maka siswa dapat menghilangkan pikiran yang negatif menjadi pola pikir yang positif untuk kedepannya.

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik dari konseling kognitif. Konseling Kognitif adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck. Aaron Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan “cognitive behaviour therapy (terapi perilaku kognitif)”, oleh banyak ahli di lapangan. Beck (Krisnayana, dkk ; 2014 : 5).

Konseling kognitif memiliki banyak teknik dalam pelaksanaan dan dimungkinkan untuk menggunakan teknik-teknik dari pendekatan lain. Dalam awal konsep teori konseling ini dicetuskan, teori ini lebih dikenal dengan Cognitive Therapy (CT) kemudian berkembang menjadi Cognitive Behavior Therapy (CBT). Konsep dasar pada pendekatan ini tidaklah jauh berbeda namun terjadi proses integrasi dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan dengan menggunakan teknik dari pendekatan kognitif dan pendekatan behavioral sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh cognitive therapy dan behavior therapy ada dalam konseling yang dilakukan CBT. Matson & Ollendick (Krisnayana, dkk ; 2014 : 5).

Salah satu yang dirasa tepat digunakan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan teknik restrukturisasi kognitif tersebut. yaitu dengan cara mengubah atau menghapus tingkah laku respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam

pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka.

Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini dirasakan tepat untuk permasalahan tersebut karena dapat membantu siswa menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yaitu kurangnya semangat dalam belajar karena tidak ada motivasi untuk belajar. Tujuannya agar siswa dapat lebih memiliki semangat dalam belajarnya agar dapat mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan dengan baik. Dari penjelasan tersebut, maka konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini tepat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa”. Instrumen penelitian yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan angket motivasi belajar. Dan penelitian yang relevan tersebut antara lain :

1. Hasil penelitian oleh Harwanti Noviandari (2016) dengan judul Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa pada siswa kelas X APK SMK PGRI Rogojampi. 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.

2. Hasil penelitian dengan judul *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik, pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo. Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo. Jenis penelitian *randomized pretest–posttest control group design* diaplikasikan dalam penelitian ini dengan melibatkan sejumlah 16 siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji *u mann whitney* untuk menguji efek *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi dan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui efektivitas intervensi antara jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Teknik *cognitive restructuring* cocok untuk siswa laki–laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor postes secara signifikan diantara keduanya.

3. Hasil penelitian oleh Evi Setyaningsih (2010) dengan judul Mengatasi Malas Belajar melalui konseling kelompok Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa kelas XI IPS-3 SMA Negeri 2 Salatiga Semester II Tahun Ajaran 2009/2010. Menemukan bahwa ada perubahan perilaku malas belajar setelah mengikuti layanan konseling kelompok behavioral teknik *cognitive restructuring* pada subyek penelitian yang mendapatkan perlakuan atau tindakan. Berikut mengenai penelitian terdahulu yang menjadi landasan bagi konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar.

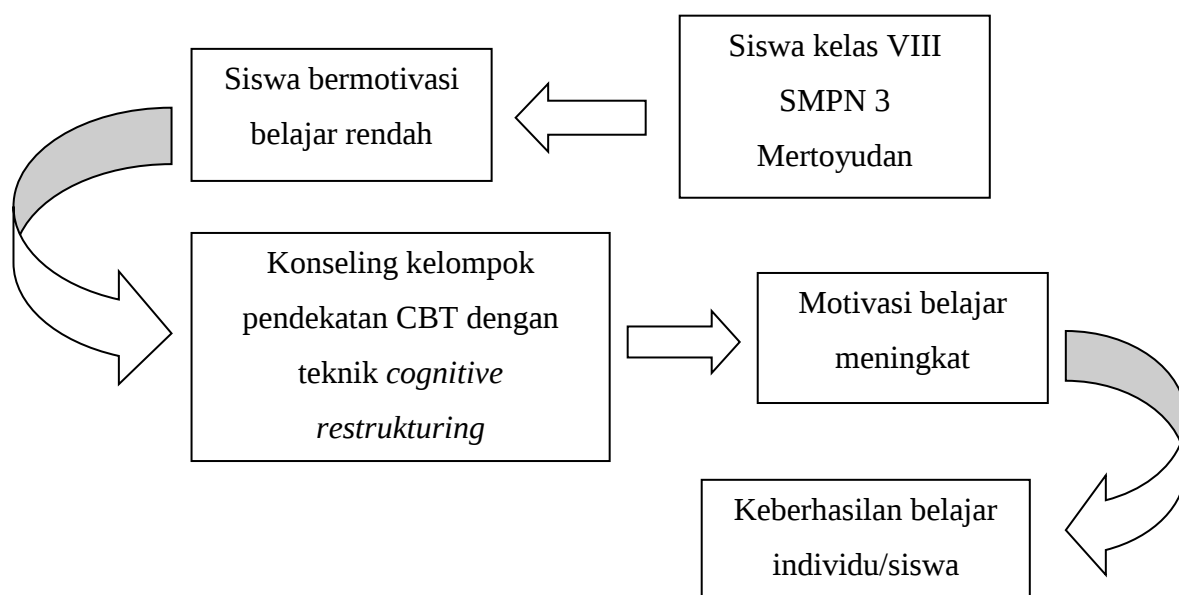
E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dijelaskan dalam pembahasan untuk mempermudah pelaksanaan penelitian sekaligus untuk mempermudah dalam penelitian agar tidak menyimpang dari inti permasalahan. Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang memiliki motivasi belajar rendah. Hal tersebut ditandai dengan sikap siswa yang kurang bersemangat dalam pembelajaran di kelas. Tidak semua siswa memiliki motivasi dalam belajar, contohnya seperti lebih senang bermain daripada mementingkan belajarnya, sehingga memiliki motivasi belajar yang rendah.

Penelitian menggunakan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pemberian konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding karena tidak diberikan layanan treatment. Melalui layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi

kognitif ini dapat mengubah motivasi belajar sehingga terjadi peningkatan motivasi belajar.

Hal ini dikarenakan dengan teknik tersebut siswa dibantu untuk mengubah pola atau skema berpikir mereka yang negatif menjadi pola pikir yang positif dan menghasilkan perilaku yang bermanfaat bagi siswa tersebut. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan proposisi yang akan diuji kebenarannya, atau merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh secara positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Dalam penelitian ini, digunakan jenis desain *one group pre test and post test design* dengan satu macam perlakuan. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek, namun sampel ditetapkan dengan tidak random (Latipun, 2004 : 82). Langkah pertama dalam desain penelitian ini dilakukan pengukuran untuk mengukur rendahnya motivasi belajar pada siswa sebelum diberikan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan konseling kelompok (O1) disebut pre test, dan pengukuran kedua untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa sesudah diberikan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan konseling kelompok (O2) yang disebut post test. Secara umum dapat digambarkan pada table berikut :

Tabel 3.1
One group pre test and post test design

Pre test	Treatment	Post test
O1	X	O2

Keterangan :

O₁ : Pengukuran sebelum perlakuan (*Pre-Test*)

X : Perlakuan/Treatment

O₂ : Pengukuran sesudah perlakuan (*Post-Test*)

Untuk memperjelas pelaksanaan dalam penelitian ini disajikan rancangan penelitian eksperimen sebagai berikut :

1. Langkah awal yang perlu dilakukan yaitu melakukan *pretest*, yaitu dengan melakukan pengukuran (menggunakan angket Motivasi Belajar) kepada subyek penelitian sebelum diadakan perlakuan berupa konseling kelompok. Tujuan dari diadakannya *pretest* adalah untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa. Hasil perhitungan pada *pretest* ini akan digunakan sebagai bahan perbandingan pada *posttest*.
2. Langkah kedua dari penelitian ini adalah memberikan perlakuan (*Treatment*), yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* terhadap subyek penelitian.
3. Melakukan *posttest*, yaitu melakukan pengukuran kembali menggunakan angket seperti yang digunakan pada saat *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui kondisi motivasi belajar siswa setelah diberi layanan konseling kelompok tersebut.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

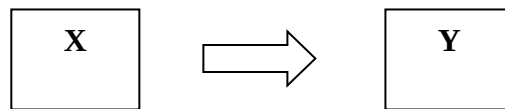
Pada penelitian eksperimen ini peneliti menggunakan dua variabel, yang terdiri dari variabel bebas(X) dan variabel terikat(Y), yaitu :

1. Variabel bebas (X), adalah variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas

adalah konseling kelompok pendekatan CBT dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

2. Variabel terikat (Y), adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah motivasi belajar.

Hubungan variabel X dengan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2
Hubungan Antar Variabel

Variabel X dapat mempengaruhi variabel Y

Dalam penelitian ini layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas diberikan kepada siswa dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas mempengaruhi motivasi belajar sebagai variabel terikat.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel yaitu meletakkan arti pada suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu, dan bertujuan untuk memberi batasan arti dari variabel penelitian guna memperjelas makna yang dimaksudkan dan membatasi ruang lingkup,

sehingga tidak terjadi salah pengertian atau salah persepsi dalam menginterpretasikan data dan hasil yang telah diperoleh.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah adalah faktor psikis yang menumbuhkan dorongan dalam diri individu untuk melakukan kegiatan belajar dan mengadakan perubahan tingkah laku yang mampu menggerakkan serta mengarahkan siswa untuk belajar guna mencapai keberhasilan individu dalam belajar. Dalam kegiatan belajar motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah dalam kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai.

2. Layanan konseling kelompok pendekatan CBT Teknik Cognitive Restructuring

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan dengan masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi, dan memfasilitasi konseli untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif.

Teknik Restrukturisasi Kognitif teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (1) disfungsi emosional perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berpikir irasional dan disfungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *Self defeating Behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri). Hal ini karena pikiran, perasaan, dan perilaku terpadu dan saling mempengaruhi.

Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa cognitive restructuring adalah suatu teknik yang dapat mengubah pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan mengalahkan diri sendiri. restrukturisasi kognitif memberikan tantangan langsung terhadap keyakinan, asumsi, dan harapan subjek. Restrukturisasi kognitif mengajarkan subjek untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional.

Tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu 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 di ekspresikan melalui

pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik serta dapat berfikir lebih jelas.

Dalam hal ini maka konseling kelompok pada pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* ini adalah cara untuk menstruktur pola pikir yang bertujuan membantu melatih cara berpikir dan cara bertindak. Yaitu seperti membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku.

Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 3 Mertoyudan Magelang yang berjumlah 61 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dimulai dengan menggunakan teknik sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa dari kelas VIII D dan diambil dari hasil pengukuran skala motivasi belajar yang memiliki motivasi belajar rendah.

3. Sampling

Peneliti menggunakan teknik sampling yang disebut dengan penentuan subyek dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang sudah ditentukan. Secara rinci karakteristik subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMP N 3 Mertoyudan Magelang yang memiliki motivasi belajar rendah berdasarkan pengukuran hasil skala motivasi belajar yang sudah diisi oleh para siswa tersebut.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mendapatkan data mengenai permasalahan yang akan diteliti. Metode Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket/kuesioner. Jenis

angket yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang mengharuskan jawaban pendek dan jawabannya diberikan dengan membubuhkan jawaban tertentu.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *likert*. Sugiyono (2016 : 134) menyatakan bahwa “Skala Likert” digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016 : 134), jawaban setiap item instrumen yang menggunakan gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3.2
Penilaian Skor Skala Motivasi Belajar

No	Pernyataan	Skor	Skor
		Item (+)	Item (-)
1.	SS (Sangat Setuju)	4	1
2.	S (Setuju)	3	2
3.	TS (Tidak Setuju)	2	3
4.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Angket tersebut dikembangkan ke dalam kisi-kisi yang memuat tentang motivasi belajar, aspek, indikator, beserta jumlah masing-masing skor per item. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

F. Instrumen Penelitian

Intrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian, (Sugiyono, 2016 : 148). Dalam penelitian ini

instrumen yang digunakan yaitu angket motivasi belajar yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek motivasi belajar. Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Jenis angket yang digunakan yaitu angket tertutup. Angket tersebut menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Berikut ini adalah tabel kisi-kisi angket motivasi belajar :

Tabel 3.3
Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
			+	-	
	Adanya hasrat dan keinginan berhasil	Menyelesaikan tugas secara tuntas	1,2,3	7,8,9	6
		Keinginan untuk berhasil	4,5,6	10,11,12	6
		Belajar dengan tekun	13,14,15	18,19,20	6
Motivasi Belajar	Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar	Dorongan belajar dari luar individu	16,17	21,22,23	5
		Adanya harapan atau cita-cita masa depan	24,25	29,30,31	5
		Usaha berprestasi	26,27,28	32,33	5
		Kemauan belajar dari diri sendiri			

Adanya penghargaan dalam belajar	Keberhasilan dari belajar	34,35,36	39,40	5
	Penghargaan dalam bentuk pernyataan verbal	37,38	41,42,43	5
Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	Proses belajar yang menarik	44,45	49,50,51	5
	Kreatifitas dalam belajar	46,47,48	52,53	5
Adanya lingkungan belajar yang kondusif	Suasana belajar yang tenang	54,55,56	59,60	5
	Kebersihan lingkungan	57,58	61,62	4
TOTAL		31	31	62

Sebelum angket digunakan untuk pre test dan post test, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan melaksanakan try out. Try out (Azwar, 2012 : 92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada responden. Pelaksanaan try out dilakukan pada hari Senin, 14 Januari 2019. Skala yang digunakan berisi 62 butir item pernyataan. Hasil dari try out kemudian di analisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas yang digunakan adalah validitas isi. Menurut Azwar (2013:132) Relevansi item dengan indikator berperilaku dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logic sebagai bagian validitas isi. Untuk menguji validitas isi setelah instrumen disesuaikan tentang aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*).

Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 23 for windows*. jumlah item pada angket adalah 62 item pernyataan dengan N jumlah 30 (jumlah sampel try out). Kriteria item pernyataan yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r hitung lebih dari r tabel pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil try out skala motivasi belajar yang terdiri dari 62 item pernyataan diperoleh 48 item pernyataan valid dan 14 item pernyataan gugur. Hasil dari uji validitas instrumen disajikan dalam lampiran.

Berdasarkan hasil try out tersebut, diperoleh daftar item valid skala motivasi belajar dalam tabel berikut ini :

Tabel 3.4
Hasil Validitas Angket Motivasi Belajar

No. Item	r hitung	r tabel	Hasil	No. Item	r hitung	r tabel	Hasil
Item_1	0.7157	0,361	Valid	Item_32	0.364	0,361	Valid
Item_2	0.7104	0,361	Valid	Item_33	0.7081	0,361	Valid
Item_3	0.4211	0,361	Valid	Item_34	0.29509	0,361	Gugur
Item_4	0.4636	0,361	Valid	Item_35	0.4645	0,361	Valid
Item_5	0.7104	0,361	Valid	Item_36	-0.0611	0,361	Gugur
Item_6	0.4163	0,361	Valid	Item_37	0.4429	0,361	Valid
Item_7	0.2766	0,361	Gugur	Item_38	0.4733	0,361	Valid
Item_8	0.6678	0,361	Valid	Item_39	0.482	0,361	Valid
Item_9	0.6958	0,361	Valid	Item_40	0.4462	0,361	Valid
Item_10	0.3615	0,361	Valid	Item_41	0.3949	0,361	Valid
Item_11	0.2533	0,361	Gugur	Item_42	0.4128	0,361	Valid
Item_12	-0.0781	0,361	Gugur	Item_43	0.1122	0,361	Gugur
Item_13	0.5297	0,361	Valid	Item_44	0.1694	0,361	Gugur
Item_14	0.4623	0,361	Valid	Item_45	0.5954	0,361	Valid
Item_15	0.6449	0,361	Valid	Item_46	0.4957	0,361	Valid
Item_16	0.5011	0,361	Valid	Item_47	0.494	0,361	Valid
Item_17	0.4511	0,361	Valid	Item_48	0.4966	0,361	Valid
Item_18	0.4163	0,361	Valid	Item_49	0.1238	0,361	Gugur
Item_19	0.6998	0,361	Valid	Item_50	0.3823	0,361	Valid
Item_20	-0.0332	0,361	Gugur	Item_51	0.482	0,361	Valid
Item_21	0.1696	0,361	Gugur	Item_52	0.4139	0,361	Valid
Item_22	0.6951	0,361	Valid	Item_53	0.5954	0,361	Valid
Item_23	0.4702	0,361	Valid	Item_54	0.0858	0,361	Gugur
Item_24	0.465	0,361	Valid	Item_55	0.431	0,361	Valid
Item_25	0.4312	0,361	Valid	Item_56	0.3802	0,361	Valid
Item_26	0.1637	0,361	Gugur	Item_57	0.6132	0,361	Valid
Item_27	0.4672	0,361	Valid	Item_58	0.5164	0,361	Valid

Item_28	0.7157	0,361	Valid	Item_59	0.0775	0,361	Gugur
Item_29	0.3145	0,361	Gugur	Item_60	0.5782	0,361	Valid
Item_30	0.6354	0,361	Valid	Item_61	0.4139	0,361	Valid
Item_31	0.3837	0,361	Valid	Item_62	0.6022	0,361	Valid

Berdasarkan Tabel di atas terdapat 48 item valid dan 14 dinyatakan tidak valid/gugur dan tidak digunakan.

Tabel 3.5
Daftar Item Valid Skala Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
Motivasi Belajar	Adanya hasrat dan keinginan berhasil	Menyelesaikan tugas secara tuntas	1,5,13,8,23	5
		Keinginan untuk berhasil	6,17,24,30,32	5
		Belajar dengan tekun	2,10,16,18,27,39	6
	Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar	Dorongan belajar dari luar individu	3,14,31	3
		Usaha berprestasi	4,9,25	3
	Adanya harapan atau cita-cita masa depan	Kemauan belajar dari diri sendiri	15,28,33,61	4

Adanya penghargaan dalam belajar	Keberhasilan dari belajar	19,22,37,46	4
	Penghargaan dalam bentuk pernyataan verbal	35,40,51,61	4
Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	Proses belajar yang menarik	38,55,62	3
	Kreatifitas dalam belajar	48,50,56	3
Adanya lingkungan belajar yang kondusif	Suasana belajar yang tenang	41,45,52,57	4
	Kebersihan lingkungan	42,47,58,60	4
TOTAL			48

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah proses pengukuran terhadap ketepatan (konsisten) dari suatu instrumen. Pengujian ini dimaksudkan untuk menjamin instrumen yang digunakan merupakan sebuah instrumen yang handal, konsistensi, dan stabil, sehingga bila digunakan berkali-kali dapat menghasilkan data yang sama.

Uji reliabilitas pada penelitian ini yaitu menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *SPSS 23 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh *alpha* lebih besar dari *r* tabel pada taraf signifikan 5% dengan *N* sebanyak 30 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 23 for windows*, diperoleh koefisien alpha pada variabel motivasi belajar sebesar 0,921 sehingga koefisien alpha pada variabel motivasi belajar lebih besar dari r tabel atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha* :

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,921	48

H. Prosedur Penelitian

Agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka peneliti menentukan tahap-tahap penelitian yang akan dilakukan tersebut. berikut ini adalah tahap-tahap persiapan yang akan ditempuh peneliti dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Menentukan permasalahan

Dalam penelitian ini, prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti pada langkah awal adalah menentukan permasalahan yang ada di SMPN 3 Mertoyudan Magelang. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara tertutup dengan guru BK SMPN 3 Mertoyudan untuk memperoleh informasi terkait dengan permasalahan yang ada di SMP tersebut. Berdasarkan hasil wawancara peneliti memutuskan permasalahan

yang akan diteliti yaitu mengenai rendahnya motivasi belajar siswa yang ada di SMPN 3 Mertoyudan Magelang.

2. Menentukan populasi

Berdasarkan kesepakatan dengan guru BK dan berdasarkan situasi maupun kondisi, populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMPN 3 Mertoyudan Magelang.

3. Menentukan sampel

Sampel yang akan digunakan sebagai penelitian yaitu 8 siswa kelas VIII D sebagai kelompok eksperimen. 8 Siswa tersebut diperoleh dari pilihan hasil penentuan atau pengukuran skala motivasi belajar yang sudah diisi oleh siswa kelas VIII D tersebut. kemudian mendapatkan 8 Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah.

4. Melaksanakan *pretest* (tes awal)

Pretest dilakukan menggunakan instrumen yaitu angket motivasi belajar. Sebelum dilakukan *pretest*, terlebih dahulu instrumen yang akan digunakan di uji coba untuk mengetahui valid atau tidaknya pada angket tersebut. uji coba atau *try out* dilaksanakan di kelas lain selain kelas eksperimen tersebut. setelah dilakukan *try out* dan diketahui hasil validitasnya dari angket tersebut, maka angket dapat digunakan sebagai instrumen di kelas VIII D sebagai kelas eksperimen.

5. Memberikan perlakuan (treatment)

Berdasarkan hasil *pretest* angket motivasi belajar maka akan diperoleh siswa dengan skor terendah dalam motivasi belajarnya, dan

siswa dengan skor terendah tersebut yang akan diberikan *treatment* melalui konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring*, untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa. *Treatment* dilakukan berdasarkan pada panduan pelaksanaan konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* yang sudah di validasi oleh validator dan dinyatakan dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian ini. *Treatment* ini dilaksanakan selama 8 kali pertemuan pada kelas eksperimen.

6. Melaksanakan *posttest* (tes akhir)

Posttest dilaksanakan setelah pemberian *treatment* pada siswa dengan tujuan untuk menguji adanya perubahan dari kelompok sampel sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. *Posttest* ini masih menggunakan angket motivasi belajar yang sama seperti dilakukannya pada saat *pretest*.

7. Menyusun data hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil data *pretest* dan *posttest* dihitung dengan menggunakan penskoran *rating scale*. Hasil skor data *pretest* dan *posttest* tersebut disusun pada *microsoft excel* untuk memudahkan ketika mengolah data pada *SPSS 23 for windows*.

8. Mengolah data

Dari data hasil *pretest* dan *posttest* tersebut kemudian diolah menggunakan program *SPSS 23 for windows*.

9. Menganalisis data

Analisis data dilakukan dengan metode statistik *non parametric* melalui uji *wilcoxon* pada program *SPSS 23 for windows*. Karena merupakan bagian dari statistik non parametrik, maka dalam uji *wilcoxon* tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal.

10. Menarik kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan keefektifan dari layanan konseling kelompok melalui pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menumbuhkan motivasi belajar pada siswa. Adapun kriteria dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon yaitu jika nilai Asymp Sig (2-tailed) lebih kecil dari $<0,05$, maka H_a diterima. Sebaliknya jika nilai Asymp Sig (2-tailed) lebih besar dari $>0,05$, maka H_a ditolak.

I. Metode Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *restrukturisasi kognitif* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan angket motivasi belajar. Kegiatan pengumpulan dan analisis data yang digunakan peneliti dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 23 *for windows*.

Untuk menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan CBT teknik *restrukturisasi kognitif* terhadap motivasi belajar siswa dilakukan

analisis dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Uji ini digunakan dengan tujuan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang kecil yaitu 8 siswa pada kelompok eksperimen, sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh konseling kelompok pendekatan CBT teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Analisis data tersebut dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 23 for windows*. Seperti yang sudah dijelaskan di atas Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika nilai *Asymp Sig* (2-tailed) lebih kecil dari $<0,05$, maka H_a diterima. Sebaliknya jika nilai *Asymp Sig* (2-tailed) lebih besar dari $>0,05$, maka H_a ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat kemauan dalam melaksanakan suatu kegiatan. Kemauan baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar tersebut salah satunya dengan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*.

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan layanan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan dengan masa lalu. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini dirasakan tepat untuk permasalahan tersebut karena dapat membantu siswa menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yaitu kurangnya semangat dalam belajar karena tidak ada motivasi untuk belajar. Tujuannya agar siswa dapat lebih memiliki semangat dalam belajarnya agar dapat mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior teraphy* teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT teknik *restrukturisasi kognitif* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, karena semakin tinggi peningkatan skor *pretest* dan *posttest* maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa. Diantaranya yaitu AZN adalah siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah, dengan skor *pretest* 84 kemudian meningkat dengan skor *posttest* 138 setelah dilakukan treatment dengan mengikuti konseling kelompok tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Siswa diharapkan untuk membaca buku-buku di perpustakaan atau diluar sekolah yang berhubungan dengan pembelajaran. Siswa juga harus bisa secara mandiri mengerjakan tugas-tugas yang diberikan di sekolah, sehingga siswa akan belajar dengan sungguh-sungguh serta menjadikannya kebiasaan yang dilaksanakan terus menerus.
2. Bagi Guru BK, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, maka guru pembimbing

dapat menerapkan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*.

3. Bagi peneliti selanjutnya, waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* harus diperhatikan agar siswa dapat merasa nyaman dan kegiatan dapat berlangsung dengan baik, dan tujuan kegiatan dapat tercapai dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, 2014. Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia*. No. 1-22
- Azwar, S. 2013. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Darmadi, Hamid. Teori Belajar dan Motivasi Belajar, Tersedia :
[http://hamiddarmadi.blogspot.com/2012, 16-09-2018](http://hamiddarmadi.blogspot.com/2012,16-09-2018)
- Djamarah. 2011. Psikologi Belajar. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____, Syaiful Bahri. 2008. Psikologi Belajar. Jakarta : Rineka Cipta.
- Erford, B. T. 2016. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hamalik Oemar, 2007. Proses Belajar. Jakarta : Buki Aksara.
- Kompri. 2015. Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Khadijah, Nyayu. 2006. Psikologi Belajar. Palembang : IAIN Raden Fatah Press.
- Krisnayana, Antari, Ni Nengah Madri dan Dantos, Nyoman. 2014. Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Undiksa*.
- Latipun. 2001. Psikologi Klien. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang (UMM Press).
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. Depresi : Tinjauan Psikologis. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Muqodas, I. 2011. Cognitive Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa, No. 76–86.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi. Jakarta: Kreatif Media.

- ,2007.CognitiveBehavioralTherapy. Diambil dari :
<http://www.nacbt.org/whatiscbt.htm> (16 Februari 2018)
- Putranto, A. K, 2016. Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis. Jakarta Selatan : Grafindo Books Media.
- Prawira, Purwa Atmaja. 2014. Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru. Yogyakarta : Ar-Ruz Media
- Prayitno 2008 (dalam Vitalis). <https://www.layanan-konseling-kelompok.html>, (10 Oktober 2018)
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling. 2016
- Sardiman A.M. 2011. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- ,2005. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- ,2014. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Selvera, Nadya Rizky, 2013. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Keyakinan Irasional Pada Remaja Dengan Gangguan Somatisasi. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. UMM
- Soemanto, Wasty. 2006. Psikologi Pendidikan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukmadinata, Nana S, 2007. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta
- Tohirin, 2007. Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta : PT Raja Grafinda Persada
- Tohirin, 2014. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta : PT Raja Grafinda Persada
- Uno, Hamzah B. 2011. Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta : Bumi Aksara.
- Wahab, Rohmalina. 2008. Psikologi Pendidikan. Palembang : IAIN Raden Fatah Press.

Wahab, Rohmalina, 2015. Psikologi Belajar. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

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

Wibowo, Mungin Eddy. 2015. Konseling Kelompok Perkembangan. Jakarta : Unres Pres

Winansih, Varia. 2009. Psikologi Pendidikan. Medan : La Tansa Pers.