

Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 18 Makassar



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License
CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2025; Reviewed: February-2025; Accepted: Maret-2025;
Available online: April-2025; Published: April-2025)

Muhammad Al Qadri Ahmad
Nur^{1*}, Abdul Saman², Akhmad
Harum³
^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling,
Universitas Negeri Makassar
Email: Alqadrimuhammad786@gmail.com
ail.com

Abstract. This study aims to determine (1) The level of achievement motivation, (2) The implementation of cognitive restructuring techniques, (3) Cognitive restructuring techniques increase achievement motivation. This study uses a quantitative approach with quasi experimental design model. The population and sample of the study were class VIII who had low achievement motivation. Data analysis used descriptive statistics and parametric analysis, namely the t-test. The results of the study showed: (1) Achievement motivation during the pretest in the experimental group was in the low category while in the posttest, students' achievement motivation increased to the high category. While achievement motivation during the pretest and posttest in the control group was in the very low and low categories, meaning there was no change, (2) Cognitive restructuring techniques were implemented by means of rational treatment, thought analysis, introduction and CT exercises, moving from negative thoughts to coping thoughts (CT), positive reinforcement and evaluation. (3) There was a difference in achievement motivation in the control and experimental groups that were given cognitive restructuring technique treatment, where cognitive restructuring techniques were proven to increase achievement motivation significantly.

Keywords: Cognitive Restructuring Techniques, Achievement Motivation.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1)Tingkat motivasi berprestasi,(2)Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, (3)Teknik restrukturisasi kognitif meningkatkan motivasi berprestasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model Quasi experimental design. Populasi dan sampel penelitian yaitu kelas VIII yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi berprestasi dan observasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu t-test. Hasil penelitian menunjukkan: (1)Motivasi berprestasi saat pretest pada kelompok eksperimen berada pada kategori rendah sedangkan posttest, motivasi berprestasi siswa mengalami peningkatan berada kategori tinggi. Sedangkan motivasi berprestasi saat pretest maupun posttest pada kelompok kontrol berada pada kategori sangat rendah dan rendah, artinya tidak mengalami perubahan,(2)Teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan dengan cara rational treatment, analisis pikiran, pengenalan dan latihan CT, pindah dari pikiran negatif ke

coping thought (CT), penguatan positif dan evaluasi. (3) Terdapat perbedaan motivasi berprestasi pada kelompok kontrol dan eksperimen yang diberikan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif, dimana teknik restrukturisasi kognitif terbukti meningkatkan motivasi berprestasi secara signifikan.
Kata Kunci: Teknik Restrukturisasi Kognitif, Motivasi Berprestasi

PENDAHULUAN

Motivasi berprestasi adalah keinginan dalam mencapai hasil selaras dengan standar yang telah diterapkan. Maka dari itu, jika siswa memiliki dorongan untuk berprestasi, maka mereka akan berupaya untuk mencapai hasil selaras dengan standar yang telah diterapkan. Motivasi untuk berprestasi sebagai faktor pendorong yang memungkinkan individu berhasil meraih apa yang diimpikan. Widirahayu dkk., (2022) Masalah rendahnya motivasi berprestasi yang dirasakan pada kalangan siswa-siswi di sekolah didasari dengan berbagai faktor. Penyebab rendahnya motivasi untuk berprestasi siswa dapat berasal dari dalam diri siswa maupun dari faktor eksternal yakni lingkungan sekitar termasuk teman sebaya. Masalah rendahnya motivasi untuk berprestasi di kalangan siswa-siswi telah berdampak terhadap penurunan hasil belajar yang signifikan, dan ini terlihat dari prestasi akademik siswa yang mengalami penurunan.

Permasalahan motivasi berprestasi yang rendah terjadi pada kalangan siswa-siswi disekolah-sekolah. Dari banyak sekolah, salah satunya di UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. Berdasarkan kunjungan awal peneliti pada bulan November 2023 diketahui bahwa banyak siswa-siswi kelas VIII yang bermasalah pada motivasi berprestasi sehingga berdampak terhadap hasil belajar pada siswa tersebut. Hasil wawancara konselor dengan peneliti pada 18 November 2023, yang menunjukkan mayoritas siswa-siswi menghadapi permasalahan terhadap motivasi untuk berprestasi. Konselor sekolah mengungkapkan bahwa perilaku yang mencerminkan motivasi berprestasi rendah terbukti dari siswa yang malas belajar, kurang antusias dalam mengikuti pelajaran di kelas, tidak memiliki ketertarikan dalam belajar, ketidak senangan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Hal ini menunjukkan siswa tidak bertanggung jawab pada tugas dan fungsinya. Pernyataan tersebut selaras dengan Wati dan Jannah (2021) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi rendah yaitu tidak memiliki tanggung jawab, tidak memiliki tujuan yang menantang, tidak memiliki harapan untuk sukses, malas, dan pesimis. Konselor juga menambahkan, siswa memiliki harapan untuk sukses siswa berpandangan bahwa ekonomi rendah tidak akan membuatnya menjadi orang sukses di kemudian hari karna keterbatasan ekonomi yang tidak mampu untuk melanjutkan pendidikan sampai keperguruan tinggi, sehingga siswa beramsumsi bahwa berprestasi itu tidak penting bagi mereka yang memiliki ekonomi rendah sehingga ada beberapa siswa lebih ingin membantu perekonomian orang tuanya ketika lulus SMP.

Lebih lanjut konselor menambahkan alasan siswa memiliki motivasi berprestasi rendah, dimana disebabkan karena kurangnya perhatian orang tua dalam prestasi anaknya sehingga anak menganggap prestasi untuk dirinya tidak penting dan siswa berpandangan bahwa ekonomi rendah tidak akan membuatnya menjadi orang sukses karena tidak bisa melanjutkan Pendidikan. Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa-siswi, dapat disimpulkan bahwa faktor utama dari penyebab motivasi belajar siswa rendah adalah cara berpikir yang tidak rasional serta cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian, yang berdampak pada pemaknaan secara negatif terhadap kejadian tersebut. Hal tersebut dapat diketahui

dari cara mereka berpikir yakni dimana siswa menganggap prestasi itu tidak penting, siswa menganggap jika memiliki ekonomi yang kurang maka tidak dapat melanjutkan studi, serta siswa menganggap nilai yang didapatkan dari guru itu hal yang biasa dan tidak ada yang istimewa dari nilai yang maksimal. Hal ini sejalan dengan pernyataan Darniyanti dan Saputra (2021) yang mengungkapkan bahwa faktor internal yang menyebabkan motivasi berprestasi rendah adalah kepercayaan atau keyakinan siswa-siswi. Kepercayaan ini sangat berperan dalam membangun pola pikir untuk terus meraih hasil belajar yang lebih baik. Jika kepercayaan atau keyakinan siswa rendah, mereka cenderung menganggap adanya kekurangan dalam diri mereka, mengakibatkan tidak ada motivasi untuk terus berkembang, dan siswa-siswi pun akan menganggap remeh potensi yang dimiliki.

Pihak sekolah dalam hal ini konselor sejauh ini hanya memberikan layanan informasi terkait masalah tersebut tanpa adanya konseling. Oleh sebab itu, peneliti menganggap perlunya penanganan yang tepat sehingga dapat mengubah cara berpikir siswa tersebut. Salah satu pendekatan atau teknik dalam konseling yang dapat mengubah cara berpikir seseorang adalah Teknik Restrukturisasi Kognitif. Hal ini sejalan dengan Rismawan, dkk (2022) yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pikiran disfungsi siswa menjadi pikiran yang lebih positif, sehat, dan efektif. Menurut Beck (Sinring, 2011) menyatakan terapi kognitif mencakup upaya untuk membantu klien agar mereka mampu menilai perilaku mereka secara kritis dengan fokus pada aspek pribadi yang negatif, klien diajarkan untuk mengenali, mengamati, dan memantau pemikiran serta anggapannya.

Penelitian sebelumnya membuktikan penanganan CBT dilakukan oleh Ramadan, et al., (2024) menunjukkan bahwa pendekatan teknik restrukturisasi kognitif mampu signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa, yang berdampak pada kinerja akademik yang lebih baik. Hal serupa juga diungkapkan Gunawan, et al., (2024) dalam penelitiannya menunjukkan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Temuan penelitian Ayun dan Wibowo (2020) menunjukkan *metode cognitive behavioral therapy* efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa, dimana terdapat perbedaan nilai motivasi untuk berprestasi pada kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Dari beberapa penelitian sebelumnya, pada penelitian ini peneliti akan menafsir ulang teori pada konteks yang berbeda di tempat yang berbeda dari penelitian sebelumnya sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang kompleks tentang teori tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Populasi dalam studi ini adalah 37 siswa kelas VIII di UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional random sampling* dengan memperhatikan jumlah atau ukuran masing-masing kelas, dimana 10 orang untuk setiap kelompoknya, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi berprestasi yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Mc Clelland (Uno, 2016) serta pedoman observasi. Uji validasi oleh dosen ahli bidang psikologi pendidikan dan bimbingan, lalu diuji lapangan dengan mengambil sampel 30 orang, setelah itu dilakukann uji validasi dan uji reliabilitas menggunakan Software SPSS V.26. Terdapat 34 item valid yang digunakan sebagai instrument penelitian. Nilai reliabilitas sebesar 0.876, sehingga dapat disimpulkan bahwa reliabilitas pada skala motivasi berprestasi dikategorikan Sangat Kuat. Penelitian ini menggunakan analisis data statistik deskriptif dan analisis inferensial dimana uji normalitas data menggunakan *One-Sample*

Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan data terdistribusi normal, uji homogenitas menggunakan Uji *Homogeneity Of Variance* menunjukkan distribusi data yang seragam, serta t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Tingkat Motivasi Berprest

Pada penelitian ini, terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing beranggotakan 10 orang tiap kelompok. Berikut gambaran tingkat motivasi berprestasi pada masing-masing kelompoknya:

a. Kelompok Eksperimen

Berikut sajian data tingkat motivasi berprestasi siswa pada kelompok eksperimen :

Tabel 1. Data Motivasi Berprestasi Kelompok Eksperimen

Interval	Tingkat -----	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
117 - 136	Sangat Tinggi	0	0	5	50
96 - 116	Tinggi	0	0	5	50
76 - 95	Sedang	0	0	0	0
55 - 75	Rendah	6	60	0	0
34 - 54	Sangat Rendah	4	40	0	0

Hasil *pretest* diketahui bahwa 4 (empat) orang dengan persentase 40% (empat puluh persen) memiliki interval skor 34 - 54 menunjukkan kategori sangat rendah, 6 (enam) orang dengan persentase 60% (Enam puluh persen) memiliki interval skor 55-75 menunjukkan kategori rendah. Sedangkan pada kategori sedang dengan interval skor 76-95, kategori tinggi dengan interval 96-116 dan kategori sangat tinggi dengan interval 117 - 136 memiliki frekuensi 0 atau dalam hal ini tidak ada responden berada pada kategori tersebut. Hasil *posttest* (setelah dilakukan perlakuan) menunjukkan peningkatan motivasi berprestasi pada responden. Diketahui, 5 (lima) orang dengan persentase 50% (lima puluh persen) memiliki interval skor 96-116 menunjukkan kategori tinggi, 5 (lima) orang dengan persentase 50% (lima puluh persen) memiliki interval skor 117- 136 menunjukkan kategori sangat tinggi. Sedangkan pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah memiliki frekuensi 0 atau dalam hal ini tidak ada responden berada pada kategori tersebut.

Tabel 2. Gambaran Umum Motivasi Berprestasi Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	58	55 - 75	Rendah
<i>Posttest</i>		113,2	96 - 116	Tinggi

Tabel tersebut memberikan ringkasan mengenai skor rata-rata tingkat motivasi berprestasi dari hasil *pretest* dan *posttest*. Diketahui skor rata-rata dari hasil *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 58 menunjukkan kategori rendah sedangkan skor rata-rata dari hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen adalah 113,2 menunjukkan kategori tinggi. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif menghasilkan peningkatan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen, dimana terdapat peningkatan skor rata-rata dari 58 (rendah) menjadi 113,2 (tinggi).

b. Kelompok Kontrol

Berikut sajian data tingkat motivasi berprestasi siswa pada kelompok kontrol :

Tabel 3. Data Motivasi Berprestasi Kelompok Kontrol

Interval	Tingkat -----	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
117 - 136	Sangat Tinggi	0	0	0	50
96 - 116	Tinggi	0	0	0	50
76 - 95	Sedang	0	0	0	0
55 - 75	Rendah	10	100	9	90
34 - 54	Sangat Rendah	0	0	1	10

Hasil *pretest* diketahui bahwa 10 (sepuluh) orang dengan persentase 100% (seratus persen) memiliki interval skor 1 skor 55-75 yang menunjukkan kategori rendah. Sedangkan pada kategori sangat rendah dengan interval skor 34-54, kategori sedang dengan interval skor 76-95, kategori tinggi dengan interval 96-116 dan kategori sangat tinggi dengan interval 117 - 136 memiliki frekuensi 0 atau dalam hal ini tidak ada responden berada pada kategori tersebut. Adapun hasil *posttest*, diketahui bahwa 1 (satu) dengan persentase 10% (sepuluh persen) memiliki interval skor 34-54 yang menunjukkan kategori sangat rendah, 9 (sembilan) orang dengan persentase 90% (sembilan puluh persen) memiliki interval skor 55-75 yang menunjukkan kategori rendah. Sedangkan pada kategori sedang dengan interval skor 76-95, kategori tinggi dengan interval 96-116 dan kategori sangat tinggi dengan interval 117 - 136 memiliki frekuensi 0 atau dalam hal ini tidak ada responden berada pada kategori tersebut.

Tabel 4. Gambaran Umum Motivasi Berprestasi Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	65,2	55 - 75	Rendah
<i>Posttest</i>		67,2	55 - 75	Rendah

Tabel tersebut memberikan ringkasan mengenai skor rata-rata tingkat motivasi berprestasi dari hasil *pretest* dan *posttest*. Diketahui skor rata-rata dari hasil *pretest* pada kelompok kontrol adalah 65,2 menunjukkan kategori rendah sedangkan skor rata-rata dari hasil *posttest* untuk kelompok kontrol adalah 67,2 menunjukkan kategori rendah. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa tidak terjadi peningkatan motivasi berprestasi pada kelompok kontrol, dimana terdapat skor rata-rata berada tetap pada kategori rendah.

2. Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif hanya diberikan pada kelompok eksperimen yang dilaksanakan beberapa kali pertemuan, yang meliputi persiapan (*planning*), peneliti melakukan pembentukan dan peralihan Kelompok serta rasionalisasi treatment agar mengidentifikasi dan menganalisis motivasi berprestasi yang mereka alami. Selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan yang meliputi analisis pikiran konseli, pengenalan dan atihan *Coping Taught*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT), latihan penguatan positif, serta evaluasi.

Pada pertemuann pertamaa hingga pertemuan terakhir terdapat 10 orang yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, sedangkan pada kategori tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah terdapat 0 peserta. Berikut sajian data observasi peserta :

Tabel 5. Observasi Partisipasi Siswa

Persentase (%)	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80 - 100	Sangat Tinggi	10	10	10	10	10
60 - 79	Tinggi	-	-	-	-	-
40 - 59	Sedang	-	-	-	-	-
20 - 39	Rendah	-	-	-	-	-
0 - 19	Sangat Rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10	10

Peneliti menyimpulkan bahwa mulai dari pertemuan I, II, III, IV, dan V peserta sangat kooperatif dan mengikuti kegiatan ini dengan tertib dan baik, dengan kata lain kategori partisipasi peserta dalam mengikuti tlayanan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori sangat tinggi.

3. Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan motivasi berprestasi konseli kelas VII di UPT SPF SMP Negeri 18 Makassar. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H0) yaitu: "teknik restrukturisasi kognitif tidak dapat menurunkan motivasi berprestasi konseli kelas VII di SMP Negeri 5 Makassar". Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H0 jika nilai sig < 0,05.

Tabel 6. Uji Hipotesis *t-test*

Paired Samples Test		Paired Differences							
Pair	Pretest - Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
1		55.2000	13.83072	4.37366	-65.0939	45.3061	-12.621	9	.000

Berdasarkan tabel uji hipotesis *t-test*, diketahui hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 26.00 *for windows* (uji *t-test*) diperoleh nilai *Sig (2-Tailed)* = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Kriteria hipotesis yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak H0 jika nilai sig lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Berdasarkan asumsi tersebut maka dibuat kriteria yaitu signifikansi (0,000) < α (0,05). Dengan demikian, maka nilai sig yang diperoleh lebih kecil dari nilai α , maka hipotesis nihil (H0) dinyatakan ditolak dan sebagai konsekuensinya maka hipotesis alternatif (H1) dinyatakan diterima. Dengan demikian, menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif signifikan meningkatkan motivasi berprestasi

Pembahasan

McClelland (Uno, 2016) mengemukakan motivasi prestasi adalah suatu pemikiran yang berkaitan dengan cara melaksanakan sesuatu secara optimal dibandingkan dengan sebelumnya dan lebih efisien dengan hasil yang optimal. McClelland

Clelland menyatakan bahwa motivasi untuk berprestasi pada seseorang dapat dianggap sebagai tanda dari kekuatannya dorongan untuk mencapai keberhasilannya. Selanjutnya, McClelland menyatakan bahwa bentuk dari motivasi berprestasi yang tinggi dapat terlihat pada perilaku yang berorientasi pada pencapaian, terutama dalam tugas individu. Oleh karena itu, motivasi adalah elemen krusial dalam hidup, khususnya dalam bidang pendidikan dan pengajaran. Dorongan internal seseorang untuk belajar adalah sebuah bentuk motivasi.

Hasil pretest menyatakan motivasi berprestasi peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tergolong rendah. Rendahnya motivasi berprestasi yang dimiliki peserta didik tercermin dari tingkah laku yang mereka tunjukkan di lembar jawab, seperti tidak bertanggung jawab pada tugasnya dengan kata lain tidak mengerjakan tugas, memiliki persepsi keliru terhadap prestasi, pesimis dengan keberhasilan serta kemampuan yang siswa miliki, selalu cari aman sehingga walaupun dapat nilai standar sudah membuatnya nyaman dan aman. Merasa cepat puas dengan nilainya, belajar dengan secukupnya atau hanya di sekolah saja, tidak mempunyai kemauan dalam bersaing dengan dirinya atau orang lain, tidak mengenali dirinya, dan tidak memiliki strategi belajar yang baik. Hasil *pretest* tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Schunk, et al., (2010) yang memberikan penggambaran bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah biasanya akan kesulitan beradaptasi di kelas, memiliki konsep diri yang lemah, dan sering mengalami kecemasan terkait akademis. Di samping itu, ciri lain dari seseorang yang memiliki motivasi untuk berprestasi tinggi biasanya berusaha lebih keras untuk meraih kesuksesan dengan melakukan langkah-langkah tertentu yang dapat membantu pencapaian tujuannya, berbeda dengan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah yang jarang melakukan tambahan usaha spesifik untuk mencapai tujuannya.

Lebih lanjut, McClelland (Uno, 2016) mengidentifikasi karakteristik seseorang yang mempunyai motivasi untuk berprestasi, yakni mempunyai tanggung jawab pada tugas, mempunyai pandangan positif pada keberhasilan, dan siap menghadapi hambatan, kegagalan terhadap prestasi lebih besar daripada afiliasi, kreatif, serta inovatif, mempunyai batas kepuasan tinggi, mempunyai kemauan untuk berprestasi dengan baik, menginginkan persaingan yang sehat dengan diri sendiri maupun orang lain, mempunyai cara berpikir realistis dan strategis, memahami keunggulan dan kelemahan diri, mampu melakukan terobosan dalam berpikir. Situasi ini menunjukkan perilaku yang berlawanan dengan yang ditunjukkan oleh konseli. Motivasi berprestasi mengindikasikan bahwa seorang siswa memiliki keinginan dan dorongan untuk menggerakkan atau mengarahkan usaha dalam menjalankan aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan belajar, serta memiliki semangat dalam menghadapi berbagai tantangan dan rintangan yang dihadapi untuk meraih prestasi belajar yang optimal. Prestasi yang diraih dipengaruhi oleh motivasi berprestasi yang tinggi.

Setelah pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, peneliti melaksanakan posttest. Hasil yang didapatkan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa motivasi berprestasi konseli naik ke kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi karena tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk mengubah cara berpikir atau dialog internal. Pada teknik restrukturisasi kognitif, dimana konselor dan klien bekerja sama dalam mengenali dan mengubah cara pikir serta tingkah laku negatif yang mengakibatkan munculnya hambatan emosional (Erford, 2016). Kurangnya motivasi berprestasi konseli disebabkan oleh pola pikir irasional konseli mengenai prestasi yang mengakibatkan terbentuknya persepsi yang keliru. Dalam konteks ini, teknik restrukturisasi kognitif memungkinkan siswa untuk mengubah pikiran irasional yang menjadi penyebab masalah menjadi pikiran yang lebih konstruktif atau yang rasional. Lebih jauh, Corey (2015) menguraikan maksud restrukturisasi kognitif ialah untuk menganalisis dan memperbaiki pemikiran yang tidak terdeteksi dan bersifat negatif. Restrukturisasi

kognitif menekankan perubahan kognitif yang berlebihan, seperti cara pikir hitam-putih, asumsi negatif, generalisasi berlebihan, *labeling* diri, menyalahkan diri, dan personalisasi. Perubahan pemikiran dalam diri konseli juga berkontribusi pada transformasi perilaku konseli menuju yang lebih positif, sehingga konseli mampu mengembangkan keterampilan baru sesuai yang diharapkan; mampu menjaga keterampilannya hingga setelah sesi konseling; serta mengalami perubahan yang stabil dan permanen dengan mengikuti prosedur yang benar. Metode ini juga dipandang dapat mengenali dan memperbaiki perilaku yang tidak produktif.

Hasil yang berbeda muncul pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Pada saat pretest, motivasi berprestasi berada pada kategori rendah, yang ditandai dengan perilaku siswa yang tidak bertanggung jawab terhadap tugas akademik. Mereka juga cenderung mengabaikan tugas yang diberikan guru karena menganggapnya sekadar formalitas. Di samping itu, terdapat siswa yang merasa puas saat memperoleh nilai standar, sehingga kurang termotivasi untuk meningkatkan nilai mereka. Siswa juga tidak cukup inovatif dalam mengembangkan diri terkait dengan tugas-tugas yang ada. Mereka tidak cukup proaktif dalam menemukan literatur-literatur tugas yang dapat mendukung pencapaian akademiknya. Selanjutnya, siswa terlihat kurang giat dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga banyak pelajaran yang meraih nilai gagal. Pada saat posttest, tidak terlihat adanya perubahan atau peningkatan yang signifikan, meskipun terdapat sejumlah kecil responden yang menunjukkan perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli masih berada dalam kategori rendah.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, di mana penelitian Ramadan, et al., (2024) menunjukkan bahwa pendekatan teknik restrukturisasi kognitif mampu signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa, yang berdampak pada kinerja akademik yang lebih baik. Hal serupa juga diungkapkan Gunawan, et al., (2024) dalam penelitiannya menunjukkan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Temuan penelitian Ayun dan Wibowo (2020) menunjukkan *metode cognitive behavioral therapy* efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa, dimana terdapat perbedaan nilai motivasi untuk berprestasi pada kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitiann serta pembahasan mengenai pengaruh penerapann teknik restrukturisasi kognitif terhadap motivasi berprestasi siswa diatas, dapat disimpulkan sebagaii berikut : (1) Motivasi berprestasi peserta didik saat *pre-test* pada kelompok eksperimen yaitu 6 (enam) orang berada kategorii rendah dan 4 (empat) orang berada kategorii sangat rendah, saat *post-test*, motivasi berprestasi peserta didik pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dimana 5 orang berada pada kategori sangat tinggi dan 5 responden beradaa kategorii tinggi sedangkan motivasi berperestasi peserta didik saat *pre-test* maupun *post-test* padaa kelompok kontrol tetap beradaa pada kategori sangat rendah dan rendah dimana tidak mengalami perubahan peningkatan. (2) Implementasi teknik restrukturisasi kognitif dilakukan sesuai prosedur yang telah dirancang, yaitu perawatan rasional, analisis pemikiran konseli, pengenalan serta pelatihan coping thought (CT), perpindahan dari pikiran negatif ke coping thought, penguatan positif, dan evaluasi. Selama proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, keterlibatan siswa berada pada kategori tinggi. (3) Terdapat

perbedaan motivasi berprestasi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* melalui teknik restrukturisasi kognitif, dimana pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terbukti meningkatkan motivasi berprestasi secara signifikan.

Saran

Adapun beberapa saran yang diajukan oleh peneliti terhadap penelitian ini, yakni : Bagi guru BK, teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik. Teknik restrukturisasi kognitif bisa diperluas cakupannya dalam penelitian sebagai tindakan konseling dengan menerapkannya pada masalah yang berbeda khususnya berkaitan dengan permasalahan kognitif siswa. Bagi Sekolah, hendaknya lebih memperhatikan fasilitas yang menunjang, kegiatan atau lomba yang memacu siswa ikut berprestasi, serta membuat lingkungan belajar nyaman bagi siswa untuk menunjang prestasi belajarnya agar siswa memiliki daya saing serta motivasi berprestasi. Bagi peneliti selanjutnya, skripsi ini dapat dijadikan pembandingan maupun sumber ketika meneliti tentang teknik restrukturisasi kognitif serta dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel atau komponen lain dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayun, Q., & Wibowo, N. R. (2020). Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Analitika*, 12(2), 159-168. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3701>
- Corey, G. 2015. *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont USA Brooks/Cole, n.d.)
- Darniyanti, Y., & Saputra, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Sdn 04 Sitiung. *Consilium: Education And Counseling Journal*, 1(2), 193-205. <https://doi.org/10.36841/consilium.v1i2.1179>
- Erford, B. (2016). *T. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, n.d.)
- Gunawan, I. M. S., Ahmad, H., & Helmi, S. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Berprestasi Melalui Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Pada Siswa Kelas VIII Di Smpn 15 Mataram. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIIPP)*, 2(1), 16-24
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1987). *A scoring manual for the achievement motive*. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society* (pp. 179-204). Princeton, NJ: D. Van Nostrand Company, Inc.
- McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana
- Ramadan, A., Hasibuan, U. M., Ningsih, I. D., & Azhari, M. A. (2024). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pendekatan Behavior Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Kualitas pendidikan*, 2(1), 78-82.
- Rismawan, K.S.G, Gading, I.K., & Asli, L.(2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 56-68.
- Santrock, J.W. 2011. *Psychology: essentials*. Boston: McGraw-Hill.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications*.
- Sinring, A. (2011). *Teori-teori Konseling*. Makassar: UNM Press
- Uno, Hamzah B. 2016. *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang pendidikan)*. Jakarta Bumi Aksara. (n.d.).
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Jurnal Psikologi*, 8(03), 126-136. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41205>

Widrahayu, K. S., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Regulated Learning dan Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 198. <https://doi.org/10.29210/120222263>