

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 9	NOMOR 2	EDISI Oktober 2024	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Luar Sekolah Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 9 Nomor 2 Edisi Oktober 2024

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Alvita Izki Maulida, dan Drajat Edy Kurniawan Studi Kasus Faktor Penyebab Rendahnya Kesadaran Pendidikan di Desa Sengi Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang	2416 - 2424
Puspa Naila Alifiarni Ramsyah dan Abdul Muhid Efektivitas Terapi <i>Acceptance and Commitment</i> (ACT) dalam Menumbuhkan <i>Body Image</i> Positif pada Remaja Obesitas	2425 - 2433
Pifa A. Lakapu, I Wayan Lasmawan, dan I Wayan Suastra Analisis Kesiapan Guru dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di SD Negeri Taubeno	2434 - 2442
Nurani Azizah Ayu Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Santriwati Pesantren Modern Al-Amanah Junwangi	2443 - 2451
Mustakim, I Nengah Suastika, dan Dewa Bagus Sanjaya The Implementation of Effective Learning Resources Models in Civic Education Learning at SD Negeri 5 Sukarara	2452 - 2469
Ayu Kharisma Paramita Mulyanto dan Ayong Lianawati Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan <i>Self-Concept</i> pada Remaja Broken Home	2470 - 2479
Mustakim, I Wayan Suastra, Dan I Wayan Lasmawan The Independent Curriculum in Educational Theory Review: Challenges and Solutions	2480 - 2501
Niar Karisma Raranta, dan Ari Khusuma Dewi Upaya Peningkatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Self Efficacy Diri Siswa	2502 - 2507
Ufi Nawa Zakiyya, dan Ahmad Minan Zuhri Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Positif Reinforcement Surat At-Tin Ayat 4 Terhadap Percaya Diri Siswa MTs Negeri Semarang	2508 - 2517
Aluh Hartati dan Mawar Sutjiati Sasmita Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 9 Mataram	2518 - 2527
Hariadi Ahmad dan Mulyana Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School	2528 – 2538

UPAYA PENINGKATAN KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP SELF EFFICACY DIRI SISWA

Oleh:

Niar Karisma Raranta, dan Ari Khusuma Dewi

PPG Prajabatan, Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur, Indonesia
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Email: ppg.niarraranta97328@program.belajar.id; arihusumadewi@unesa.ac.id

Abstrak. Hasil dari angket AKPD sekolah diperoleh 60% peserta didik SMP Labschool UNESA 3 tidak memiliki keyakinan dalam kemampuan dirinya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* diri peserta didik masih rendah. Penelitian ini sebagai upaya peningkatan perkembangan siswa di SMP Labschool UNESA 3. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan mengetahui apakah konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* diri siswa dapat meningkatkan perkembangan siswa. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam menguasai kondisi dan situasi serta menghasilkan sesuatu yang menguntungkan bagi mereka. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode mode siklus. Siklus pada tahap ini meliputi: refleksi awal, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan refleksi (yang diikuti dengan perencanaan ulang). Hasil refleksi siklus I dipakai sebagai dasar untuk pelaksanaan siklus II. Dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa data hasil pengamatan peneliti dalam melaksanakan tindakan yang berdasarkan pada hasil pengamatan berupa angket post test kepada peserta didik. Penelitian sudah berhasil ketika siswa mencapai kategori sedang dan tinggi karena adanya peningkatan kategori. Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I peserta didik mengalami peningkatan kategori yaitu kategori sedang namun peningkatannya tidak terlalu banyak, kemudian meningkat di siklus II yaitu 3 siswa kategori sedang dan 3 siswa juga dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self efficacy* diri peserta didik di Labschool UNESA 3.

Kata Kunci: *Self efficacy*, Konseling Kelompok, dan Teknik Restructuring Kognitif

Abstract, The results of the school AKPD questionnaire obtained 60% of UNESA Labschool 3 junior high school students do not have confidence in their abilities. Thus it can be concluded that the self efficacy of students is still low. This research is an effort to improve student development at SMP Labschool UNESA 3. This class action research aims to determine whether cognitive behavior therapy group counseling with cognitive restructuring techniques on students' self efficacy can improve student development. Self efficacy is a person's belief in the ability they have to master conditions and situations and produce something profitable for them. This research uses class action research. This classroom action research uses the cycle mode method. The cycle at this stage includes: initial reflection, planning, implementation, monitoring, and reflection (which is followed by re-planning). The results of cycle 1 reflection are used as the basis for implementing cycle II. In this study using data collection methods in the form of data from observations of researchers in carrying out actions based on the results of observations in the form of post-test questionnaires to students. The research was successful when students reached the medium and high categories because of the increase in categories. The results showed that in cycle I, students experienced an increase in the category, namely the medium category but the increase was not too much, then the increase was not too much.

Keywords: Self-efficacy, Group Counseling, and Cognitive Restructuring Techniques

PENDAHULUAN

Sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam membimbing siswa dan menyiapkan peserta didik untuk berprestasi baik dibidang akademik

maupun non akademik. Masa remaja awal merupakan faktor terpenting dalam siklus perkembangan individu, masa transisi yang dapat diarahkan dalam perkembangan masa remaja yang sehat.

Kehidupan disekolah terkadang menjadi beban untuk anak-anak usia mereka timbulnya rasa rendah diri pada peserta didik bisa menjadi indikasi terjadinya kegagalan karir.

Sebagain besar permasalahan peserta didik yaitu kepercayaan dirinya, padahal kepercayaan diri peserta didik sangat menentukan perkembangan kedepannya, tidak dapat disangkal lagi bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri dalam kemampuannya. Untuk dapat mencapai perkembangan yang optimal, remaja harus mampu mengenal kemampuan dirinya. Menurut Willim kay (dalam Putro 2017) mengemukakan tugas perkembangan masa remaja yaitu menerima dirinya sendiri dan dapat memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

Menurut Bandura 1997 (dalam Florina 2019), *Self efficacy* adalah sebuah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas-tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura (1997) menjelaskan (dalam Florina 2019) bahwa *self efficacy* adalah faktor penting yang mempengaruhi prestasi murid. Misalnya, ada seorang murid yang *self efficacy*nya rendah siswa tersebut tidak mau berusaha dalam belajarnya, lain halnya dengan siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dia kan selalu berusaha dalam belajarnya dan ingin mendapatkan nilai yang memuaskan. *Self efficacy* adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (dalam Mahmudi:2014) karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas, percaya akan kemampuan dirinya, dan memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman.

Self Efficacy sangat menentukan seberapa besar keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk melakukan proses belajar sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Individu dapat merancang aktivitas belajarnya berusaha untuk memantau serta memanipulasi lingkungan sedemikian rupa guna mendukung aktivitas belajarnya. Dengan demikian dapat diketahui apabila *self efficacy* yang dimiliki individu rendah, dapat menyebabkan hambatan dalam proses belajarnya meskipun individu tersebut memiliki potensi yang besar.

Self efficacy yang tinggi menyebabkan munculnya *self regulated learning* yang juga tinggi. Fenomena yang terjadi menandakan bahwa *self efficacy* adalah topik penting dalam perkembangan remaja, yang di mana hal ini dapat dioptimalkan oleh sekolah untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* teknik *Cognitive Restructuring*. Sesuai dengan penelitian (Nita :2022) dapat diketahui bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dipilih karena layanan ini mampu meningkatkan *self efficacy* siswa. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik siswa memiliki peningkatan setelah diberikan *treadment*.

Berdasarkan pada penjabaran topik penelitian diatas, peneliti bermaksud untuk membuktikan dapatkah konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan *self efficacy* diri siswa ? Maka dari itu, peneliti ini berjudul upaya peningkatan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* diri siswa.

KAJIAN PUSTAKA

Albert Bandura (Rustika: 2012) menyebutkan keyakinan memiliki kemampuan untuk mengelola dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu dengan istilah efikasi Diri. *Self Efficacy* (dalam Rizal:2022) merupakan sebagai keyakinan manusia pada kemampuan yang mereka miliki. *Self efficacy* berhubungan dengan kognitif dan motivasi individu. Kognitif ini berhubungan dengan keyakinan pada diri individu untuk mampu menentukan, merencanakan dan melakukan suatu tugas. Saat proses pengembangan diri pada remaja, mengalami rendahnya kepercayaan diri pada remaja tersebut sering terjadi dalam bentuk *self efficacy* rendah. Ketika memiliki *self efficacy* yang tinggi kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Begitu juga sebaliknya apabila rendah maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut.

Self efficacy merupakan faktor internal yang sangat penting dan memiliki pengaruh penting dalam tindakan siswa. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* diri siswa (dalam Novindari:2016) ialah pengalaman tentang penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional. Bandura dalam (Rizal : 2022) menyatakan *self efficacy* etiap individu berbeda satu sama lain, hal ini berdasarkan 3 dimensi efikasi diri, antara lain: Dimensi kesulitan tugas, Dimensi berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuan dirinya dan dimensi berkaitan dengan luas bidang tingkah laku. Semakin kuat *self efficacy* yang dimiliki, semakin tinggi tujuan dan komitmen yang diterapkan. Sebagian besar tindakan dilakukan berdasarkan pemikiran.

Layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan

cognitive restructuring adalah sebuah bentuk intervensi yang akan dilaksanakan. *Cognitive restructuring* dengan layanan konseling kelompok mampu membantu individu untuk meningkatkan konsep hidup dan pola pikir rasional pada remaja. (Zulfikar :2022) Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa yang memiliki masalah yang dilakukan secara berkelompok dengan manfaat situasi dan interaksi kelompok yang terjadi diantara konselor dengan beberapa anggota kelompok untuk membantu dan memungkinkan mereka dapat mengembangkan pemahaman dan kesadaran terhadap dirinya. Sedangkan *Cognitive Restructuring* (dalam Sholehah 2021) mengajarkan siswa untuk berfikir positif dan logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional. Selain itu menurut Rizal 2022 mengemukakan bahwa *CR* adalah salah satu teknik *CBT* pada dasarnya teori *CBT* merupakan pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses antara stimulus-kognitif-respon, ketiganya saling membentuk dan berkaitan semacam jaringan di dalam otak manusia dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Berdasarkan uraian diatas beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* merupakan suatu teknik yang dapat mengubah pola pikiran, asumsi, keyakinan-keyakinan siswa untuk mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran positif. Setelah siswa memiliki pikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikan ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang positif.

METODE PENELITIAN

Dasar dari permasalahan ini ialah rendahnya *self efficacy* diri siswa.

Permasalahan tersebut diantara dengan memberikan tindakan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode model siklus. Siklus dalam penelitian ini meliputi refleksi awal, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan refleksi(yang diikuti dengan perencanaan ulang). Hasil dari siklus I dipakai dasar pelaksanaan siklus II. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII B SMP Labschool UNESA 3 dengan jumlah 22 siswa. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi hasil angket

siswa pretes dan post test yang akan di kategorikan dalam 3 kategori yaitu Tinggi, sedang dan rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengukuran awal yaitu pretest untuk menentukan subjek dalam penelitian. Pengkategorian ini berdasarkan mean dan standar deviasi. Menurut Azwar: 2012 Untuk mengkategorikan hasil pengukuran menjadi 3 kategori, pedoman yang digunakan yaitu Tabel I

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Tabel.I Pedoman Kategori

22 subjek terdapat 16 subjek dalam kategori tinggi, dan 6 subjek dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dipilih 6 subjek dalam ketegori rendah. 6 subjek

ini kemudian akan di berikan perlakuan atau *treadment* Konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring*. Adapun hasil pre-test pada 6 subjek berikut:

NAMA RESPONDEN	SKOR PRE TEST	KATEGORI
FR	20	Rendah
IK	20	Rendah
LD	20	Rendah
M	20	Rendah
TA	20	Rendah
XR	20	Rendah

Tabel II Hasil Pre-test Subjek Penelitian

Pengukuran kedua yaitu post test untuk melihat peningkatan dalam *Self Efficacy* peserta didik yang sudah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Konseling kelompok dilakukan 4 kali dan 2 kali. Hasil penelitian pada post test siklus I yang diawali dengan perencanaan peneliti, menyusun RPLBK dengan menerapkan konseling kelompok. Peneliti

juga menyusun lembar penilaian untuk mengukur peningkatan *self efficacy* peserta didik. Hasil pengamatan pada post test siklus 1 menunjukkan hasil siswa masuk dalam kategori sedang, menunjukkan peningkatan yang baik namun untuk lebih meyakinkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* baik digunakan untuk permasalahan *self efficacy* maka peneliti

mengulang lagi pada siklus 2 Untuk mendapatkan hasil yang optimal, refleksi hasil pada post test siklus 1 dilakukan perbaikan terhadap berbagai aspek. Hal tersebut terjadi karena peserta didik baru

melakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil posttest siklus 1 sebagai berikut:

NAMA RESPONDEN	SKOR PRE TEST	KATEGORI
FR	25	Sedang
IK	22	Sedang
LD	35	Sedang
M	30	Sedang
TA	25	Sedang
XR	24	Sedang

Tabel III Hasil Post test siklus 1

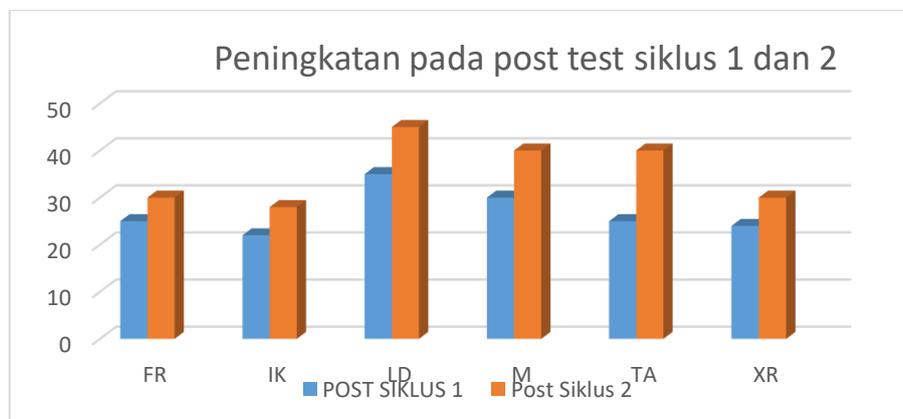
Pada post test siklus 2 peneliti menyusun RPLBK namun dalam menerapkan konseling kelompok peneliti memodifikasi teknik

restructuring dan membuat proses konseling menjadi menyenangkan. Adapun hasil dari post tes siklus 2 sebagai berikut :

NAMA RESPONDEN	SKOR PRE TEST	KATEGORI
FR	30	Sedang
IK	28	Sedang
LD	45	Tinggi
M	40	Tinggi
TA	40	Tinggi
XR	30	Sedang

Tabel IV Hasil Post test siklus 2

Grafik peningkatan pada post test siklus 1 dan posttest siklus 2 sebagai berikut:



Grafik 1.

Hasil post test siklus 1 dan 2 serta peningkatannya

Berdasarkan hasil post test siklus 2 peserta didik mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self efficacy* diri peserta didik. Sehingga penelitian tindakan kelas ini tidak dilanjutkan ke siklus ke 3

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VII B SMP Labschool UNESA 3 tahun ajaran 2024-2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar Saifudin. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Florina, Sri. 2019. Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pembelajaran dan Pengajaran*.
- Hartono, Dwi Rachmawati. 2013. *Pengaruh Self Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Nanda, Indra & Sayfullah, Hasan & Pohan, Rahmadani, dkk. 2021. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Inspiratif*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Nita, Novia. 2022. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap *Self Efficacy* di Era Pembelajaran Daring Pada Siswa MTs Negeri 2 Medan. *Jurnal Indonesia Counseling and Psychology*.
- Noviandri, Harwanti & Jawahirul, Kawakib. 2016. Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*.
- Mahmudi, Moh Hadi & Suroso. 2014. Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar. *Perona, Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Putro, Zarkasih Khamim. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*.
- Rustika, Made. 2012. *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rizal, Muhamad. 2022. Penerapan Teknik Restructurisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah atas. *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*
- Salim, Isran Rasyid K.K.H. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. In *Jurnal Pendidikan Penabur*. (Issue 12, p.11)
- Suhardjono. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas dan Tindakan Sekolah*, Malang: Cakrawala Indonesia LP3 Universitas Negeri Malang.
- Sholelah, Latifatus, & Nawantara, Rosalia Dwi & Sancaya Setyo Adi. 2021. *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Zhulfikar. 2022. Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam mengatasi Kenakalan Remaja. *MIMBAR. Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 9	NOMOR 2	EDISI Oktober 2024	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

