

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 2	EDISI Oktober 2022	HALAMAN 1642 - 1845	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

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

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita 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

Jurnal Realita 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

Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid

Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review 1642 - 1650

Aluh Hartati

Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram 1651 - 1663

Hariadi Ahmad

Hubungan Kesetabilan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram 1664 - 1677

Jumaini

Model Pembelajaran Inquiri dengan Bimbingan Individual sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Semester I SD Negeri 46 Cakranegara 1678 - 1691

Baiq Karni Apriani

Peningkatan Prestasi Belajar Siswa melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Pokok Bahasan Luas Bangunan Datar di Kelas VI A SDN 9 Ampenan 1692 - 1705

Isniwati

Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V SDN 9 Ampenan 1706 - 1717

Reza Zulaifi

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram 1718 - 1724

Febi Nura Wiantisa, Akhmad Fajar Prasetya, I Made Sonny Gunawan, Tri Leksono, dan Yuzarion

Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Media Website untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa 1725 – 1732

Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa, dan Nur Ihwani Hidayah

Fungsi Manajemen Kelas dalam Pembentukan Karakter dan Motivasi Belajar Siswa 1733 – 1738

M. Najamuddin

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Perilaku *Bullying* Secara Verbal pada Siswa di Yayasan Peduli Anak 1739 - 1743

M. Zainuddin

Pengaruh Konseling Realita terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur 1744 – 1751

Ruhil Kusmawati, Farida Herna Astuti, dan Khairul Huda

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Tanggung Jawab pada Siswa Kelas XI di SMAN 7 Mataram 1752 – 1758

Putri Ilvia Muzdallifah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Dewi Rayani

Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Self Efficacy pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Mataram 1759 – 1773

Bimantara Wahyu Adi, Akhmad Fajar Prasetya, dan

I Made Sonny Gunawan

Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa 1774 – 1781

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Oleh:

Bimantara Wahyu Adi, Akhmad Fajar Prasetya, dan
I Made Sonny Gunawan

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa
Tenggara Barat, Indonesia

Email: bimantara1800001128@webmail.uad.ac.id, akh.prasetya@bk.uad.ac.id,
imadesonnygunawan@undikma.ac.id

Abstrak: Penelitian dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI SMK Negeri 6 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *nonprobability sampling design* menggunakan *purposive sampling*. Pemilihan sampel didapatkan 12 siswa dari kelas XI Tata Busana 2 dan XI Tata Busana 3 yang berkategori nilai angket motivasi belajar rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket motivasi belajar dan wawancara. Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan uji *wilcoxon* yang termasuk dalam analisis non parametrik. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci: Konseling kelompok, *cognitive restructuring*, motivasi belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sengaja dan teratur. Pendidikan senantiasa diarahkan kepada manusia untuk selalu dapat mencoba mengembangkan segala potensi yang ada agar dapat mencapai tujuan hidup yang lebih baik. Pendidikan mempunyai peran yang sangat krusial dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Bangsa yang memiliki pendidikan berkualitas maka akan mendorong masyarakatnya untuk untuk maju dan berkembang (Rumiani, Suarni, & Putri, 2014). Lebih lanjut, pendidikan yang berkualitas yaitu pendidikan yang mampu mencapai sebuah tujuan pendidikan. Tujuan dari pendidikan Indonesia tercantum di dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3 ditegaskan bahwa “Pendidikan

adalah 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 keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Salah satu cara yang harus dilakukan agar pendidikan di Indonesia berkualitas adalah dengan memperbaiki proses pembelajaran yang ada di sekolah. Melalui proses pembelajaran yang baik maka akan tercipta proses pembelajaran yang efektif dan kondusif. Menurut Putria, Maula, & Uswatun (2020) proses pembelajaran adalah interaksi antara pengajar dengan siswa di dalam kelas. Pada proses pembelajaran ini melibatkan aktivitas belajar mengajar yang bertujuan untuk keberhasilan siswa dan untuk

mencapai tujuan pendidikan. Proses pembelajaran bersifat menyeluruh artinya semua siswa ingin berprestasi.

Untuk menjadikan siswa yang berprestasi diperlukan keadaan dan kondisi yang mendukung dalam proses pembelajaran. Akan tetapi terkadang ada beberapa hal yang mempengaruhi siswa untuk berprestasi. Salah satu hal yang mempengaruhi siswa untuk berprestasi adalah siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar atau tidak bersemangat dalam proses pembelajaran. Menurut Rumiani, Suarni, & Putri (2014) dalam proses pembelajaran, motivasi mempunyai peran penting bagi siswa maupun guru. Bagi seorang siswa motivasi belajar bertujuan untuk menumbuhkan semangat siswa dalam belajar, sedangkan bagi guru motivasi diperlukan untuk memelihara semangat siswa dalam belajar. Maka dari itu motivasi belajar penting untuk diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran.

Motivasi belajar dapat diartikan sebagai daya pendorong untuk melakukan aktivitas belajar tertentu yang berasal dari dalam individu dan luar individu sehingga menumbuhkan semangat dalam belajar (Monika & Adman, 2017). Motivasi sangat penting dalam kegiatan belajar, sebab dengan adanya motivasi mendorong semangat belajar dan sebaliknya kurang adanya motivasi akan melemahkan semangat belajar. Motivasi merupakan syarat mutlak dalam belajar, seorang siswa yang belajar tanpa motivasi atau kurang motivasi tidak akan berhasil dengan maksimal (Suharni & Purwanti, 2018).

Rendah dan tingginya motivasi belajar siswa, terdapat beberapa faktor permasalahan yang mempengaruhinya. Menurut Prihartini (2018) bahwa ada faktor permasalahan yang menyebabkan motivasi belajar siswa rendah yaitu disebabkan oleh faktor diri sendiri, faktor keluarga, faktor lingkungan, dan faktor

dari guru. Faktor dari diri sendiri biasanya berasal lemahnya motivasi untuk belajar sehingga siswa tidak memiliki impian, siswa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak pintar. Faktor keluarga disebabkan dari permasalahan masalah ekonomi keluarga dan terkadang orang tua lebih mementingkan suatu pekerjaan dibandingkan memperhatikan kebutuhan siswa. Faktor lingkungan biasanya disebabkan dari pergaulan siswa di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Lalu yang terakhir yaitu faktor guru yang disebabkan oleh metode pengajaran guru yang monoton dan kurang kreatifitas. Sehingga para siswa mengalami kejenuhan pada saat mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 6 Yogyakarta bahwa saat ini siswa mengalami penurunan motivasi dalam belajar. Contoh motivasi belajar rendah juga disampaikan oleh guru bimbingan konseling seperti siswa yang tidak adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, siswa sering kali kurang percaya diri, siswa jarang menyampaikan pendapatnya ketika guru bertanya, siswa tidak antusias dan tidak memperhatikan ketika pelajaran berlangsung. Pihak guru dan guru bimbingan konseling sudah berusaha dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, akan tetapi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa tersebut terbatas oleh waktu. Peneliti berpendapat bahwa masalah ini wajib diselesaikan, sebab jika motivasi belajar rendah maka mengakibatkan penurunan prestasi akademik siswa. Masalah terkait siswa yang memiliki motivasi belajar rendah harus dibetulkan.

Upaya yang dilakukan untuk membantu siswa yang memiliki motivasi belajar rendah diperlukan sebuah layanan yaitu dengan menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*

(CBT) teknik *cognitive restructuring*. Menurut Hariyanti (2013) konseling kelompok adalah salah satu bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Penerapan layanan konseling kelompok dinilai sangat baik dalam membantu menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami siswa. Adapun dalam penerapan konseling *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional, melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan (Sayre dalam Saputra, Purwanto, & Awalya, 2017).

Tujuan dari penerapan teknik *cognitive restructuring* yaitu membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, mengubah pikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Harapan dari pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* ini dapat meningkatkan motivasi belajar yaitu dengan munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Dengan perubahan tersebut diharapkan dapat merubah perilaku yang berkaitan dengan motivasi belajar yang rendah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen

dengan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Desain tersebut terdapat uji pretest yang diberikan sebelum siswa diberikan layanan dan uji posttest yaitu uji yang diberikan sesudah siswa mendapatkan layanan. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 6 Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Kenari No 4, Semaki, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Penelitian ini mengambil populasi dari kelas XI Tata Busana 2 dan XI Tata Busana 3 yang berjumlah 62 siswa. Sampel pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sumber data dengan memperhatikan pertimbangan khusus yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang sudah ditentukan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa dengan 6 siswa pada kelompok eksperimen dan 6 siswa pada kelompok kontrol.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan angket. Wawancara dilakukan dengan guru bimbingan konseling, menggunakan wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur artinya wawancara tidak berdasarkan pedoman wawancara yang sistematis. Untuk angket motivasi belajar sebelum diberikan kepada siswa, angket terlebih dahulu diuji validitas dan uji reliabilitas. Kemudian dilanjutkan dengan uji pretest yang disebarkan kepada siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy*

(CBT) teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan menggunakan uji wilcoxon. Keefektifan dilihat dari perbedaan nilai antara *pretets* dan *posttest* setelah diberikan layanan dengan menggunakan angket motivasi belajar. Alasan menggunakan uji wilcoxon karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 30 sampel

belajar pada kelompok eksperimen dari nilai pretest dan posttest. Kedua kenaikan hasil nilai angket motivasi belajar pada kelompok kontrol dari pretest ke posttest. Ketiga adalah hasil uji signifikansi yang didapatkan dari penggunaan uji wilcoxon.

Pada kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring*. Hasil pertama yaitu kenaikan hasil nilai motivasi belajar dari nilai pretest ke posttest. Data hasil nilai Pretest dan Posttest angket motivasi belajar setelah proses pengumpulan lalu dianalisis dengan SPSS for Windows, dengan hasil yang diperoleh dari 6 sampel disajikan pada tabel berikut:

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian disampaikan dalam tiga bagian. Hasil pertama adalah kenaikan hasil nilai angket motivasi

Tabel 1. Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor dan Kategori				Gain
		Pretest		Posttest		
1	Asyifa Nur	67	Rendah	109	Tinggi	42
2	Berliana Bening	69	Rendah	113	Tinggi	44
3	Hanifah	68	Rendah	110	Tinggi	42
4	Destia Ardita	71	Rendah	98	Sedang	27
5	Adzara Alya	70	Rendah	119	Tinggi	49
6	Aryola Putri	69	Rendah	96	Sedang	27
Total		414		645		231
Mean		69.0		107.5		38.5

Berdasarkan tabel diatas, terlihat adanya kenaikan nilai motivasi belajar semua subjek. Berawal dari berkategori rendah, semua subjek mengalami kenaikan ke kategori sedang maupun tinggi. Rata rata kenaikan nilai sebesar 38.5. Sebelum diberikan layanan *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring*, rata rata nilai sebesar 69. Setelah diberikan layanan rata rata nilai motivasi belajar naik menjadi 107.5. Dapat disimpulkan bahwa layanan *cognitive behavior therapy* (CBT) teknik

cognitive restructuring dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Pada kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas. Hasil pertama yaitu kenaikan hasil nilai motivasi belajar dari nilai pretest ke posttest. Data hasil nilai Pretest dan Posttest angket motivasi belajar setelah proses pengumpulan lalu dianalisis dengan SPSS for Windows, dengan hasil yang diperoleh dari 6 sampel disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor dan Kategori				Gain
		Pretest		Posttest		
1	Asyifa Nur	75	Rendah	92	Sedang	17

2	Berliana Bening	69	Rendah	108	Tinggi	39
3	Hanifah	67	Rendah	93	Sedang	26
4	Destia Ardita	70	Rendah	95	Sedang	25
5	Adzara Alya	72	Rendah	108	Tinggi	36
6	Aryola Putri	77	Sedang	109	Tinggi	32
Total		430		605		176
Mean		71.6		100.8		29.3

Berdasarkan tabel diatas, terlihat adanya kenaikan nilai motivasi belajar semua subjek. Berawal dari berkategori rendah, semua subjek mengalami kenaikan ke kategori sedang maupun tinggi. Rata rata kenaikan nilai sebesar 29.3. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realitas, rata-rata nilai sebesar 71.6. Setelah diberikan layanan rata rata nilai motivasi belajar naik menjadi 100.8. Dapat disimpulkan bahwa layanan layanan

konseling kelompok pendekatan realitas dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Pengujian hipotesis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Uji *wilcoxon signed ranks test* menggunakan software SPSS 26. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang peneliti berikan. Berikut ini hasil uji *wilcoxon signed rank* yang telah dilakukan:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen Test Statistics^a

	<i>Posttest - Pretets</i>
Z	-2.214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Setelah melakukan uji *wilcoxon signed ranks* diperoleh z hitung sebesar -2.214, kemudian dibandingkan dengan Z tabel 0.05. Z tabel dari 0.05 adalah 1.96, maka Z hitung lebih besar dari Z tabel -2.214 > 1.96. Untuk melihat angka probalitas, nilai Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0.027 < 0.05 jadi H₀ ditolak dan H_a diterima. Jadi kesimpulannya bahwa nilai motivasi belajar siswa pada kelompok eksperimen mengalami

peningkatan dari sebelum diberikan layanan dan sesudah diberi layanan.

Sedangkan pengujian hipotesis kelompok kontrol juga menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Uji *wilcoxon signed ranks test* menggunakan software SPSS 26. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang peneliti berikan. Berikut ini adalah hasil uji yang telah dilakukan:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol Test Statistics^a

	<i>Posttest - Pretets</i>
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dari tabel test statistik diatas. Setelah melakukan uji wilcoxon signed rank diperoleh z hitung sebesar -2.201, kemudian dibandingkan dengan z tabel 0.05. Z tabel dari 0.05 adalah 1.96, maka Z hitung lebih besar dari pada z tabel -2.201 > 1.96. Untuk melihat angka probalitas, nilai Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0.028 < 0.05 jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kesimpulannya bahwa skor motivasi belajar pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari sebelum diberikan layanan kepada sesudah diberi layanan.

Berdasarkan hasil angket yang telah dibagikan kepada siswa kelas XI Tata Busana 2 dan Tata Busana 3 diketahui terdapat 12 siswa yang memiliki nilai rendah dan sedang. Siswa yang memiliki nilai angket motivasi belajar rendah akan diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*. Layanan konseling dilaksanakan dengan durasi waktu 45 menit. Dalam pelaksanaan layanan konseling, diketahui siswa memiliki keinginan yang sama yaitu ingin meningkatkan motivasi belajarnya. Dalam hal ini peneliti memberikan masukan dan arahan kepada siswa untuk selalu fokus dan berkomitmen pada diri sendiri. Motivasi belajar yang rendah jika dibiarkan dapat mengambat proses belajar, menyebabkan siswa kurang optimal dalam belajar, siswa tidak memiliki keinginan untuk berhasil, siswa tidak memiliki hasrat untuk belajar dan mempengaruhi hasil belajar siswa.

Motivasi belajar rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini juga disampaikan oleh Prihartini (2018) bahwa ada faktor permasalahan yang menyebabkan motivasi belajar siswa rendah yaitu disebabkan oleh faktor diri sendiri, faktor keluarga, faktor lingkungan, dan faktor dari guru. Faktor dari diri biasanya berasal lemahnya

motivasi untuk belajar dari dalam diri sehingga siswa tidak memiliki impian, siswa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak pintar. Faktor keluarga disebabkan dari permasalahan masalah ekonomi keluarga dan terkadang orang tua lebih mementingkan suatu pekerjaan dibandingkan memperhatikan kebutuhan siswa. Faktor lingkungan biasanya disebabkan dari pergaulan siswa di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Lalu yang terakhir yaitu faktor guru yang disebabkan oleh metode pengajaran guru yang monoton dan kurang kreatifitas. Sehingga para siswa mengalami kejenuhan pada saat mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti menggunakan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan motivasi belajarnya yaitu dengan merubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan angket motivasi belajar pada kelompok eksperimen bahwa motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* menunjukkan peningkatan nilai. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata nilai *pretets* 414 dengan rata-rata 69 dan dikategorikan sebagai motivasi belajar siswa rendah. Setelah diberikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* terdapat perubahan nilai *posttest* 645 dengan rata-rata 107.5 dan dikategorikan motivasi belajar yang tinggi. Sedangkan hasil pada kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok pendekatan realitas juga mendapatkan peningkatan nilai. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretets* nilai 430

dengan rata-rata 71.6 dan nilai *posttest* 603 dengan rata-rata 100.3. Hal ini memiliki artian bahwa kelompok kontrol menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan relitas mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.

Dalam penelitian ini uji analisis data menggunakan uji wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari layanan yang peneliti berikan. Alasan peneliti menggunakan uji wilcoxon karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 30 yaitu berjumlah 12 sampel. Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, data kelompok eksperimen diperoleh Asymp Sig. (2-tailed) adalah $0.027 < 0.05$ dan Z hitung sebesar -2.214 artinya bahwa nilai motivasi belajar mengalami peningkatan dari sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan. Sedangkan data kelompok kontrol diperoleh Asymp Sig. (2-tailed) adalah $0.028 < 0.05$ dan Z hitung -2.201 artinya nilai motivasi belajar mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Perubahan signifikan motivasi belajar membuktikan bahwa kedua kelompok dapat meningkatkan motivasi belajarnya. Akan tetapi kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil angket *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI SMK Negeri 6 Yogyakarta.

Meningkatnya motivasi belajar dinilai sangat penting dalam kegiatan belajar, sebab dengan adanya motivasi yang tinggi mendorong semangat belajar dan sebaliknya kurang adanya motivasi akan melemahkan semangat belajar.

Motivasi merupakan syarat mutlak dalam belajar, seorang siswa yang belajar tanpa motivasi atau kurang motivasi tidak akan berhasil dengan maksimal (Monika & Adman, 2017). Melalui pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*. Peneliti memberikan masukan dan arahan tentang pentingnya belajar sebagai salah satu usaha dalam mencapai tujuan. Tujuan peneliti memberikan masukan dan arahan adalah untuk menumbuhkan motivasi belajar dari setiap siswa yang memiliki tingkat motivasi belajar rendah.

Keberhasilan pada penelitian ini tidak sepenuhnya berasal dari layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan oleh peneliti. Hal ini juga dapat dipengaruhi dari luar kegiatan layanan konseling, salah satunya yaitu pada diri siswa tersebut. Siswa dapat menyadari jika dirinya ingin mendapatkan perubahan dalam peningkatan hasil belajar sudah pasti siswa harus memiliki motivasi belajar yang baik juga. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penilaian dan pengamatan didapatkan hasil kesimpulan bahwa adanya kenaikan motivasi belajar siswa setelah diberikannya rangkaian perlakuan dengan pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*. Dapat disimpulkan pula bahwa layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Bagi para peneliti pada bidang yang sama, disarankan untuk

kedepannya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam. Bisa mengenai kemungkinan adanya faktor lain yang mempengaruhi motivasi belajar siswa selama diberikan layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* berfokus solusi ataupun juga mengembangkannya dengan menggunakan pendekatan konseling yang lain agar motivasi belajar siswa dapat dituntaskan secara optimal serta menyempurnakan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70.
- Djamarah, S. B. (2015). *Psikologi Belajar*. PT Rineka Cipta.
- Hariyanti, D. D. M. (2013). Application of rational emotive behavior group counseling to improve VIII G-Class student learning motivation of yayasan pendidikan 17 Surabaya junior high school. *Jurnal Pendidikan UNESA*, 01(01), 0–206.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23–33.
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok* (H. Nurahmi (ed.)). Alfabeta.
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870.
- Rumiani, N. W., Suarni, N. K., & Putri, D. A. W. M. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol 2(No 1), hlm 2.
- Sardiman, A. (2012). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharni, & Purwanti. (2018). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 131–145.



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

Jurnal Realita

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 dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

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 7	NOMOR 2	EDISI Oktober 2022	HALAMAN 1642 - 1845	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

