



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 PURWOREJO**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh
Shinta Muliawati
1301414006

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 PURWOREJO**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh
Shinta Muliawati
1301414006

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo” benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 21 Maret 2019



Shinta Muliawati
NIM. 1301414006

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo” yang disusun oleh Shinta Muliawati dengan NIM 1301414006 telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 21 Maret 2019.

PANITIA :

Sekretaris



Dr. Sungkoro Edy Mulyono, S.Pd., M.Si
NIP. 196807042005011001

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197712232005011001

Penguji I

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.
NIP. 196006051999032001

Penguji II

Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197101142005011002

Penguji III

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.
NIP. 1952112011977031002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Berdo'a dan berusahalah dengan penuh keyakinan. Teruskan langkah bersama orang-orang yang saling menguatkan, lalu pasrahkan kepada Allah SWT untuk apa yang akan kita dapatkan. (Shinta Muliawati)

Persembahan :

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kepada Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu, saran, motivasi, bimbingan, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Fatur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dukungan dan membantu kelancaran penyusunan skripsi.

4. Tim penguji skripsi yang telah menguji skripsi dan memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi.
5. Kepala SMP Negeri 4 Purworejo yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Dra. Siti Hikmahselaku Guru BK SMP Negeri 4 Purworejo, yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
7. Kedua orangtua yang kucintai Ibu Harlinadan Bapak Ponijan sebagai sumber do'a dan dukungan yang utama.
8. Simbah Semi Binarjo, kedua kakakku, dan keluargaku yang selalu mendoakan, memberi motivasi dan inspirasi.
9. Keluarga Mahasiswa Purworejo (GAMAPUR), Saudara Vita Kos, dan sahabat yang saling mendoakan dan senantiasa menguatkan.
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang angkatan 2014 yang telah memberikan warna dan berjuang bersama.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Hanya ucapan terimakasih dan doa, semoga apa yang telah diberikan tercatat sebagai amal baik dan mendapatkan balasan baik dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam kemajuan dunia pendidikan dan secara umum kepada semua pihak.

Semarang, 21 Maret 2019

Penulis

ABSTRAK

Muliawati, Shinta. 2019. Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena pada siswa-siswa yang mengalami kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Di beberapa mata pelajaran siswa cenderung mengalami kecemasan, enggan mengulangi materi yang telah disampaikan, merasa tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah, menyalin tugas teman, dan putus asa ketika gagal dalam mengerjakan soal. Akibatnya prestasi akademik siswa menjadi cenderung menurun dan siswa menghindari dari mata pelajaran yang dianggapnya sebagai suatu kesulitan. Membangun keyakinan diri terhadap kemampuan siswa sangat penting untuk mengembangkan suatu motivasi internal sehingga siswa dapat mencapai prestasi belajar secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu meningkatkan tingkat *self efficacy* akademik siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo, yang berjumlah 256 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* adalah 9 siswa yang memiliki *self efficacy* akademik sedang dan rendah. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes skala psikologis yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Metode analisis data menggunakan *analisis deskriptif* dan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* mengalami peningkatan. Dari hasil *pretest* sebesar 56.10% dan hasil *post test* menjadi 68.30%. Peningkatan yang dialami mencapai 12.20%. Dalam penelitian ini terdapat keefektifan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII dengan taraf signifikansi 5% diperoleh ($z = -2,666, p < 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis yang diajukan diterima.

Kata-kata kunci : Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, *Self Efficacy* Akademik.

ABSTRACT

Muliawati, Shinta. 2019. The Effectiveness of Group Counseling in the Cognitive Restructuring Technique to Improve Academic Self-Efficacy of Class VIII Students SMP Negeri 4 Purworejo. Essay. Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Semarang State University. Advisor Prof. Dr. MunginEddy Wibowo, M.Pd.,Kons.

This research was carried out based on phenomena in students who experienced a lack of confidence in their own abilities in completing academic tasks. In some subjects students tend to experience anxiety, are reluctant to repeat the material that has been delivered, feel unable to do homework, copy friend's assignments, and despair when they fail to do on questions. As a result, student's academic performance tends to decrease and they avoid the subjects that they consider to be a difficulty. Building self-confidence in students' abilities is very important to develop an internal motivation so that students can achieve optimal learning achievement. This study aims to prove that group counseling with the cognitive restructuring technique can help the students to improve their academic self-efficacy level.

This type of research is an experimental study with one group pretest posttest research design. The populations in this study were all of eighth grade students of SMP Negeri 4 Purworejo, which numbered 256 students. The sampling technique used was purposive sampling technique that used to nine students who had moderate and low academic self-efficacy. The method of data collection used in this study was a psychological scale test that was given before and after the counseling treatment for the cognitive restructuring technique group was done. The data analysis method used was descriptive analysis and Wilcoxon test.

The results showed that student's academic self-efficacy before and after being given treatment in the form of counseling services cognitive restructuring technique group had increased. From the pretest results it was 56.10% and the post test results were 68.30%. The increase experienced reached 12.20%. In this study there was the effectiveness of cognitive restructuring technique on increasing the academic self-efficacy of class VIII students with a 5% significance level obtained ($z = -2,666$, $p < 0.05$) thus it could be concluded that the proposed hypothesis was accepted.

Key words: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Academic Self-Efficacy.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Pembatasan Masalah.....	10
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Penelitian Terdahulu.....	11
2.2 <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	15
2.2.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	15
2.2.2 Dimensi <i>Self Efficacy</i>	17
2.2.3 Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	19

2.2.4 Sumber Terbentuknya <i>Self Efficacy</i>	23
2.2.5 Proses Terbentuknya <i>Self Efficacy</i>	26
2.3 Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	28
2.3.1 Konseling Kelompok.....	29
2.3.1.1 Pengertian Konseling kelompok.....	29
2.3.1.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	31
2.3.1.3 Asas Konseling Kelompok	33
2.3.1.4 Pemimpin Kelompok	34
2.3.1.5 Anggota Kelompok.....	36
2.3.1.6 Dinamika Kelompok.....	38
2.3.1.7 Tahapan Konseling Kelompok	39
2.3.2 Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	45
2.3.3 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	47
2.3.3.1 Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	47
2.3.3.2 Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	48
2.3.3.3 Prosedur Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	49
2.4 Kerangka Berpikir.....	51
2.5 Hipotesis Penelitian	54
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	55
3.1 Jenis Penelitian	55
3.2 Desain Penelitian	56
3.2.1 Evaluasi Awal (<i>pretest</i>)	57

3.2.2 Perlakuan (<i>treatmen</i>)	58
3.2.3 Evaluasi Akhir (<i>posttest</i>)	60
3.3 Variabel Penelitian.....	61
3.3.1 Identifikasi Variabel	61
3.3.2 Hubungan Antar Variabel.....	62
3.3.3 Definisi Operasional Variabel	62
3.4 Subjek Penelitian	63
3.4.1 Populasi Penelitian.....	63
3.4.2 Sampel Penelitian	64
3.5 Instrumen Penelitian	65
3.5.1 Penyusunan Instrumen.....	65
3.5.2 Validitas Instrumen.....	66
3.5.3 Reliabilitas Intsrumen.....	67
3.6 Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	68
3.7 Teknik Analisis Data	70
3.7.1 Analisis Deskriptif Persentase	72
3.7.2 Analisis Inferensial	75
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
4.1 Hasil Penelitian.....	83
4.1.1 Tingkat <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa Kelas VIII Sebelum diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	77

4.1.2 Tingkat <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa Kelas VIII Setelah diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	84
4.1.3 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo.....	89
4.1.4 Hasil Uji Wilcoxon.....	92
4.1.5 Deskripsi Proses Pemberian Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4Purworejo.....	93
4.2 Pembahasan	100
4.3 Keterbatasan Penelitian	111
BAB 5 PENUTUP	113
5.1 Simpulan.....	113
5.2 Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tahapan Konseling Kelompok.....	42
3.1 Sistematisasi Kegiatan dan Alokasi Waktu Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	59
3.2 Jumlah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo	64
3.3 Kisi-Kisi Pedoman Observasi	69
3.4 Skor Skala <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	71
3.5 Kategori <i>Self Efficacy</i> Akademik	75
4.1 Hasil <i>Pre Test</i> Tingkat <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa Kelas VIII	78
4.2 Hasil <i>Pre Test</i> Tingkat <i>Self Efficacy</i> Akademik Anggota Konseling Kelompok	79
4.3 Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> per Dimensi Sebelum diberikan Perlakuan	80
4.4 Distribusi Dimensi <i>Level</i> Sebelum Diberikan Perlakuan.....	81
4.5 Distribusi Dimensi <i>Strength</i> Sebelum Diberikan Perlakuan.....	82
4.6 Distribusi Dimensi <i>Generality</i> Sebelum diberikan Perlakuan	83
4.7 Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Self Efficacy</i> Akademik Anggota Konseling kelompok	84
4.8 Distribusi Hasil <i>Post Test</i> per Dimensi Setelah diberikan Perlakuan	85
4.9 Distribusi Dimensi <i>Level</i> Setelah diberikan Perlakuan	86
4.10 Distribusi Dimensi <i>Strength</i> Setelah diberikan Perlakuan	87
4.11 Distribusi Dimensi <i>Generality</i> Setelah diberikan Perlakuan	88
4.12 Hasil Perbandingan Kemampuan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa <i>Pre Test</i> & <i>Post Test</i> Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	89
4.13 Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> – <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa per Dimensi	90
4.14 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	92
4.15 Deskripsi Hasil Penelitian Tiap Pertemuan.....	94

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Mekanisme <i>Self Efficacy</i>	22
2.2 Kerangka Berpikir.....	53
3.1 Desain Penelitian.....	56
3.2 Hubungan Antar Variabel	62
3.3 Tahapan Penyusunan Instrumen	65
4.1 Grafik Perubahan Tingkat Kemampuan <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa	91
4.2 Grafik Perubahan Perilaku Siswa Setiap Pertemuan	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Wawancara Data Awal.....	119
2. Hasil Wawancara Data Awal	121
3.Kisi-Kisi Instrumen Sebelum <i>Try Out</i>	126
4. Skala Psikologis <i>Self Efficacy</i> Akademik Sebelum <i>Try Out</i>	128
5. Tabulasi Hasil <i>Try Out</i>	135
6. Ringkasan Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	142
7.Hasil Validitas & Reliabilitas Instrumen SPSS Versi 22.....	145
8. Kisi-Kisi Instrumen Setelah <i>Try Out</i>	150
9. Skala Psikologis <i>Self Efficacy</i> Akademik Setelah <i>Try Out</i>	152
10. Hasil <i>Assesment Pre Test</i> Kelas VIII	158
11. Tabulasi Hasil <i>Pre Test & Post Test</i>	162
12. Panduan Pelaksanaan & RPL Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	166
13. Lembar Kesiediaan.....	193
14. Lembar <i>Assesmen & Tujuan</i>	195
15. Lembar Tugas.....	197
16. Laiseg Perpertemuan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	202
17. Laiseg Konseli Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	209
18. Kisi-kisi Penilaian Perindividu	211
19. Penilaian Proses Perindividu.....	212
20. Resume Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Setiap Pertemuan	216
21. Lembar Penilaian Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	228

22. Daftar Hadir <i>Pre Test</i>	229
23. Daftar Hadir Anggota Kelompok Setiap Pertemuan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	233
24. Daftar Hadir <i>Post Test</i>	234
25. Jurnal Kegiatan Penelitian	235
26. Verbatim Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	235
27. Dokumentasi	268
28. Surat Penelitian	274

BAB 1

PENDAHULUAN

Bagian ini adalah bab yang akan menjelaskan apa yang diteliti, mengapa dan untuk apa penelitian dilakukan. Dalam pendahuluan ini memuat bahasan tentang, (1) latarbelakang masalah, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, (4) manfaat penelitian, dan (5) pembatasan masalah.

1. 1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting untuk membangun suatu bangsa. Karena melalui pendidikan akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang siap menghadapi segala tantangan masa depan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa fungsi dari pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Terbentuknya peradaban berkualitas tinggi tentu membutuhkan penyelenggaraan pendidikan pada semua jenis dan jenjang pendidikan.

Salah satu jenjang pendidikan yang terselenggara yaitu sekolah Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hall sebagaimana yang dikutip Santrock (2007) menyatakan usia rata-rata siswa SMP yaitu 12 sampai 15 tahun berada dalam fase

perkembangan remaja. Pendidikan di usia remaja menjadi hal yang perlu diperhatikan guna memprediksi keberhasilan hidup ditengah pesatnya perkembangan jaman. Pengembangan kemampuan diri dalam pendidikan merupakan sebuah upaya untuk mempersiapkan siswa mampu menghadapi persaingan global. Dengan demikian menjadikan remaja yang berperan sebagai siswa harus belajar bertanggungjawab terhadap proses akademik yang sedang dijalani, ditengah masa yang penuh gejolak ini siswa membutuhkan suatu keyakinan dalam diri untuk memperoleh sikap, pengetahuan, dan ketrampilan yang akan memberikan sumbangan bagi efektifitas belajar di sekolah hingga melintasi rentang kehidupannya.

Keyakinan diri terhadap diri sendiri untuk menyikapi situasi dengan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan didefinisikan sebagai efikasi diri (*self efficacy*). Bandura (dalam Feist and Feist, 2008: 405) mendefinisikan “*Self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya.” *Self efficacy* merupakan elemen kepribadian yang krusial, dikarenakan penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang dimiliki mempunyai peran yang sangat penting dalam proses perkembangan individu. Tidak terkecuali dalam proses belajar untuk pencapaian prestasi akademik siswa. Pendapat tersebut didukung oleh Schunk (2012) yang mengemukakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap pencapaian akademik dan mempengaruhi keberhasilan belajar, siswa yang dengan *self efficacy* tinggi akan menguasai berbagai tugas akademik dengan lebih

baik dari pada yang *self efficacy* rendah. Dengan demikian dapat lihat pentingnya pengaruh *self efficacy* dalam proses belajar untuk mencapai prestasi yang terbaik.

Uraian di atas senada dengan pendapat Santrock (2003) yang menyatakan bahwa pencapaian prestasi yang efektif pada remaja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, namun juga banyak ditentukan oleh faktor motivasi dan psikologis. Siswa yang tidak lebih cerdas seringkali memperlihatkan kecenderungan motivasi yang lebih adaptif misalnya lebih tekun dalam membuat tugas dan lebih yakin dengan kemampuan mereka untuk memecahkan masalah dapat menjadi siswa berprestasi. Sebaliknya beberapa siswa yang cerdas memperlihatkan kecenderungan berprestasi yang kurang, misalnya lebih mudah putus asa dan tidak yakin dengan kemampuan akademisnya sendiri, cenderung menjadi siswa yang berprestasi rendah bahkan memungkinkan terjadinya prokratinasi akademik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Khotimah (2016) tentang hubungan antara *self efficacy* akademik dengan prokratinasi akademik pada siswa SMP yang memberikan hasil adanya hubungan negatif antara *self efficacy* akademik dengan prokratinasi akademik siswa.

Sementara Alwisol (2005) yang menyatakan lemahnya *self efficacy* dapat membuat siswa enggan melakukan kewajibannya sebagai siswa untuk belajar dengan baik, dan enggan bersaing mengejar prestasi. Sedangkan siswa orang yang memiliki *self efficacy* tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya realistis (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Hal ini di sebabkan siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan

lebih mampu menghadapi tugas akademik dengan penuh keyakinan sehingga motivasi dan level energi yang dimiliki akan lebih tinggi. Sementara itu, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung kurang gigih dalam proses belajar, lebih suka menghindari tugas, dan mudah putus asa.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 4 Purworejo, dengan melakukan wawancara kepada Dra. Siti Hikmah selaku Guru BK teridentifikasi beberapa gejala yang muncul berkaitan dengan permasalahan *self efficacy* akademik diantaranya yaitu siswamalas mengerjakan tugas, memilih untuk menyalin pekerjaan teman, mengeluh apabila diberikan beberapa tugas mata pelajaran secara bersamaan, menghindari tugas yang sulit, mengalami kecemasan jika ditanya guru dan disuruh mengerjakan soal di depan kelas. Dra. Siti Hikmah menambahkan bahwa enam dari delapan kelas yang ada terdapat lima sampai delapan siswa yang memiliki masalah akademik seperti yang telah diuraikan. Permasalahan serupa terjadi di SMP Negeri 2 Muntilan Kelas VIII tahun ajaran 2017/2018, dari analisis hasil DCM yang disebarkan oleh Guru BK menunjukkan dalam satu kelas terdapat enam sampai sepuluh siswa atau setara 19% sampai 30% bermasalah dalam bidang belajar. Indikator masalah yang muncul diantaranya takut atau cemas saat menghadapi ulangan, khawatir mengerjakan soal di papan tulis, dan waktu belajar tidak teratur.

Hasil dari pembahasan diatas, menggambarkan bahwa masalah rendahnya *self efficacy* akademik siswa bukan sekedar fenomena, namun sudah menjadi masalah faktual dan perlu diberikan suatu tindakan sebagai solusi untuk mengatasinya. Sebagaimana dalam penelitian Hardianto (2014) tentang hubungan antara *self efficacy*

akademik dengan hasil belajar menyatakan terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* akademik dengan hasil belajar siswa. Dengan demikian penting untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri siswa terhadap kemampuan diri sendiri dalam hal akademik untuk usaha mencapai tujuan dan hasil belajarnya. Keyakinan yang rendah cenderung membuat siswa mengurangi usahanya bila menemui hambatan. Sedangkan dengan adanya keyakinan yang kuat siswa akan mampu memilih tindakan-tindakan yang produktif, terarah dan terencana untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Dengan demikian perlu dilakukan suatu upaya untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.

Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan siswa agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya dalam rangka mencapai tugas perkembangan secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah *self efficacy* akademik yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan membantu anggota kelompok untuk memecahkan masalah. Seperti pendapat Santrock (2003:220) yang menyatakan “Salah satu fungsi utama dari kelompok teman sebaya adalah untuk menyediakan berbagai informasi mengenai dunia di luar keluarga. Dari kelompok teman sebaya, remaja menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka. Remaja belajar tentang apakah apakah yang mereka lakukan adalah lebih baik, sama baiknya atau bahkan lebih buruk dari apa yang dilakukan oleh remaja lainnya.” Hal tersebut menunjukkan manfaat kelompok bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan pribadi mereka berupa;

penghargaan, menyediakan informasi, menaikkan harga diri, dan memberi mereka suatu identitas.

Pemberian konseling format kelompok dipandang strategis dalam lingkungan sekolah karena sasarannya adalah siswa yang rata-rata berusia remaja. Hal ini juga ditegaskan oleh Wibowo (2005) bahwa konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok, oleh karena itu konseling kelompok tepat diberikan bagi remaja, karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepas keragu-raguan diri. Dengan demikian keberadaan remaja yang saling membutuhkan teman satu sama lain, menjadikan dinamika dalam proses konseling kelompok sebagai wadah untuk menyelesaikan masalah sekaligus mengembangkan keterampilan berkomunikasi interpersonal.

Mengacu pada berbagai hasil penelitian yang mendukung penelitian ini, peneliti memandang perlu menggunakan konseling kelompok dengan suatu teknik khusus untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa. Teknik yang digunakan adalah teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) merupakan bagian dari pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT). Erford (2016:267) menjelaskan *cognitive restructuring* menerapkan prinsip-prinsip belajar pada individu-individu dengan pikiran yang terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan pada situasi-situasi tertentu, atau beraksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem. Pernyataan tersebut berarti

adanya pengaruh dari apa yang dipikirkan dan diyakini seseorang kepada perilaku dalam kehidupan yang dijalani. Pendapat ini diperkuat oleh Ellis (dalam Latipun, 2016) yang berpandangan bahwa keyakinan rasional akan mengarah pada perilaku dan reaksi individu yang tepat, sedangkan keyakinan irrasional berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah. Ellis percaya bahwa seseorang harus melatih cara berfikir secara rasional, agar menjadikan hidupnya lebih produktif.

Penelitian sebelumnya telah banyak yang membahas tentang konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Beberapa diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mastur, Sugiharto, & Sukiman (2012) memberikan hasil model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus menunjukkan hasil yang efektif. Juga penelitian yang dilakukan oleh Florensa, Keliat, & Wardani (2016) menyatakan bahwa Terapi CBT yang dilaksanakan secara berkelompok pada remaja mempunyai keuntungan yang lebih daripada terapi yang dilakukan secara individu. Untuk mengubah perilaku seseorang perlu diberikan stimulus, CBT yang dilakukan secara berkelompok akan memberikan *support system* pada remaja karena mereka merasa memiliki masalah yang sama, remaja akan belajar mengamati bagaimana orang lain berperilaku dan mengkaji sikap serta reaksi melalui interaksi dengan berbagai macam orang. Selain itu remaja dapat belajar dari pengalaman positif dari teman sekelompok dalam terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi distorsi pikiran maupun perilaku maladaptif yang muncul.

Sementara di sekolah sasaran peneliti yaitu SMP Negeri 4 Purworejo belum pernah dilakukan layanan konseling kelompok untuk menangani masalah-masalah akademik siswa. Selama ini yang dilakukan untuk menangani masalah siswa yaitu dengan memberikan layanan klasikal, individual, dan koordinasi dengan wali siswa yang bersangkutan. Penjelasan dan fenomena yang ada menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti akan mengemukakan rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu :

- 1.2.1 Bagaimana tingkat kemampuan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo sebelum diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* ?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat kemampuan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo setelah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*?
- 1.2.3 Bagaimana tingkat keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Bagaimana tingkat kemampuan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo sebelum diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* ?
- 1.3.2 Memperoleh gambaran tingkat *self efficacy* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo setelah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.
- 1.3.3 Menguji keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti merumuskan manfaat penelitian baik secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Manfaat Teoritis : hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia pendidikan bidang bimbingan dan konseling tentang layanan konseling kelompok.

1.4.2 Manfaat Praktis :

- 1.4.2.1 Kepala Sekolah memberikan fasilitas untuk kegiatan konseling kelompok guna meningkatkan *self efficacy* akademik siswa sebagai salah satu aspek berpengaruh dalam kesuksesan belajar siswa.
- 1.4.2.2 Guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan, melaksanakan dan mengaplikasikan konseling kelompok di sekolah dengan menggunakan teknik *cognitif restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.
- 1.4.2.3 Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian sesuai dengan perkembangan keilmuan dan kebutuhan.

1.5 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran istilah yang beragam, maka diperlukan adanya pembatasan permasalahan dalam istilah judul proposal skripsi. Pembatasan permasalahan dijelaskan sebagai berikut :

- 1.5.1 Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik pada siswa.
- 1.5.2 Siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Purworejo yang memiliki tingkat *self efficacy* akademik sedang atau rendah.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini akan menjelaskan mengenai penelitian terdahulu dan teori-teori yang mendasari kerja penelitian ini. Kajian pustaka dalam bab ini meliputi; (1) penelitian terdahulu, (2) *self efficacy* akademik, (3) konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, (4) kerangka berpikir, dan (5) hipotesis penelitian.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan dari yang lama sampai paling mutakhir untuk menunjang kemajuan hasil penelitian yang sejalan dengan perkembangan teori. Adapun kajiannya digunakan sebagai landasan kerja penelitian, untuk mendukung, sebagai bahan acuan, rujukan, maupun untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan. Beberapa hasil penelitian terdahulu dijelaskan secara singkat di bawah ini.

Penelitian Handayani dan Nurwidawati (2013), tentang hubungan *self efficacy* dengan prestasi belajar siswa akselerasi SMP N 1 Surabaya memberikan kesimpulan bahwa *self efficacy* yang dimiliki siswa akselerasi tinggi maka semakin tinggi pula prestasi belajar yang didapatkan. Sebaliknya jika *self efficacy* yang dimiliki siswa rendah maka semakin rendah prestasi belajar yang didapatkan. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa agar prestasi belajar yang didapatkan semakin optimal.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniyawati (2012) menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan motivasi belajar, sumbangan efektif variabel *self efficacy* dengan motivasi belajar sebesar 37,4%. Dengan demikian penting bagi siswa untuk meningkatkan *self efficacy* akademik untuk menunjang keberhasilan dalam proses belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Widaryati (2013) tentang pengaruh konseling kelompok terhadap efikasi diri siswadilakukan dengan uji *independen t-test* memberikan kesimpulan adanya pengaruh konseling kelompok yang sangat signifikan terhadap efikasi diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Pengasuh Kulon Progo. Perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan adalah konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, diberikan kepada siswa SMP. Sedangkan pada penelitian terdahulu belum menggunakan teknik khusus dan diberlakukan untuk siswa SMA.

Cristi dan Muhari (2013) yang meneliti tentang penggunaan strategi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas x-tsm (teknik sepeda motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto menghasilkankesimpulan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada skor efikasi diri antara sebelum dan setelah pemberian strategi *cognitive restructuring* pada siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada subjek penelitian yaitu siswa SMK.

Selanjutnya Setiawan (2015) dengan penelitian model konseling kelompok teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik yang

diujicobakan kepada delapan siswa sebagai subjek penelitian menunjukkan hasil adanya keefektifan model konseling kelompok teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa dengan perbedaan hasil *pre test post test* sebesar 28.4%. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah teknik yang digunakan yaitu menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian berikutnya oleh Ashari, Sugiharto, & Supriyo (2016) yakni tentang pengembangan model konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku beresiko merokok di SMK YPT 1 Purbalingga. Penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku beresiko merokok. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada teknik konseling yang digunakan, efikasi diri pada beresiko merokok dengan efikasi diri akademik, serta subjek penelitian ini yakni siswa SMK, sedangkan penelitian selanjutnya akan diperlakukan untuk siswa SMP.

Berikutnya penelitian Novindari dan Kawakib (2016) tentang teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa dengan hasil terdapat peningkatan signifikan setelah dilakukan *pretest post test* yaitu berarti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* belajar Siswa Kelas X SMK PGRI Rogojompi. Perbedaannya yakni pada penelitian ini diberlakukan untuk siswa SMK, sedangkan penelitian yang akan dilakukan diberikan kepada siswa SMP.

Penelitian oleh Lestari & Pratiwi (2017) tentang penerapan konseling kelompok strategi *cognitive restructuring* untuk menurunkan perilaku egosentrisme siswa Kelas VII-8 SMP Negeri 5 Sidoarjo. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki hasil pre-test perilaku egosentrisme tinggi. Hasil setelah diberi perlakuan menunjukkan adanya penurunan perilaku egosentrisme pada 7 siswa dan 1 siswa mengalami penetapan skor. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik CR dapat menurunkan perilaku egosentrisme siswa. Perbedaan dengan penelitian selanjutnya adalah pada variabel terikatnya.

Sulistiya, Sugiharto, & Mulawarman (2017) penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image*. Desain penelitian *pretest and multiple posttest design* diaplikasikan peneliti dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 6 mahasiswi yang dipilih secara *purposive* dari 30 mahasiswi. Hasil *repeated measure Anova* menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* terbukti meningkatkan *body image* mahasiswi. Terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* diperlakukan untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.

Penelitian oleh Ireel, Elita dan Mishbahuddin (2018) yang mendeskripsikan keefektifan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa, perlakuan diberikan kepada 10 siswa kelas VII C yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan sangat tinggi saat menghadapi ujian. Penelitian menggunakan *eksperiment pre-test dan post-testone*

group design. Disimpulkan H_a diterima, yang berarti adanya keefektifan pemberian perlakuan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan yaitu perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.

2.2 Self Efficacy Akademik

Self efficacy merupakan unsur penting bagi seorang pelajar untuk menentukan hasil belajar yang akan dicapai. Tinggi dan rendahnya *self efficacy* mengarah kepada perilaku yang dapat mendorong atau menghambat proses belajar yang efektif. Hal ini terjadi karena adanya faktor yang berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan, ketahanan siswa menghadapi berbagai situasi belajar, dan pengalaman dari tugas perkembangan di berbagai domain berbeda. Dibawah ini akan dijelaskan unsur-unsur yang terkandung dalam *self efficacy* meliputi, 1) pengertian *self efficacy* akademik, 2) dimensi *self efficacy* akademik, 3) klasifikasi *self efficacy* akademik, 4) sumber terbentuknya *self efficacy* akademik, 5) proses terbentuknya *self efficacy* akademik.

2.2.1 Pengertian Self Efficacy Akademik

Konsep dasar *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura (Bandura, 1997: 3) yang menyatakan “*Self efficacy* merupakan kepercayaan kepada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil usaha”. *Self efficacy* membantu seseorang dalam menentukan pilihan dan usaha untuk maju, kegigihan dan ketekunan yang ditunjukkan dalam

menghadapi kesulitan, dan derajat kecemasan yang dialami saat individu mempertahankan tugas-tugas dalam kehidupannya. Sedangkan Alwisol (2005: 288) mengemukakan bahwa “*Self efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan yang dipersyaratkan.”

Sementara Baron & Byrne (2003: 183) menyatakan bahwa “*Self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan”. Baron & Byrne menambahkan ada tiga aspek *self efficacy* yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku yaitu *self efficacy* akademik, *self efficacy* sosial, *self efficacy* pengaturan diri. *Self efficacy* akademik berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain. Selanjutnya Zimmerman (dalam Schunk, 2012: 202) mendefinisikan “*Self efficacy* akademik adalah penilaian pribadi terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai beberapa tujuan pendidikan.” *Self efficacy* seseorang mengacu pada penilaian diri seseorang tentang bagaimana cara ia mempersepsikan kemampuannya dalam melaksanakan tindakan dan hasil yang mereka harapkan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* akademik adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan dan kompetensinya dalam menghadapi tugas-tugas, diwujudkan dengan pengambilan keputusan dan serangkaian tindakan sehingga dapat mengatasi tantangan, hambatan,

dan mampu mencapai tujuan akademik yang diharapkan. Dengan hal tersebut berarti *self efficacy* adalah mediator penting dari semua jenis perilaku prestasi. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan sangat yakin dalam kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

2.2.2 Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan ada tiga dimensi dalam *self efficacy* yang perlu diperhatikan untuk mengukur keyakinan diri seseorang. Dimensi-dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

2.2.2.1 *Tingkat Kesulitan (Level)*

Dimensi *level* mengukur taraf tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menentukan tingkat kesulitan tugas yang dihadapinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, misal mengatasi masalah atau tingkat kesulitan mata pelajaran matematika. Tingkat *self efficacy* seseorang berbeda satu dengan yang lainnya. Dimensi *level* ini akan mempengaruhi pilihan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dijalani. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang sulit dan rumit sesuai dengan level kemampuannya, namun individu yang *self efficacy*-nya rendah hanya memilih tugas yang bersifat mudah dan sederhana. Mengacu pada taraf kesulitan yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Seorang dapat memperbaiki atau meningkatkan *self efficacy* dengan mencari yang mana dapat menambah tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya. Jadi tingginya *self*

efficacy seseorang merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang mampu dikerjakannya, baik dari tugas yang sederhana, standar maupun yang lebih kompleks.

2.2.2.2 Kekuatan (*Strenght*)

Dimensi *strength* berkaitan dengan tingkat keyakinan atau kemantapan individu akan kemampuannya dalam menghadapi tugas. Dimensi ini juga mengacu pada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya. Hal ini berkaitan dengan perilaku yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi dalam penyelesaian tugas. Perilaku yang diambil menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usaha. Individu yang memiliki keyakinan kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan yang sulit, mampu menyelesaikan tugas yang penuh rintangan dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya. Sebaliknya individu yang merasa kemampuannya lemah maka dapat dengan mudah menyerahjika mendapatkan pengalaman menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas.

2.2.2.3 Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan. Hal-hal yang berkaitan dengan luas cakupan bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Siswa mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu, misalnya siswa yakin pada mata pelajaran matematika tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata pelajaran bahasa inggris. Selain itu pengalaman juga menjadi pertimbangan seseorang dalam penguasaan tugas, artinya aspek *generality*

individu dapat dilihat dari pemahaman atas pengalaman dan situasi yang dialami, keyakinan atas kemampuan diri dalam menghadapi situasi yang lebih luas, dan bagaimana individu mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya sebagai suatu keberhasilan, hambatan atau kegagalan. Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi akan merasa yakin akan kemampuannya dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas yang luas dan beragam, disiplin, menaati kewajiban, menghargai waktu, toleran terhadap tekanan dan keragaman, dan produktif. Sedangkan individu yang keyakinan dirinya rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahawa dimensi *self efficacy* mencakup tiga dimensi yaitu *level*, *strenght*, dan *generality*. Aspek-aspek ini digunakan untuk mengukur tingkat *self efficacy* individu dalam menghadapi situasi akademik. Dimensi *level* dalam bidang akademik berarti suatu keyakinan individu dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas yang disesuaikan dengan kemampuannya, dari yang sederhana sampai yang paling kompleks. Dimensi *strenght* yaitu kemampuan dan ketahanan individu dalam menghadapi rintangan tugas akademik yang dikerjakan. Sedangkan dimensi *generality* berkaitan dengan transfer keyakinan terhadap berbagai materi akademik yang berbeda.

2.2.3 Klasifikasi *Self Efficacy*

Secara garis besar *self efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self efficacy* tinggihan *self efficacy* rendah. Individu yang memiliki keyakinan tinggi maka akan mampu mnegarahkan pikiran dan perilakunya sesuai dengan perilaku yang

diharapkan untuk mencapai tujuan secara efektif, sedangkan individu yang memiliki keyakinan lemah maka akan mudah menyerah dalam menghadapi hambatan atau kesulitan yang ditemui. Dua klasifikasi *self efficacy* jelaskan lebih lanjut sebagai berikut :

2.2.3.1 Self Efficacy Tinggi

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih untuk aktif dan terlibat langsung dalam suatu kegiatan. Pernyataan ini didukung oleh Bandura sebagaimana yang dikutip oleh Feist & Feist (2008) yang menjelaskan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi akan cenderung menunjukkan perilaku positif seperti mengerjakan tugas tertentu dengan baik sekalipun tugas yang sulit. Selain itu individu memiliki *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin akan timbul. Hal ini berarti siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki beberapa ciri berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dibanyak bidang pelajaran, pantang menyerah ketika menghadapi kesulitan tugas, dan melakukan upaya untuk meminimalisir suatu kegagalan.

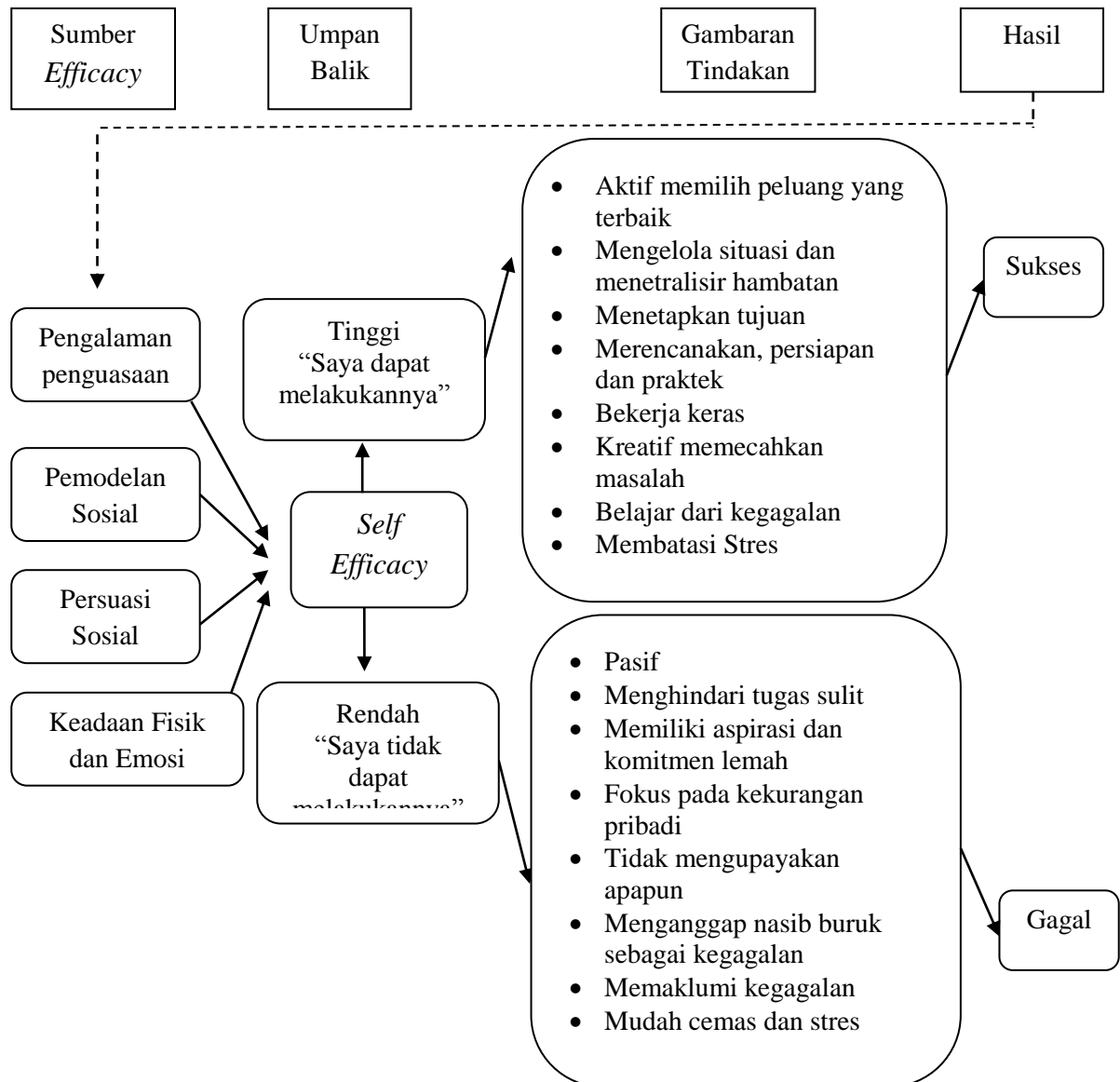
2.2.3.2 Self Efficacy Rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi dan komitmen yang rendah dalam pencapaian tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit mereka

sibuk menilai kelemahan diri sendiri, kecemasan yang dialami tanpa memikirkan cara dan usaha untuk mengubah penilaian buruk terhadap dirinya.

Individu yang memiliki *self efficacy* rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut : tidak mampu mencari solusi dari masalah yang dialami, lamban membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy*-nya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit, mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu terhadap kemampuan diri yang dimiliki, tidak suka mencari situasi baru, aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

Selanjutnya sebuah model dari Albert Bandura yang dikutip Kreiner & Kinichi (2005: 170) yang menjelaskan adanya mekanisme atau hubungan antara tinggi dan rendahnya *self efficacy* dengan prediksi tindakan yang dipilih menuju keberhasilan atau kegagalan. Mekanisme tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Bagan 2.1 Mekanisme *Self Efficacy*
(Kreitner dan Kinicki: 2003)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas akademik akan

lebih mudah berpartisipasi, berkerja lebih keras dan bertahan lebih lama ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya siswa yang memiliki keyakinan rendah tidak mampu mencari solusi dari masalah yang dialami, mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu terhadap kemampuan diri yang dimiliki, dan komitmen pada tugas lemah.

2.2.4 Sumber-Sumber Terbentuknya *Self Efficacy*

Bandura (dalam Feist & Feist, 2008:416) menjelaskan bahwa *self efficacy* individu dapat dikembangkan atau diturunkan melalui empat sumber. Empat sumber itu diantaranya yaitu :

2.2.4.1 *Pengalaman-Pengalaman Tentang Penguasaan (Mastery Experience)*

Pengalaman tentang penguasaan yang berpengaruh bagi efikasi diri yaitu performa yang sudah dilakukan di masa lalu..Sejalan dengan pernyataan tersebut Feist & Feist (2008) mengemukakan bahwa meningkat dan menurunnya *self efficacy* memiliki enam konsekuensi yaitu :

“1)kesuksesan kinerja akan membangkitkan *self efficacy* dalam menghadapi kesulitan tugas, 2) tugas yang dikerjakan dengan mandiri lebih membangkitkan *self efficacy* diri pada kesuksesan dengan dibantu oranglain 3) mengupayakan yang terbaik dan sebaliknya mengalami kegagalan karena tidak memiliki upaya maksimal untuk meningkatkan *self efficacy*, 4) kegagalan di bawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stress tinggi *self efficacy* tidak selemah dari pada kegagalan di bawah kondisi-kondisi maksimal, 5) kegagalan sebelum memperoleh pengalaman-pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self efficacy* dari pada kegagalan sesudah memperolehnya, 6) kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil bagi *self efficacy* mereka dengan ekspektasi kesuksesan tinggi.”

Dengan demikian dapat diuraikan bahwa kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektasi-ekspektasi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan. Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan *self efficacy* individu meningkat, sementara kegagalan terjadi ketika *self efficacy* individu belum terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan *self efficacy* jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

2.2.4.2 Pemodelan Sosial (Social Modeling)

Pemodelan sosial yang dimaksud dalam hal ini adalah pengamatan individu terhadap individu lainnya yang mungkin dapat mempengaruhi *self efficacy*. Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber *self efficacy*, namun juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain yang kemampuannya hampir setara dengan dirinya. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self efficacy* individu tersebut pada bidang yang sama. Sebaliknya, pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami orang lain meskipun telah melakukan banyak usaha dapat menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan.

2.2.4.3 Persuasi Sosial (Social Persuasion)

Pada sumber ini orang diarahkan melalui sugesti atau bujukan untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah di masa yang akan datang. Bentuk

persuasi sosial ini bisa bersifat verbal, maupun non verbal, yaitu berupa pujian, dorongan dan sejenisnya. Dalam kondisi tertentu sumber ini dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*. Kondisi pertama yaitu seseorang harus percaya kepada sang pembicara. Kedua persuasi sosial terbukti paling efektif jika berkombinasi dengan dukungan realistis keberhasilan performa. Kepercayaan yang ditumbuhkan dengan cara ini biasanya akan cepat melemah apa bila individu tersebut mengalami pengalaman tidak menyenangkan. Namun apabila performa berhasil dilakukan maka pencapaian maupun penghargaan verbal berikutnya akan semakin meningkatkan *self efficacy* ke depannya.

2.2.4.4 Kondisi Fisik dan Emosi (Physical and Emotional)

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejala emosi dan keadaan yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihadapi. Menurut Bandura gejala yang berlebihan biasanya akan melumpuhkan performansi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat dan tingkat stres yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self efficacy* yang rendah. Begitu juga dengan kondisi fisiologis, ketika terlibat dalam suatu aktivitas yang membutuhkan energi yang besar, namun individu merasa mudah lelah dan tidak berdaya maka dapat melemahkan *self efficacy* karena menganggap fisiknya tidak bisa mendukung gerak aktivitasnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terbentuknya *self efficacy* bersumber pada pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain atau pemodelan sosial, persuasi sosial, serta keadaan fisiologis dan emosi. Sedangkan faktor yang mempengaruhinya yaitu sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan diri.

2.2.5 Proses Terbentuknya *Self Efficacy*

Proses terbentuknya *self efficacy* tidak begitu bergantung pada kemampuan individu, namun lebih pada bagaimana mereka menilai dan meyakini bahwa mereka dapat menggunakan kemampuan dan sumber *self efficacy* untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Bandura (1997) menguraikan proses psikologis *self efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia Bandura menambahkan bahwa keyakinan diri akademik akan mempengaruhi siswa pada proses pendidikannya karena efek yang mereka hasilkan melalui empat proses psikologis. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara di bawah ini :

2.2.5.1 Proses Kognitif

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Jelasnya *self efficacy* mempengaruhi proses berpikir yang dapat meningkatkan atau mempengaruhi performa dan bisa muncul dalam berbagai bentuk, antara lain

konstruksi kognitif dan menyimpulkan. Konstruksi kognitif membentuk pikiran yang kemudian menjadi sebuah tindakan. Menyimpulkan yaitu kemampuan seseorang untuk memprediksi hasil dari berbagai tindakan yang berbeda dan ketrampilan *problem solving* yang mempengaruhi kehidupannya.

2.2.5.2 Proses Motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran diri dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan, dan mengantisipasi berbagai kemungkinan *outcome* positif dan negatif.

2.2.5.3 Proses Afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri saat menghadapi situasi mengancam untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

2.2.5.4 Proses Seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu

tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Sedangkan menyeleksi lingkungan, individu mempunyai kekuasaan akan menjadi apa mereka.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Anthoni (2012) dalam jurnalnya yang menyatakan pentingnya peran pendidik dalam strategi pengajaran yang efektif untuk membentuk *self efficacy* akademik siswa. Praktik pembelajaran tersebut setidaknya meliputi, membantu siswa menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik, mendorong tujuan siswa yang terarah dan terukur, memberikan umpan balik baik secara verbal maupun penghargaan dari keberhasilan kinerja siswa, dan menghadirkan pemodelan teman sebaya untuk melihat kegagalan dan kesuksesan sebagai motivasi siswa untuk melakukan tugas. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan *self efficacy* meliputi proses kognitif yang memprediksi kejadian mendatang, proses motivasi berkaitan pemikiran optimis pada tindakan yang akan dilakukan, proses afeksi berkaitan yaitu kontrol terhadap kecemasan yang menghalangi untuk mencapai tujuan, dan proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat.

2.3 Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada beberapa orang yang memiliki masalah serupa, yang didalamnya melibatkan hubungan terapeutik dan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pemecahan masalah sekaligus pengembangan diri setiap anggota.

2.3.1 Konseling Kelompok

2.3.1.1 Pengertian Konseling Kelompok

Kelompok adalah kumpulan dari sejumlah orang yang didalamnya ada aktivitas atau kegiatan yang mengarahkan anggota pada tujuan kelompok. Konseling kelompok digambarkan sebagai kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yaitu ditemukan solusi dari masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Wibowo (2005:19) mengemukakan bahwa “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu-individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengentasan masalah, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”. Sementara Gazda et al sebagaimana yang dikutip oleh Wibowo (2005) menyatakan bahwa “Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari dan melibatkan fungsi-fungsi terapeutik seperti permisif, berorientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.” Sedangkan menurut Prayitno (dalam Folastris, 2010 : 21) mendefinisikan “Konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan memuaskan”.

Pada kegiatan konseling kelompok, akan terjadi sebuah proses dinamika antar anggota kelompok, dimana setiap anggota mendapatkan kesempatan bertanya

menggali masalah yang dialami anggota, mengungkapkan gagasan dan mengekspresikan perasaan yang sedang dialami, saling memberi perhatian dan empati, mendengarkan dengan tulus dan melakukan konforntasi. Dengan demikian setiap anggota memiliki kesempatan untuk belajar mengasah keterampilan bersosialisai. Kegiatan yang ada didalam proses konseling kelompok sangat sesuai dengan karakteristik remaja, karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan perasaan konfliknya, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi keluhan-keluhan kepada remaja untuk mengubah cara menyampaikan pertanyaan-pertanyaan secara terbuka tentang nilai. Dalam kelompok remaja dapat belajar berkomunikasi dengan teman sebaya, dan akan berhasil apabila ada pembimbing yang membantunya, untuk menunjukkan bagaimana menjalani latihan dengan baik dan dalam menguji keterbatasannya.

Secara lebih spesifik Corey (2012: 6) menyatakan masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok yaitu lebih berpusat pada masalah pendidikan, pekerjaan, sosial, dan pribadi. Oleh karena itu maka konseling kelompok dipandang dapat membantu siswa untuk menyelesaikan masalah akademik yang dihadapi.

Dari beberapa pendapat ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang memungkinkan anggota kelompok (konseli) memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok dengan fungsi terapeutik, adapun masalah yang dibahas adalah masalah yang memiliki derajat yang sama antar anggota, baik bidang pribadi, sosial, pendidikan, maupun pekerjaan.

2.3.1.2 Tujuan Konseling Kelompok

Pentingnya tujuan dalam konseling kelompok yaitu untuk mengarahkan dinamika kelompok kepada penyelesaian masalah yang efektif. Selain itu juga untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan, serta yang utama adalah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok. Corey (2012: 5) menyebutkan terdapat sejumlah tujuan umum yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan pemahaman konseli tentang dirinya dengan lebih baik, menemukan dan menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya,
- 2) Konseli mengenali kesamaan kebutuhan dan masalah sehingga anggota dapat saling terhubung untuk memberikan bantuan
- 3) Untuk membantu konseli bagaimana cara membangun hubungan yang bermakna dan mendalam
- 4) Untuk membantu anggota menemukan sumber dalam keluarga besar, dan komunitas sebagai cara menangani masalah mereka
- 5) Konseli memiliki peningkatan dalam penerimaan diri, kepercayaan diri, kepedulian diri, dan untuk memperoleh pandangan baru dari diri sendiri dan oranglain
- 6) Untuk berlatih bagaimana mengekspresikan perasaan/emosi dengan cara yang sehat

- 7) Untuk mengembangkan perhatian dan kasih sayang untuk kebutuhan dan perasaan orang lain
- 8) Untuk menemukan cara alternatif dalam menangani masalah perkembangan dan menyelesaikan konflik-konflik tertentu
- 9) Untuk meningkatkan penerahan diri konseli, interdependensi dan tanggungjawab terhadap diri sendiri dan orang lain
- 10) Untuk menyadarkan konseli akan suatu pilihan dan membuat pilihan secara bijak
- 11) Membantu konseli dalam membuat rencana terukur untuk mengubah kebiasaan tertentu
- 12) Untuk melatih keterampilan sosial yang efektif
- 13) Untuk melatih bagaimana menghadapi oranglain dengan perhatian kepedulian, kejujuran, dan keterusterangan
- 14) Untuk memperjelas nilai seseorang dan memutuskan apa dan bagaimana cara mengubahnya

Penjabaran di atas senada dengan Gibson (2011:282) yang menyatakan bahwa “Tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut”.Adapun menurut Wibowo (2005: 305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar, dan karir

- 2) Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir
- 3) Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Dengan penjabaran tentang tujuan konseling kelompok menurut para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mengandung tujuan yang ingin dicapai yaitu mengembangkan pribadi, membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan adanya anggota kelompok yang saling membantu.

2.3.1.3 Asas Konseling Kelompok

Munro, Manthei, & Small (dalam Folastris, 2016) menjelaskan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh konseli sendiri merupakan tiga etika dasar dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling kelompok. Etika dasar tersebut dilengkapi dengan beberapa asas lainnya yakni meliputi kegiatan, keterbukaan, kekinian dan kenormatifan. Setelah konseli berkomitmen untuk saling menjaga kerahasiaan, maka diharapkan akan tercipta keterbukaan di dalam kegiatan konseling kelompok. Asas kekinian berarti permasalahan atau perencanaan apapun yang dibahas didalamnya tidak menyimpang jauh dari apa yang dirasakan dan dibutuhkan oleh konseli pada kondisi yang ada sekarang. Selanjutnya asas kenormatifan berkenaan dengan bagaimana cara berkomunikasi menggunakan tata krama yang sesuai dalam kegiatan konseling kelompok.

Mengingat masalah yang menjadi pokok bahasan dalam konseling kelompok adalah masalah pribadi, maka asas kerahasiaan menjadi perhatian penting di dalamnya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Wibowo (2005) yaitu asas dalam konseling kelompok yang sangat perlu diperhatikan adalah asas kerahasiaan, seorang pemimpin kelompok harus menyampaikan dan membahas secara lengkap tentang pentingnya kerahasiaan ini dengan syarat mengembangkan kepercayaan, kohesi dan produktif dalam kegiatan konseling kelompok. Hendaknya seorang konselor dengan sungguh-sungguh memantapkan asas kerahasiaan, dan memastikan seluruh anggota dapat berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

2.3.1.4 Pemimpin Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok mempunyai pengaruh yang kuat dalam proses konseling kelompok, yang terkadang bisa disertai oleh seorang pendamping. Pemimpin kelompok bukan saja mengarahkan anggota kelompok agar berperilaku sesuai kebutuhan, melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang terjadi dalam kelompoknya sebagai akibat dari dinamika kelompok. Oleh karenanya dibutuhkan kepemimpinan kelompok yang efektif. Meskipun terdapat karakteristik berbeda dari kepemimpinan, namun Gibson (2011:290) menyebutkan hal-hal tampak yang bisa diterapkan secara umum bagi kepemimpinan kelompok yang efektif yaitu :

“1) Pemimpin menjaga dirinya tetap jujur, terbuka dan bersikap etis setiap saat, 2) pemimpin terbuka dan menerima masukan dari semua anggota kelompok bahkan opini anggota yang tidak disetujuinya, 3) minat utama pemimpin di sepanjang waktu adalah pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan semua anggota kelompok., 4) pemimpin memodelkan nilai dan perilaku yang bisa meningkatkan kualitas hidup anggota-anggota kelompoknya.”

Adapun Corey (2012: 348) menjelaskan secara spesifik peran pemimpin kelompok terutama dalam konseling kelompok pendekatan kognitif-behavior adalah sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok melakukan wawancara dengan calon anggota selama *assesment* awal dan orientasi awal, pemimpin juga melakukan *asssement* secara berkelanjutan terhadap masalah anggota kelompok
- 2) Pemimpin kelompok menggunakan beragam teknik yang dirancang untuk mencapai tujuan
- 3) Fungsi utama pemimpin adalah sebagai model dari perilaku yang sesuai
- 4) Pemimpin memberikan penguatan kepada anggota untuk perubahan perilaku yang baru walaupun perubahan itu kecil
- 5) Pemimpin mengajarkan anggota untuk bertanggungjawab menjadi terlibat aktif baik dalam kelompok dan di luar konseling
- 6) Pemimpin kelompok merencanakan perubahan dan sikap aktif serta membantu anggota untuk memahami bahwa verbalisasi dan pemahaman tidak cukup untuk menghasilkan perubahan
- 7) Pemimpin kelompok memberikan waktu kepada anggota kelompok hingga pertemuan selanjutnya hingga anggota bisa mengkonsolidasi apa yang telah mereka pelajari dan berlatih keterampilan baru (*homework*).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan kelompok yang efektif akan menunjang keberhasilan pemimpin dalam menjalankan perannya dalam setiap tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, membantu anggota kelompok

untuk berkembang dan mencapai tujuan konseling melalui dinamika kelompok yang diciptakan.

2.3.1.5 Anggota Kelompok

Anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok yaitu dari, oleh, dan untuk kelompok itu sendiri. Segala yang anggota lakukan adalah untuk menumbuhkan dinamika kelompok yang akan mengarahkan kepada tercapainya tujuan konseling. Hal tersebut diperkuat oleh Gibson (2011:287) menyatakan bahwa penyeleksian anggota kelompok adalah kunci menuju kelompok konseling yang berhasil. Terdapat hal-hal yang perlu dipertimbangkan selama proses penyaringan keanggotaan sebuah kelompok konseling yaitu :

- 1) Memperkenalkan aturan-aturan dasar yang diharapkan akan dipatuhi oleh anggota-anggota kelompok, yaitu : hak semua anggota kelompok untuk mengungkapkan pandangan mereka, kesepakatan bahwa tidak ada prespektif pribadi yang oleh dianggap tidak penting, dan kebutuhan absolut untuk dipercayai
- 2) Mendeskripsikan bagaimana kelompok konseling akan berjalan dan berfungsi, anggota kelompok dapat mengambil keuntungan pribadi terbesar dari pengalaman kelompok
- 3) Menitikberatkan kejujuran dan keterbukaan sebagai komponen kritis disepanjang durasi pertemuan kelompok
- 4) Menunjukkan bahwa adanya hambatan dalam proses kelompok yaitu frustrasi dan kekecewaan harus dianggap sebagai peluang pertumbuhan pribadi

5) Membahas garis-garis pedoman terkait durasi terapi kelompok

Pertimbangan lain bagi pembentukan kelompok adalah jumlah anggota yang tergabung dalam konseling kelompok. Jumlah anggota dalam kegiatan konseling kelompok sebagaimana yang disampaikan oleh Prayitno (dalam Folastri, 2016) menyebutkan bahwa jumlah peserta yang paling efektif dalam kegiatan bimbingan dan konseling kelompok yaitu sebanyak 10 anggota. Sementara Yalom (dalam Gibson, 2011:289) dari hasil konsesus dan pengalamannya menyatakan bahwa :

“Ukuran ideal kelompok terapi interaksional 7 atau 8 anggota dengan jangkauan minimal 5 maksimal 10 anggota. Batas terendah kelompok ditentukan fakta kalau masalah kritis merupakan prasyarat kumpulan individu menjadi kelompok interaktif. Ketika jumlah anggota direduksi menjadi 3 atau 4 mereka sering berhenti beroperasi sebagai kelompok, interaksi anggota memudar, dan terapis sering menemukan dirinya terlibat didalam proses terapi pribadi di kelompok tersebut. kelompok jadi kekurangan kohesivitas, dan meskipun kepatuhan terhadap nasihat konselor tinggi, namun ini lebih sering berkaitan dengan perasaan wajib dan bukan kerja sama sesungguhnya. Lebih jauh lagi, kelompok yang anggotanya kurang dari 5 cenderung pasif, menderita keterhambatan perkembangan, dan sering menumbuhkan banyak citra negatif diantara anggota. Sedangkan batas tertinggi jumlah anggota kelompok ditentukan berdasarkan prinsip ekonomis. Semakin besar ukuran kelompok, semakin banyak waktu yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan setiap anggotanya sehingga semakin banyak waktu, biaya dan tenaga yang harus dikeluarkan.”

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa jumlah anggota kelompok yang ideal yaitu 5 – 10 orang. Jika jumlah anggota terlalu besar maka hubungan antar pribadi dan rasa aman akan cenderung berkurang, mempersulit jadwal pertemuan, efektivitas penyelesaian masalah menurun karena banyak masalah yang harus disorot. Begitupula jumlah anggota yang terlalu kecil akan mempersempit pengalaman, pemahaman, dan sudut pandang yang diperoleh.

2.3.1.6 Dinamika Kelompok

Kekuatan yang mendorong perubahan dalam kelompok disebut sebagai dinamika kelompok. Wibowo (2005:61) menjelaskan bahwa “Dinamika kelompok adalah seperangkat konsep yang dapat dipergunakan untuk menggambarkan proses kelompok.” Selanjutnya Wibowo menjelaskan di dalam kelompok yang baik terdapat semangat tinggi, dinamis, hubungan harmonis, kerjasama baik dan mantap, serta saling mempercayai diantara anggota-anggotanya. Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini melibatkan adanya interaksi antar anggota yang dibimbing oleh adanya pemimpin kelompok. Seperti yang dijelaskan oleh Gibson (2011:278) yang menyatakan bahwa dinamika kelompok mengacu pada kekuatan-kekuatan sosial dan pengoprasian yang bermain di dalam kelompok di waktu tertentu.

Dinamika yang benar-benar hidup akan mengarahkan pada tercapainya tujuan konseling dan memberikan manfaat kepada masing-masing konseli. Usaha dalam membangun dinamika kelompok tidak terlepas dari peranan anggota dan pemimpin kelompok. Peran pemimpin kelompok dalam membangun dinamika kelompok yaitu pada awal kegiatan kelompok pemimpin perlu untuk menyampaikan beberapa hal penting yaitu terkait harapan bersama, peranan, cara, kesukarelaan, kerahasiaan, dan penghargaan yang akan dijalankan pada kegiatan selanjutnya dalam konseling kelompok. Selanjutnya Wibowo (2005: 69) menyebutkan beberapa peran yang hendaknya dilakukan oleh anggota kelompok yaitu sebagai berikut :

1) membantu terbinanya suasana keakraban dalam dalam hubungan antar anggota kelompok, 2) mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri di kegiatan konseling kelompok, 3) berusaha agar apa yang dilakukan membantu tercapainya tujuan bersama, 4) membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, 5) bersungguh-sungguh untuk aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok, 6) mampu berkomunikasi secara terbuka, 7) berusaha membantu orang lain, 8) memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan perannya, 9) menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok adalah seperangkat konsep mengenai situasi dalam kelompok yang dijiwai oleh semua anggota untuk bergerak dan mengarahkan kegiatan pada pencapaian tujuan. Dinamika kelompok sangat dipengaruhi oleh peranan anggota dan pemimpin kelompok.

2.3.1.7 Tahapan Konseling Kelompok

Tahap-tahap dalam konseling kelompok menggambarkan adanya dinamika yang terjadi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung. Terdapat keragaman dalam mengklasifikasikan dan menamai tahapan-tahapan konseling kelompok. Corey (2012) mengelompokkan tahapan proses konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu tahap orientasi (*orientation phase*), tahap transisi (*transition stage*), tahap kerja (*working stage*) dan tahap konsolidasi (*consolidation stage*).

Berdasarkan pengklasifikasian proses konseling kelompok yang dikemukakan oleh berbagai ahli tersebut Wibowo (2005) menjelaskan tahap-tahap konseling kelompok sebagai pengembangan model adalah sebagai berikut :

1) Tahap Permulaan (Beginning Stage)

Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kegiatan konseling kelompok.

Tahap ini adanya pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap pemasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok, tahap menentukan agenda, tahap menentukan norma kelompok dan tahap penggalan ide dan perasaan. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Pada tahap ini konselor hendaknya aktif mengajarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok, yaitu konselor perlu memandu, 1) perkenalan, 2) pelibatan diri, 3) agenda, 4) norma kelompok, 5) penggalan ide dan perasaan.

2) Tahap Transisi (Transition Stage)

Tahap transisi dikatakan sebagai masa badai yang mana anggota mulai bersaing dengan anggota lainnya dalam kelompok untuk mendapatkan tempat didalam kelompok. Di masa ini akan muncul perasaan kecemasan, pertentangan, pertahanan, ketegangan, konflik, konfrontasi, dan tranferensi. Tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri, dan ketidaksabaran yang timbul.

3) Tahap Kegiatan (Working Stage)

Tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku baru. Hubungan antar anggota kelompok sudah mulai ada kemajuan, terjalin rasa saling percaya antar anggota, rasa empati, saling mengikuti dan berkembang lebih dekat secara emosional dan kelompok tersebut akan menjadi kohesif (kompak). Kelompok yang kohesif menunjukkan adanya penerimaan yang mendalam, keakraban, pengertian, disamping itu mungkin berkembang ekspresi permusuhan dan konflik. Tahap ini disimpulkan berhasil bila semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan.

4) Tahap Pengakhiran (Termination Stage)

Kegiatan kelompok yang paling penting dalam tahap pengakhiran adalah untuk merefleksikan pengalaman, memproses kenangan, mengevaluasi apa yang telah dipelajari, menyatakan perasaan bertentangan, dan membuat keputusan kognitif. Pada tahap ini Corey (dalam Wibowo, 2005) mengemukakan bahwa sesudah berakhirnya pertemuan kelompok, fungsi utama dari anggota kelompok adalah merencanakan program dari apa yang pernah dipelajari yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan evaluasi kelompok, dan melakukan tindak lanjut melalui pertemuan yang telah ditetapkan jika diperlukan.

Sementara itu menurut Wingkel dan Hastuti (2006:606)terdapat lima fase proses konseling kelompok dalam institusi pendidikan. Uraian kelima fase yang dilalui tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Pembukaan diletakkan atas dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah, 2) penjelasan masalah, masing-masing konseli mengutarakan masalah yang dihadapi masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi, 3) penggalian latarbelakang masalah, diperlukan penjelasan lebih mendetail dan mendalam sehingga konselor perlu membawa kelompok memasuki analisis kasus, dengan tujuan supaya para konseli lebih mudah memahami latarbelakang masalahnya sendiri dan temannya., 4) penyelesaian masalah, selanjutnya konselor dan konseli membahas bagaimana persoalan dapat diatasi, 5) penutup bilamana kelompok sudah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, proses konseling dapat diakhiri dan kelompok dibubarkan pada pertemuan terakhir. Bilamana proses pertemuan belum selesai, pertemuan yang sedang berlangsung ditutup dan dilanjutkan pada lain hari.

Selanjutnya Wingkel dan Hastuti (2006: 614) menjelaskan lebih rinci peran konseli dan konselor pada masing-masing tahapan. Penjelasan tersebut ada pada tabel 2.1 sebagai berikut :

Tabel 2.1

Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan	Kelompok Konseli	Pihak Konselor
1. Pembukaan	Membina hubungan pribadi dengan anggota-anggota kelompok dan konselor a. Menanggapi ucapan pembuka dari konselor b. Saling memperkenalkan diri c. Mendengarkan penjelasan konselor, mengajukan pertanyaan berpehag pada tata cara yang ditetapkan	Membina hubungan pribadi dengan kelompok konseli a. Menyambut kedatangan para konseli b. Memperkenalkan diri dan mempersilakan para konseli untuk memperkenalkan diri c. Memberikan penjelasan-penjelasan yang diperlukan d. Mempersilakan masing-masing konseli untuk

	d. -	mengemukakan masalahnya.
2. Penjelasan Masalah	<p>Masing-masing konseli mengutarakan pikiran dan perasaannya berkaitan dengan materi diskusi. Mendengarkan ungkapan teman-teman dan menanggapi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mendengarkan ungkapan teman dan menanggapi Mengungkapkan pikiran dan perasaan sendiri Menanggapi perumusan yang diusulkan oleh konselor sehingga masalahnya menjadi milik kelompok. 	<p>Menerima ungkapan masing-masing konseli , menunjukkan penghayatan, dan membantu mengungkapkan diri secara memadai :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mendengarkan ungkapan masing-masing konseli dengan penuh perhatian Membantu masing-masing konseli mengungkapkan diri dan membantu dalam menanggapi ungkapan teman Membuat ringkasan permasalahan dan mengusulkan suatu rumusan umum, yang mengkongretkan materi diskusi. Menentukan pendekatan yang sebaiknya diterapkan.
3. Penggalan latar belakang masalah	<p>Masing-masing konseli mengutarakan pikiran dan perasaannya sehingga kedudukan masalah bagi masing-masing konseli menjadi lebih jelas.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mendengarkan penjelasan konselor Mendengarkan ungkapan teman dan menanggapi Mengungkapkan pikiran dan perasaan sendiri sesuai dengan petunjuk konselor Mengakui adanya kebersamaan dengan saling mengutarakan isi hati Membenarkan ikatan/kaitan yang 	<p>Membantu para konseli mengungkapkan latar belakang masalah dengan berpegang pada pendekatan yang dipilih pada tahap analisis kasus.</p> <ol style="list-style-type: none"> Membantu konseli mengungkapkan latar belakang masalah dengan berpegang pada pendekatan yang dipilih untuk tahap analisis kasus. Mendengarkan ungkapan masing-masing konseli dengan penuh perhatian Membantu masing-masing konseli menggali lebih dalam Mengajak kelompok berefleksi atas keterbukaan dalam <i>sharing</i> bersama Menunjukan kaitan antara hal-hal yang terungkap

	ditunjukkan konselor f. Menentukan bersama keadaan ideal yang diharapkan	f. Mengusulkan supaya kelompok merumuskan cara penyesuaian yang tepat berdasarkan pendekatan yang dipilih
4. Penyelesaian Masalah	Kelompok konseli membahas penyelesaian masalah	Membantu para konseli menentukan cara penyesuaian yang tepat dengan berpegang pada pendekatan yang dipilih dalam tahap penyelesaian masalah.
5. Penutup	Masing-masing konseli mengungkapkan pegalamannya selama proses konseling.	Mengakhiri proses konseling kelompok

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok meliputi empat tahap, yaitu pembukaan sebagai tahap awal untuk memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai oleh anggota. Kedua tahap peralihan, sebagai fase bagi konselor untuk mengenali dan mengatasi kegelisahan, keengganan, dan atau kesiapan anggota. Ketiga tahap kegiatan, yaitu saat anggota kelompok mengutarakan pikiran dan perasaan yang menjadi masalahnya, serta saling memberikan umpan balik untuk menemukan alternatif solusi. Tahap terakhir yaitu penutup, dimana anggota merencanakan program dari apa yang sudah dibahas untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan evaluasi kelompok, dan melakukan tindak lanjut.

2.3.2 Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavior yaitu *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*. *CBT* merupakan bagian dari

teori konseling kognitif yang berfokus pada penekanan kognisi dan tingkah laku. Beck dan Weishaar dalam Gladding (2006: 266) mengemukakan bahwa apa yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana mereka berperilaku dan merasakan. Hal ini serupa dengan pendapat Ellis (dalam Latipun, 2006: 133) dimana perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, dan frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu, akan tetapi perasaan-perasaan tersebut diakibatkan oleh cara berpikir atau sistem keyakinan terhadap peristiwa yang terjadi. Ellis menambahkan terdapat indikator-indikator keyakinan irrasional yang berlaku secara universal tersebut sebagai berikut :

- 1) Pandangan bahwa suatu keharusan bagi orang dewasa untuk dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan
- 2) Pandangan bahwa tindakan tertentu adalah mengerikan dan jahat dan orang yang melakukan tindakan demikian sangat terkutuk
- 3) Pandangan bahwa hal yang mengerikan jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada diri kita
- 4) Pandangan bahwa kesengsaraan (segala masalah) manusia selalu disebabkan oleh faktor eksternal dan kesengsaraan itu menimpa kita melalui orang lain atau peristiwa
- 5) Pandangan bahwa jika sesuatu itu berbahaya atau menakutkan, kita terganggu dan tidak akan berhenti memikirkan,
- 6) Pandangan bahwa kita lebih mudah menghindari berbagai kesulitan hidup dan tanggungjawab daripada berusaha menghadapinya,

- 7) Pandangan bahwa kita secara absolut membutuhkan sesuatu dari oranglain,
- 8) Pandangan bahwa kita seharusnya kompeten, intelegen dan mencapai dalam semua kemungkinan yang menjadi perhatian kita,
- 9) Pandangan bahwa karena segala sesuatu kejadian sangat kuat pengaruhnya terhadap kehidupan kita, hal itu akan mempengaruhi dalam jangka waktu yang tidak terbatas,
- 10) Pandangan bahwa kita harus memiliki kepastian dan pegendalian yang sempurna atas segala sesuatu
- 11) Pandangan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai dengan santai dan tanpa berbuat
- 12) Pandangan bahwa kita sebenarnya tidak mengendalikan emosi kita dan tidak dapat membantu perasaan yang mengganggu pikiran

Demikianlah Ellis meyakini sistem keyakinan individu. Keyakinan rasional akan berakibat pada perilaku dan emosi yang tepat, dan sebaliknya keyakinan irrasional berakibat pada emosi dan perilaku yang salah. Meskipun demikian seseorang bisa saja disuatu saat memiliki pandangan rasional dan pada saat yang lain menjadi irrasional. Cornier & Hackney (dalam Gladding, 2006: 266) memberikan pedoman teori kognitif dalam fungsi terapi atau konseling berhasil dilakukan untuk konseli yang mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- 1) konseli mempunyai intelegensi rata-rata hingga di atas rata-rata, 2) konseli mempunyai tingkat distres fungsional menengah hingga tinggi, 3) klien dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaan, 4) konseli tidak psikomatik atau dilumpuhkan oleh permasalahan saat ini, 5) konseli mampu dan mau menyelesaikan pekerjaan rumah yang sistematis, 6)

konseli memiliki keahlian tingkah laku dan memberikan tanggapan yang berulang, 7) konseli memproses informasi pada tingkat visual dan audio, 8) konseli sering mengalami tekanan fungsi mental seperti depresi.

Dari berbagai pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *RBT* ini mengacu pada individu yang mampu dan mau mengubah pikiran atau keyakinan irrasionalnya menjadi keyakinan rasional, yaitu dengan tercapainya kehidupan yang lebih realistik, dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel dan berpikir ilmiah.

2.3.3 Teknik *Cognitive Restructuring*

2.3.3.1 Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Sementara Dombek & Wells Moran (dalam Erford: 2016) menjelaskan *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Hal ini berarti teknik *cognitive restructuring* memfokuskan terapi pada perubahan pola pikir yang terdistorsi, sehingga dapat menunjang perubahan respon emosi dan perilaku supaya menjadi lebih positif. Strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi yaitu pertama pikiran irasional dan kognisi detektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif bagi diri sendiri). Kedua pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Sayre (dalam Cristy, 2013) menyatakan strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, untuk dinilai apakah rasional atau tidak rasional melalui proses objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan dan tindakan. Dengan demikian berarti *cognitive restructuring* dapat digunakan pada konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

2.3.3.2 Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Fokus dalam penggunaan teknik *cognitive restructuring* yaitu terletak pada pengelolaan pikiran konseli yang mengarahkan pada tindakan yang lebih positif. Adapun tujuan-tujuan *cognitive restructuring* menurut Meichenbaum (dalam Erford; 2016) adalah sebagai berikut :

- 1) Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada konseli. Meichenbaum juga merekomendasikan agar konseli mencatat pikiran-pikirannya melalui *self monitoring* (memantau diri sendiri. Tiap kali konseli terganggu, konseli mendeskripsikan dalam sebuah catatan harian tentang insiden yang terjadi, beserta pikiran dan perasaan apapun yang dialaminya.
- 2) Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Ketika mengevaluasi pikiran dan keyakinan konseli, konselor bisa menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang bisa membantu konseli mendefinisikan label-label yang diberikannya sendiri.

Konselor membantu konseli menyadari pikiran mana yang rasional dan mana yang *self defeating*.

- 3) Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor dapat memulai dengan meminta konseli untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika konseli sudah siap.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa teknik teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu konseli mengubah pemikiran yang salah, mendasar, dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikirannya yang irasional, emosi dan pola perilaku ke arah yang lebih baik

2.3.3.3 Prosedur Penerapan Teknik Cognitive Restructuring

Penggunaan teknik secara terprosedur diharapkan dapat memberikan *teratmen* yang lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan dari konseling kelompok. Terdapat prosedur tujuh langkah spesifik dalam teknik *cognitive restructuring* menurut Doley (dalam Erford: 2016). Deskripsi tujuh langkah spesifik tersebut yaitu :

- 1) Kumpulkan informasi latar belakang mengungkapkan bagaimanakonseli menangani masalah masa lalu maupun masa kini
- 2) Bantu konseli dalam menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada.

- 3) Periksa proses beripikir irasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor dapat membesarkan pikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli
- 4) Memberi bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan oranglain.
- 5) Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- 6) Ulangi proses pikiran irasionalnya sekali lagi, dan ajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata bantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang bisa dicapai olehnya.
- 7) Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Setelah tahap-tahap dalam *cognitive restructuring* dilaksanakan maka diharapkan diakhir sesi dapat mencapai tujuan dari diadakannya sebuah perlakuan tersebut. Adapun Nurmalasari (dalam Zulfa & Nisa, 2016) menyatakan ada beberapa indikator keberhasilan dari teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan yaitu:

- 1) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi yang dihadapinya.
- 2) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapi
- 3) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki

- 4) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif
- 5) Konseli mampu memusatkan rencana tindakan yang berguna

Dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* konselor perlu menitikberatkan pada pikiran dan perasaan konseli tentang masalah yang dialaminya saat ini kemudian membangun persepsi dan keyakinan baru dari yang negatif menuju positif untuk diambil tindakan yang terukur.

2.4 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori di atas permasalahan yang terjadi pada siswa berkaitan dengan keyakinan diri (*self efficacy*) dapat mempengaruhi keyakinan siswa dalam mengejar prestasi. Siswa yang kurang meyakini kemampuan dirinya akan menghadapi kesulitan menghadapi tugas bahkan akan cenderung menghindari tugas. Sebaliknya siswa dengan *self efficacy* tinggi mereka akan lebih bisa mengarahkan dirinya untuk mampu bertahan dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum yakin dengan kemampuannya, dan banyak yang belum bisa memberikan penghargaan terbaik bagi dirinya sendiri. Fenomena yang banyak dijumpai di lingkungan sekolah masih banyak siswa menyalin tugas rumah temannya, meskipun sebenarnya jika berusaha mereka bisa melakukan bahkan lebih dari itu. Dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler siswa akan melihat seberapa banyak siswa yang mengikutinya, cenderung ikut serta dimana bisa jadi kegiatan yang dipilih tidak sesuai dengan

kemampuan dan keinginannya. Siswa kurang memiliki keberanian untuk menyatakan pendapatnya sendiri, maupun menjawab pertanyaan dari guru, sehingga lebih banyak bergantung pada temannya dalam menyelesaikan suatu tugas belajar. Penanganan terhadap permasalahan tersebut membutuhkan adanya kerjasama antar komponen sekolah. Dalam kerja sama tersebut siswa dituntut untuk memiliki keyakinan diri tinggi, namun pengarahan yang diberikan nampaknya belum mampu terealisasi secara optimal. Hal ini didasarkan pada hasil pengamatan di lapangan bahwa lebih banyak siswa yang cenderung cepat menyerah dalam melakukan suatu tugas tanpa mencoba terlebih dahulu, lebih pesimis dengan mengatakan “tidak bisa” “si A lebih bisa dari pada saya” meskipun pada dasarnya semua siswa memiliki kemampuan, namun karena kurangnya kepercayaan diri untuk tampil sesuai dengan apa yang diinginkan, ketergantungan siswa dengan temannya menyebabkan dirinya tidak bisa berprestasi secara optimal sebagaimana kemampuan yang dimiliki.

Beberapa layanan bimbingan konseling yang bisa digunakan untuk menangani fenomena di atas salah satunya dengan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada enam sampai sepuluh anggota, yang didalamnya terdapat kegiatan membahas permasalahan anggota yang melibatkan kerahasiaan dan dinamika kelompok, untuk bersama-sama mencari jalan keluar yang terbaik. Konseling dalam format kelompok masih dipandang sebagai format yang strategis di lingkungan sekolah, terlebih pada siswa usia remaja dimana mereka memiliki ketertarikan sosial yang lebih tinggi, yaitu minat untuk saling memberikan pendapat, dan memiliki keberanian untuk mencoba hal baru. Layanan konseling

kelompok akan dilakukan untuk meningkatkan variabel terikat tersebut, yaitu *self efficacy* akademik siswa. Diharapkan dengan konseling kelompok siswa dapat meningkatkan *self efficacy* akademik dalam mengaktualisasikan dirinya khususnya di lingkungan sekolah. Kerangka berpikir dapat dilihat dari bagan berikut :



Bagan 2.2
Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

- 1) Ha : konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa SMP Negeri 4 Purworejo
- 2) Ho: konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* tidak memberikan pengaruh pada meningkatkan *self efficacy* akademisiswa SMP Negeri 4 Purworejo

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

- 5.1.1. Tingkat kemampuan *self efficacy* akademik siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berdasarkan hasil *pre test* berada pada kategori sedang dengan persentase 56.10%.
- 5.1.2. Tingkat kemampuan *self efficacy* akademik siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berdasarkan hasil *post test* mencapai kategori tinggi dengan presentase rata-rata 68.30%.
- 5.1.3. Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kemampuan *self efficacy* akademik siswa dengan jumlah kenaikan cukup signifikan mencapai 12.20%.

5.2 Saran

5.2.1 Saran untuk Kepala Sekolah : diharapkan dapat memberikan kebijakan kepada Guru BK untuk mengikuti kegiatan *workshop* konseling kelompok sebagai upaya mengembangkan kompetensi profesional. Sehingga dapat diselenggarakan layanan konseling kelompok sebagai upaya pengentasan masalah siswa bidang akademik.

5.2.2 Saran untuk Guru BK : diharapkan Guru BK dapat mengembangkan ketrampilan layanan yang merupakan bagian dari kompetensi profesional sebagai dasar untuk melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan beberapa teknik yang sesuai dengan kebutuhan sebagai salah satu intervensi strategis pengentasan masalah siswa.

5.2.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya: diharapkan penelitian selanjutnya, dapat meneliti variabel yang sama yaitu *self efficacy* akademik siswa namun lebih dispesifikasikan pada mata pelajaran tertentu, dan menggunakan teknik atau metode yang lebih tepat serta sesuai dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang : UMM Press
- Anggara, Fery., Yusuf, A. M., & Marjohan. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Konselor*. 5 (1). ISSN: 1412-9760. Tersedia online di <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Anthony R. Artino. (2012). Academic Self Efficacy: from Educational Theory to Instructional Praticce. *Perspect Med Educ*. 1:76-85. Tersedia online di Springerlink.com
- Arikunto, Suharsini. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Ashari, Waskam., Sugiharto. DYP., dan Supriyo. (2016). Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa terhadap Perilaku Beresiko Merokok di SMK YPT 1 Purbalingga. *Jurnal Bimbingan Konseling*.5 (2). 2502-4450. Tersedia online di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York W.H Freeman and Company
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Connell, Cindi. (2010). Cognitive Behavior Therapy in the Treatmen of Anxiety Disorder in Children. *River Academic Journal*, 6 (2). ISSN 1559-9288
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Pratic of Group Counseling (Eight Edition)*. USA: Nelson Education
- Cristy, C. D.,& Muhari. (2013). Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* untuk MeningkatkanEfikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*. 4 (1). 266-273
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus diketahui Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi (revisi)*. Semarang: FIP UNNES
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2008). *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

- Florensa, Keliat. B. A., & Wardani, I. Y. (2016). Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Remaja dengan *Cognitive Behaviour Therapy*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19 (3). 169-175. Tersedia online di DOI <http://10.7454/jki.v19i3.474>
- Folastri. Rangka, Itsar B. dan Sisca. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung : Mujahid Press
- Gibson, R. L., & Mitchel, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (edisi ketujuh). Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gladding, Samuel T. (2012). *Konseling : Profesi yang Menyeluruh* (edisi ke-enam). Jakarta : PT Indeks
- Handayani, F. & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan *Self Efficacy* dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi. *Character Universitas Negeri Surabaya*. 1 (3).
- Hardianto, Gusriko., Erlamsyah., & Nurfahanah. (2014). Hubungan antara *Self Efficacy* Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor Universitas Negeri Padang*. 3 (1). ISSN : 1412-9760. Tersedia online di <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Hope, D. A., et a. (2010). Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behaviour Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cogn Ther Res* Springer Science. 34: 1-12
- Ireel, M. A, Elita, Yessy., & Mishbahuddin, Arsyadani. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*. 1 (2). ISSN: 2599-1221
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016) . Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama.
- Khotimah, R.H., Radjah, C.L & Handarini, D.M. (2016). Hubungan antara Konsep diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokratinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2). 60-67. Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
- Kreitner, Robert & Kinicki, Angelo. 2003. *Perilaku Organisasi*. (Penerjemah : Erly Suandy. Edisi pertama). Jakarta : Salemba Empat

- Kurniyawati. (2012). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa. Skripsi Tidak dipublikasikan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang : UMM
- Lestari, S. W., & Pratiwi, T. I., (2017). Penerapan Konseling Kelompok Strategi *Cognitive Restructuring* untuk Menurunkan Perilaku Egosentrisme Siswa Kelas VII-8 SMP Negeri 5 Sidoarjo. *Universitas Surabaya*.
- Matur, SugihartoDYP, & Sukiman. (2012) . Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.1(2). 2252-6889. Tersedia online di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Noviandari, Harwanti., & Kawakib, Jawahirul. (2016). Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. 3 (2), 76-86
- Santrock, John W. (2003). *ADOLESCENCE (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga.
- (2007). *Remaja* (Edisi 11, Jilid 1) . Jakarta : Erlangga.
- Schunk, H. D. (2012). *Learning Theories an Educational Prespetctive* (edisi keenam). Diterjemahkan Hamidah, E. & Fajar, R. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Selvia, Fitri., Sugiharto, DYP., & Samsudi. (2017). Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6 (1). Tersedia online di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Setiawan, A. M. (2015). Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 4(1), 8-14. Tersedia online di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sulistiya, Sugiharto. DYP., & Mulawarman. (2017). Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Body Image*. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang*.6 (2). Tersedia online di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

- Sutoyo, Anwar. (2014). *Pemahaman Individu*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Tjalla, Awaluddin., & Herdi. (2012). Model Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa. Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Negeri Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2008). Jakarta: Sinar Grafika Offset
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNESPress
- Widaryati, Sri. (2013). Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Efikasi Diri Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Konseling*. 2 (2) . 94-100
- Widoyoko, E. P., (2017). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Jogjakarta. Pustaka Pelajar
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi, Cetakan Kelima)*. Jogjakarta: Abadi Media
- Zulfa, Indana., & Nisa, I. K., (2016). *Prosiding Seminar Nasional “Konseling Krisis” : Layanan Konseling kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Trauma Pasca Bencana*. Jogjakarta: Universitas Ahmad Dahlan