



Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Self Efficacy* di Era Pembelajaran Daring Pada Siswa MTs Negeri 2 Medan

Novia Nita^{1*}, Abdul Murad²

^{1,2} Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Coressponding Author. E-mail: novianita16@gmail.com

Received: 27 May 2022 ; Revised: 5 June 2022; Accepted: 30 June 2022

Abstract: This study aims to determine the effect of group counseling with cognitive restructuring technique on self-efficacy in the era of online learning students of MTs Negeri 2 Medan. The method used in this research is quantitative method. This type of research is a quasi-experimental with a pretest-posttest group design. The subjects in this study were 8 students of class VIII-1 who had low self-efficacy scores. The research data were collected using a student self-efficacy questionnaire in the era of online learning, amounting to 47 statement items that had been valid and reliable. Questionnaires were given before and after the implementation of group counseling service. Data were analyzed using the Wilcoxon test to see if there was a significant effect of group counseling with cognitive restructuring technique on student self-efficacy in the era of online learning. This can be obtained from the Wilcoxon test which shows that the Wilcoxon level test is obtained. $J_{count} = 6$ while $J_{table} = 4$. From the critical value table J for the Wilcoxon-marked cascade test for $n = 8$, $\alpha = 0.05$ according to the criteria for acceptance and rejection of the hypothesis, the hypothesis is accepted if $J_{count} > J_{table}$ where $6 > 4$, from this calculation It can be seen that the treatment in the experimental group means that the hypothesis is accepted. This shows that there is an effect of group counseling with cognitive restructuring technique on self-efficacy in the era of online learning students of MTs Negeri 2 Medan.

Keywords: Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique, Self Efficacy

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* di era pembelajaran daring pada siswa MTs Negeri 2 Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan *pretest-posttest group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII-1 yang memiliki skor *self efficacy* yang rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan angket *self efficacy* siswa dalam era pembelajaran daring berjumlah 47 item pernyataan yang telah valid dan reliabel. Angket diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat apakah ada pengaruh signifikan pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* siswa dalam era pembelajaran daring. Hal ini dapat diperoleh dari uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa uji jenjang Wilcoxon diperoleh $J_{hitung} = 6$ sedangkan $J_{tabel} = 4$. Dari tabel nilai kritis J untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon untuk $n=8$, $\alpha=0,05$ sesuai dengan kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima jika $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, dari perhitungan ini dapat dilihat perlakuan pada kelompok eksperimen artinya hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* di era pembelajaran daring pada siswa MTs Negeri 2 Medan.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*, *Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, dan ambang masa dewasa (Hurlock, 2003:206). Permasalahan remaja terkait dengan belajar masih banyak dialami siswa, beberapa permasalahan belajar yang mereka alami yaitu ketidakmampuan siswa mencapai prestasi belajar yang

dibebaskan kurangnya semangat belajar atau kurangnya motivasi diri untuk lebih tekun belajar, rasa percaya diri yang rendah mengakibatkan siswa mudah menyerah saat menghadapi kesulitan atau hambatan dalam belajarnya.

Saat memasuki masa remaja, berbagai macam perubahan muncul dalam diri remaja itu sendiri. Berbagai macam perubahan ini dimana remaja mengalami krisis identitas atau bisa dikatakan belum mencapai perkembangan diri serta potensi diri yang optimal maka cenderung membuat remaja erasa gelisah, bingung, dan khawatir. Akibatnya banyak muncul berbagai macam permasalahan dalam diri remaja tersebut salah satunya yaitu kurangnya keyakinan remaja terhadap kemampuan diri yang mereka miliki untuk menghasilkan suatu pencapaian dalam suatu situasi, serta untuk mendorong siswa agar mencapai hasil belajar yang optimal, siswa membutuhkan efikasi diri (*self efficacy*) dalam belajar.

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 mendefinisikan *self efficacy* sebagai judgement seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Bandura (1997:3) menggunakan istilah *self efficacy* mengacu pada keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil. Dengan kata lain, *self efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya.

Sementara itu, Baron dan Byrne (dalam Gufron, 2010:73) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Bandura dan Woods (dalam Untung, 2008:27) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlakukan untuk memenuhi tuntutan situasi yang dihadapinya Keyakinan yang ada dalam diri individu diharapkan mampu membantu individu dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya.

Pendapat tersebut juga didukung oleh Schunk (2012:239) yang mengemukakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap pencapaian akademik dan memengaruhi keberhasilan belajar, siswa yang dengan *self efficacy* tinggi akan menguasai berbagai tugas akademik dengan lebih baik dari pada siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Dengan demikian dapat dilihat pentingnya pengaruh *self efficacy* dalam proses belajar untuk mencapai prestasi yang terbaik.

Dalam kondisi yang serba sulit seperti ini *self efficacy* sangat dibutuhkan bagi siswa karena apabila siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi maka siswa akan memiliki keyakinan diri serta mampu meraih keberhasilan belajar dan prestasi yang baik terlebih pada pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 ini. Pembelajaran daring di era Covid-19 ini memberikan dampak negatif bagi para siswa yaitu menurunnya tingkat keyakinan (*self efficacy*) mereka dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini terjadi karena sekolah yang merupakan media interaksi antara guru dan siswa untuk belajar dan meningkatkan kemampuan intelegensi berhenti dengan tiba-tiba karena adanya gangguan Covid-19.

Sementara Alwisol (2005: 299) yang menyatakan lemahnya *self efficacy* dapat membuat siswa enggan melakukan kewajibannya sebagai siswa untuk belajar dengan baik dan enggan bersaing mengejar prestasi. Sedangkan siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi itu akan percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi dan harapan hasilnya realistik dan akan bekerja keras serta bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Hal ini disebabkan siswa yang memiliki *self efficacy* 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 *self efficacy* rendah cenderung kurang gigih dalam proses belajar, lebih suka menghindari tugas dan mudah putus asa.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di lapangan dapat ditemukan bahwa terdapat siswa MTs Negeri 2 Medan sebagian besar memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan beberapa pertanyaan yang diberikan melalui *google form* bahwa siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran daring (45%), siswa yang ragu dan cemas dalam pembelajaran daring (55%). Kemudian selama pembelajaran daring berlangsung kebanyakan siswa mengeluh dengan banyaknya tugas (62%), sulit mendapatkan referensi pembelajaran sehingga mereka merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas tersebut sebelum mereka mencoba (64%). Kemudian siswa tersebut juga takut untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru ketika pembelajaran daring berlangsung dengan alasan ragu bahkan takut jika jawaban mereka salah (60%).

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, 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* 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. *Self efficacy* yang rendah cenderung membuat siswa mengurangi usahanya bila menemui hambatan. Sedangkan dengan adanya *self efficacy* 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.

Menurut Prayitno (2004: 149) konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi ataupun pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Kegiatan dalam konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama yaitu para anggota kelompok yang diantaranya cara yang mudah saling mengenal dan membantu dengan cara sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok.

Konseling kelompok ini digunakan karena dianggap dapat meningkatkan *self efficacy* siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian (Chairunnisya, 2018) yang dilakukan di MAN 1 Bandar Lampung yang menegaskan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang relevan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan intervensi yang aplikatif untuk mengatasi permasalahan psikologis, dalam hal ini masalah *self efficacy* siswa. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran yang negatif dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif (Efford, 2016:267). Menurut Dombeck (dalam Efford, 2016:225) teknik *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip belajar pada pikiran. *Cognitive restructuring* membantu mengubah pemikiran yang salah, mendasar, dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irrasional.

Sesuai dengan penelitian (Shinta, 2019) dapat diketahui bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dipilih karena layanan ini mampu meningkatkan *self efficacy* siswa. Dimana

hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* mengalami peningkatan.

Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan diberikan *treatment* oleh konselor untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Siswa dibantu untuk menstruktur ulang kognisinya untuk terbiasa berpikir irrasional, sehingga siswa memiliki pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif dalam menyelesaikan tugas akademik.

Inilah yang kemudian menjadi indikasi bagi peneliti, apakah dengan rendahnya tingkat *self efficacy* pada siswa kelas VIII, pihak sekolah dapat memberikan layanan melalui peran guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut. Fokus dari penelitian ini adalah “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Self Efficacy* Di Era Pembelajaran Daring Pada Siswa MTs Negeri 2 Medan”.

METODE

Adapun penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *one group pretest -posttest design*. Subjek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII-1 MTs Negeri 2 Medan yang memiliki skor *self efficacy* yang rendah kemudian penentuan subjek melalui *screening* (penyaringan).

Adapun prosedur dari *One Group Pre-test* dan *Post-test Design* adalah: Memberikan *Pre-test* dengan menggunakan angket untuk me-ngetahui siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, memberikan perlakuan kepada subjek penelitian yang memiliki *self efficacy* rendah dengan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, memberikan *Post-test* dengan menggunakan angket untuk mengukur *self efficacy* siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, membandingkan *Pre-test* dan *Post-test* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul akibat dari perlakuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan tertutup dengan menggunakan Skala Likert. Perhitungan uji validitas dan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program *Microsoft Excel* dan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* dengan rumus korelasi *product moment* dan *alpha cronbach*. Selanjutnya diketahui bahwa terdapat 47 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,987 yaitu berada dalam kategori sangat reliabel. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Negeri 2 Medan, peneliti menemukan adanya ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah. Informasi didapatkan langsung dari guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut dan diperkuat dengan hasil penyebaran angket *self efficacy* siswa dalam belajar.

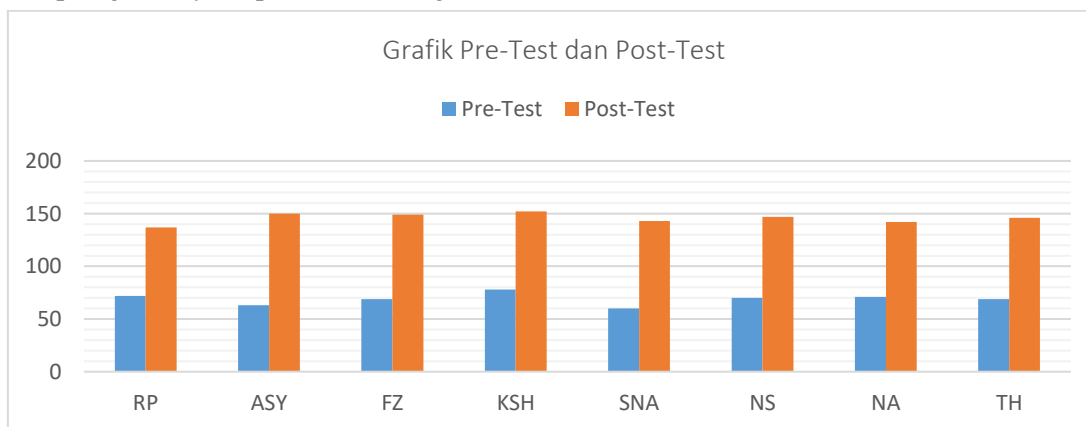
Adapun ciri yang diperoleh yaitu siswa mudah menyerah ketika diberikan tugas yang sulit, tidak memiliki ketahanan diri dalam menyelesaikan tugas yang sulit dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas yang sulit.

Berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *screening*, didapatkan 8 orang siswa sebagai subjek penelitian yang kemudian akan mendapatkan perlakuan yaitu RP, ASY, FZ, KSH, SNA, NS, NA dan TH.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* yang dalam pelaksanaannya peneliti berperan sebagai pemimpin kelompok dan subjek penelitian berperan sebagai anggota kelompok.

Tahapan yang dilakukan dalam konseling kelompok ini yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Dalam tahap kegiatan ini diterapkan langkah-langkah teknik *cognitive restructuring* yaitu mengidentifikasi pernyataan yang irasional dan rasional, memonitor pikiran anggota kelompok melalui *thought record*, dan intervensi pikiran-pikiran negatif anggota kelompok menjadi pikiran positif. Melalui langkah-langkah tersebut siswa akan mendapatkan pengetahuan tentang aspek-aspek *self efficacy* yang meliputi *level* (tingkat kesulitan tugas), *strenght* (keyakinan individu melakukan tindakan untuk menyelesaikan tugas) dan *generally* (kemampuan menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya).

Selanjutnya setelah siswa diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, maka kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat *self efficacy* siswa. Dapat diketahui bahwa kedelapan siswa telah mengalami peningkatan *self efficacy*, yaitu 7 orang berada dalam kategori tinggi dan 1 orang berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hal ini, maka kedelapan klien sudah memiliki peningkatan *self efficacy* dalam belajar, yaitu RP mendapatkan skor sebesar 137 dimana sebelumnya 72, ASY mendapatkan skor sebesar 150 dimana sebelumnya 63, FZ mendapatkan skor 149 dimana sebelumnya 69, KSH mendapatkan skor sebesar 152 dimana sebelumnya 78, SNA mendapatkan skor 143 dimana sebelumnya 60, NS mendapatkan skor 147 dimana sebelumnya 70, NA mendapatkan skor 142 dimana sebelumnya 71 dan TH mendapatkan skor 146 dimana sebelumnya 69. Adapun grafiknya dapat dilihat sebagai berikut :



Grafik 1. Hasil Pre-Test dan Post Test

Adapun dalam penelitian pengujian hipotesis didapatkan nilai jenjang yang bertanda positif yaitu 30 dan jumlah jenjang yang bertanda negatif yaitu 6. Dengan demikian, nilai $J = 6$, diambil dari nilai mutlak yang paling kecil.

Dari tabel nilai kritis J untuk jenjang bertanda Wilcoxon dengan $n = 8$, dengan $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $J_{tabel} = 4$. Maka $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, artinya hipotesis diterima.

Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* siswa di era pembelajaran daring sebelum diberikan perlakuan atau *pre-test* dengan nilai rata-rata sebesar 69 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* atau *post-test* terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata sebesar 146 dan berdasarkan hasil Uji Wilcoxon secara manual didapatkan $J_{hitung} > J_{tabel}$ yaitu $6 > 4$ atau hipotesis diterima maka dapat diketahui terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan.

Maka diketahui bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap tingkat *self efficacy* siswa dengan interval perubahan sebesar 52,7%.

Untuk melihat hasil analisis data masing-masing siswa *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan oleh 8 orang siswa adalah sebagai berikut:

1. Siswa RP

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa RP sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring (pre-test)* diperoleh skor sebesar 72 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa RP memiliki motivasi yang rendah dalam pembelajaran daring. Apabila RP mendapat tugas yang bervariasi dari guru maka ia malas untuk mengerjakan tugas nya karena menganggap soal itu terlalu sulit.

Melihat dari perkembangan siswa RP telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, RP berkomitmen untuk tidak malas lagi dalam belajar karena ia termotivasi oleh solusi dari teman-temannya. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* RP memperoleh skor sebesar 137 dengan kategori sedang. Artinya siswa RP juga mengalami peningkatan pada aspek *strenght* (kekuatan) setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Dengan demikian RP mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 65 atau 47%.

2. Siswa ASY

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa ASY sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring (pre-test)* diperoleh skor sebesar 63 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa ASY memiliki ketahanan diri yang rendah dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Apabila ASY mendapat tugas atau soal yang sulit, maka ia mudah menyerah dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut.

Melihat dari perkembangan siswa ASY telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, ASY mengaku akan terus mencoba mencari cara untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit walaupun guru tidak menjelaskan materinya. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* ASY memperoleh skor sebesar 150 dengan kategori tinggi. Artinya siswa ASY juga mengalami peningkatan pada aspek *level* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. ASY juga semakin aktif berpendapat dalam proses konseling pada setiap pertemuannya. Dengan demikian ASY mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 87 atau 58%.

3. Siswa FZ

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa FZ sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring (pre-test)* diperoleh skor sebesar 69 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa FZ memiliki ketahanan diri yang rendah dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Apabila FZ mendapat tugas atau soal yang sulit, maka ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya.

Melihat dari perkembangan siswa FZ telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, FZ mengaku akan berdiskusi dengan teman untuk menyelesaikan tugas yang sulit dan harus yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* FZ memperoleh skor sebesar 149 dengan kategori tinggi. Artinya siswa FZ juga mengalami peningkatan pada aspek *level* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. FZ juga semakin berani dalam menyampaikan pendapatnya karena dia mulai percaya dengan kemampuan yang ia miliki. Dengan demikian FZ mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 80 atau 54%.

4. Siswa KSH

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa KSH sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring (pre-test)* diperoleh skor sebesar 78 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa KSH memiliki komitmen diri yang rendah dalam menyelesaikan

tugas yang sulit. Apabila KSH mendapat tugas atau soal yang sulit, maka ia tidak bertanggung jawab terhadap tugas tersebut. Ia lebih memilih bermain game dari pada mengerjakan tugas.

Melihat dari perkembangan siswa KSH telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, KSH mengaku akan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Ia akan terus mencoba menyelesaikan tugas yang diberikan tanpa memandangkan soal itu mudah ataupun sulit. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* KSH memperoleh skor sebesar 152 dengan kategori tinggi. Artinya siswa KSH juga mengalami peningkatan pada aspek *generality* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Dengan demikian KSH mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 74 atau 48,6%.

5. Siswa SNA

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa SNA sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* (*pre-test*) diperoleh skor sebesar 60 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa KSH juga memiliki komitmen diri yang rendah dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Apabila KSH mendapat tugas atau soal yang sulit, maka ia tidak bertanggung jawab terhadap tugas tersebut. Ia tidak menyelesaikan tugas-tugas tersebut karena lebih suka menyontek dengan teman.

Melihat dari perkembangan siswa SNA telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, SNA mengaku akan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru walaupun itu tugas yang sulit. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* SNA memperoleh skor sebesar 143 dengan kategori tinggi. Artinya siswa SNA juga mengalami peningkatan pada aspek *generality* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal ini ditandai dengan komitmen yang dikatakan oleh SNA ketika proses konseling. Dengan demikian SNA mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 83 atau 58%

6. Siswa NS

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa NS sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* (*pre-test*) diperoleh skor sebesar 70 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa NS pesimis dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit. Apabila NS diberikan soal yang sulit atau bervariasi maka ia akan langsung menyerah dan merasa ia tidak mampu menjawab soal-soal tersebut. Ia ragu dengan jawaban yang ia miliki sehingga terkadang ia lebih memilih menyontek jawaban teman daripada percaya dengan kemampuan yang ia miliki.

Melihat dari perkembangan siswa NS telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, NS mengaku akan optimis dalam menjawab dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Ia akan optimis bahwa tugas yang telah ia kerjakan pasti sudah benar. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* NS memperoleh skor sebesar 147 dengan kategori tinggi. Artinya siswa NS juga mengalami peningkatan pada aspek *strenght* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal ini ditandai dengan komitmen yang dikatakan oleh NS ketika proses konseling bahwa ia akan berusaha optimis terhadap kemampuan yang ia miliki dan selama proses konseling berlangsung ia serius ketika membahas permasalahan *self efficacy* secara bersama-sama sampai tuntas. Dengan demikian NS mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 77 atau 52,3%.

7. Siswa NA

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa NA sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* (*pre-test*) diperoleh skor sebesar 71 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa NA sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang sulit. Apabila NA mendapatkan tugas-tugas yang sulit maka ia akan menghindari tugas tersebut. Ia tidak akan langsung mengerjakannya. Ia lebih memilih menunda mengerjakannya karena ia merasa tugas tersebut terlalu sulit dan berpikiran kalau ia pasti tidak bisa. Hal ini menyebabkan ia tidak bisa mengumpulkan tugas tepat waktu dan nilai yang menurun.

Melihat dari perkembangan siswa NA telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, NA mengaku akan langsung mengerjakan tugas tersebut dan menges. Ia akan optimis bahwa tugaskannya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* NA memperoleh skor sebesar 142 dengan kategori tinggi. Artinya siswa NA juga mengalami peningkatan pada aspek *strenght* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal ini ditandai dengan solusi yang ia sebutkan untuk mengatasi permasalahan yang sedang hadapinya yaitu harus langsung mengerjakan tugas tersebut dan percaya diri dengan jawaban sendiri. Dengan demikian NA mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 71 atau 50%.

8. Siswa TH

Self Efficacy dalam era pembelajaran daring siswa TH sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* (*pre-test*) diperoleh skor sebesar 69 dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi siswa TH sering berpikiran yang negatif terhadap tugas yang sulit. Apabila TH diberikan tugas yang sulit, maka ia akan berpikiran positif terhadap tugas tersebut karena guru nya tidak pernah menjelaskan tugas tersebut. Hal ini menyebabkan ia ragu dengan kemampuan yang ia miliki.

Melihat dari perkembangan siswa TH telah melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan baik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, TH mengaku memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap tugas yang sulit. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pada skor *post-test* TH memperoleh skor sebesar 146 dengan kategori tinggi. Artinya siswa TH juga mengalami peningkatan pada aspek *level* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal ini ditandai dengan komitmen yang ia sebutkan bahwa ia akan berpikiran positif terhadap tugas-tugas yang diberikan. Ia akan mencoba mengerjakannya sebelum berpikir bahwa tugas itu sulit. TH juga aktif berpendapat pada setiap pertemuan. Dengan demikian TH mengalami selisih peningkatan *self efficacy* dalam era pembelajaran daring sebesar 77 atau 52,7%

Gambaran umum *self efficacy* siswa di era pembelajaran daring setelah melaksanakan rangkaian penelitian ini adalah mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan skor signifikan ditunjukkan oleh ASY, FZ, KSH, SNA, NA, NA dan TH yaitu dari kategori rendah menjadi kategori tinggi dan RP dari kategori rendah menjadi kategori sedang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* memiliki pengaruh dan mampu meningkatkan *self efficacy* di era pembelajaran daring pada siswa kelas VIII-1 MTs Negeri 2 Medan.

SIMPULAN

Bersarkan hasil hasil analisis data pada pembahasan sebelumnya, hasil penelitian “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Self Efficacy* Di Era Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VIII-1 MTs Negeri 2 Medan,” maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$

maka diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, artinya hipotesis diterima. Data *pre-test self efficacy* siswa dalam era pembelajaran daring atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diperoleh skor rata-rata sebesar 69 sedangkan data *post-test self efficacy* siswa di era pembelajaran daring atau setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diperoleh skor rata-rata sebesar 146. Artinya terjadi perubahan peningkatan *self efficacy* siswa di era pembelajaran daring sebesar 52,7%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* di era pembelajaran daring pada siswa kelas VIII-1 MTs Negeri 2 Medan Tahun atau hipotesis dapat diterima.

Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *self efficacy* siswa dalam era pembelajaran daring, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan *self efficacy* siswa dalam era pembelajaran daring saat ini yang berkaitan dengan aspek *level*, *strenght* dan *generally*.

REFERENSI

- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Anifah, M. 2015. *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah Pada Siswa Kelas X di SMP Negeri Ujungpangkah*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya dalam (<http://digilib.uinsby.ac.id/3676>)
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. A & Bryrne, D. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Budijanto, dkk. 2016. Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Geografi di SMA. *Jurnal Pendidikan Geografi*, 1(2): 17-28. Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-geografi/index>.
- Chairunnisya. 2018. Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Modelling Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Bandar Lampung (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, Indonesia). Diakses dari <http://repository.radenintan.ac.id>
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), h.1-7. Tersedia Online di <http://www.edukatif.org>
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. 2008. *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: AR-RUZZ MEIDA.
- 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>
- Hurlock. EB. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Khodijah, N. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Khotimah, R.H., Radjah, C.L & Handarini, D.M. 2016. *Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang*. Jurnal Kajian Bimbingan dan dan Konseling, 1(2): 60-67. Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
- Kurnanto, EM. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Lumongga, Namora & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok (Edisi Pertama)*. Jakarta: KENCANA.
- Murad, Abdul. 2009. *KONSELING KELOMPOK: Teori, Asumsi, Konsep dan Aplikasi*. Bandung: RIZQI PRESS.
- Murad, Abdul. 2011. *KONSELOR PROFESIONAL (Hasil Penelitian di Beberapa SMAN Kota Bandung, Malang dan Padang)*. Bandung: RIZQI PRESS.
- Murad, Abdul, dkk. 2019. Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* Korban Penyalahgunaan Napza di Balai Rehabilitasi Sosial Napza Insyaf Medan. Jurnal Ilmiah Magister Psikologi. 1(1): 1-9. Tersedian Online di <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- Nakayama M, Yamamoto H, & S. R. 2007. The Impact of Learner Characteristic on Learning Perfomance in Hybrid Courses among Japanese Students. *Elektronic Journal E-Learning*, Vol. 5(3).1.
- Noviandri, Harwanti & Jawahirul Kawakib. 2016. *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi. 3(2): 76-86. Tersedia Online di <http://jurnal.yudharta.ac.id>
- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Rosyida, Fatiya, dkk. 2016. *Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Geografi di SMA*. Jurnal Pendidikan Geografi. 1(2): 17-28. Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-geografi/index>
- Santrock, WJ. 2003. *ADOLESCENCE (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Maya Novita & Harwanti Noviandari. 2016. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi*. FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional. 2(2): 1-9. ISBN: 978-602-72362-7-1. DOI: 10.31227. Tersedia Online di <http://osf.io>
- Schunk, H. D. 2012. *Learning Theories an Educational Prespective (Edisi Keenam)*. Diterjemahkan Hamidah, E. & Fajar, R. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sudjana. 2009. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ahmad. 2018. *BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH: Konsep, Teori, dan Aplikasinya (Edisi Pertama)*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- Untung, M. 2008. “Pengaruh Self-Efficacy terhadap Resiliensi pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi.Universitas Isla Negeri (UIN)”. Jurnal Psikologi.

- Widaryati, Sri. 2013. *Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2(2): 94-100. Tersedia Online di <http://www.researchgate.net>
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: UPT Unnes Press.
- Zahro, Naning Fatimatus. 2017. *Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Academic Self Efficacy Siswa Kelas VIII-D SMPN 1 Semen Kediri*. 1(2): 70-77. Tersedia Online di <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Zulfa, I. 2016. *Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Trauma Pasca Bencana*. Prosiding Seminar Nasional “Konseling-Krisis”-Bimbingan Konseling UNY.