

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Konsep *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan usaha membantu konseli untuk belajar secara berbeda, mengubah pemikiran salah, mengganti dengan pemikiran rasional, realistis dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan dalam pernyataan negatif yang mengindikasikan adanya pola pikir dan keyakinan irasional (Rika,2016: 291).

Teknik *cognitive restructuring* akan mengarahkan pada perbaikan kognitif, merasa dan bertindak menekankan otak sebagai pusat analisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang bersifat irasional akan menimbulkan pernyataan diri negatif.

b. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring (Nursalim,2013: 32) salah satu teori yang dikembangkan oleh tokoh yang bernama Ellis. Ellis menyatakan *cognitive restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional. Menurut Cormier dan Cormier strategi *cognitive restructuring* salah satu cara untuk membantu konseli menetapkan hubungan antar persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu terapi perubahan perilaku yang membantu klien untuk membuang pikiran dan keyakinan buruk. Diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Menurut Barriyah (2009) *cognitive restructuring* adalah usaha memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan individu

mampu mengevaluasi perilaku dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif.

Berdasarkan beberapa pengertian *cognitive restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *cognitive restructuring* berfokus pada upaya pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran dan keyakinan negatif menjadi positif yang bertujuan konseli mampu mengevaluasi diri sendiri.

c. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengubah pikiran negatif terhadap pernyataan diri, penyesuaian dengan lingkungan terhadap tugas-tugas tertentu dan bagaimana pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif (Romayati,2017: 30).

Tujuan umum *cognitive restructuring* adalah:

- 1) Mengubah pikiran negatif terhadap permasalahan konseli menjadi pikiran positif, sehingga pemikiran tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang dialami konseli.
- 2) Membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan baik.
- 3) Membantu mengubah kebiasaan dan pemikiran negatif menjadi pemikiran secara konstruktif.

Tujuan khusus *cognitive restructuring* adalah:

- 1) Memberikan bantuan kepada konseli agar mampu mengevaluasi perilaku secara kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif.
- 2) Mengamati dan menggali sejauh mana pikiran dan perasaan saat itu. Konseli dapat membesar-besarkan

masalah atau pikiran irasional untuk mendapatkan perhatian.

- 3) Mengubah cara berfikir yang masih salah.
- 4) Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang memfokuskan pada pikiran negatif dan belajar menerima tanggung jawab sehingga konseli mandiri dan mencapai integrasi perilaku.
- 5) Membantu menghentikan pernyataan negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif mengenai diri sendiri (Diyan,2018: 34)

d. Langkah-langkah *Cognitive Restructuring*

Tahapan teknik *Cognitif Restructuring* menurut Doyle (1998) terdapat tujuh tahapan, yaitu : a) Mengumpulkan informasi mengenai permasalahan subjek. b) membantu subjek menjadi sadar akan proses berfikir. c) memfokuskan pikiran subjek. d) memberi bantuan untuk mengevaluasi keyakinan tentang pola pikir subjek. e) membantu subjek mengubah keyakinan dan asumsi internal. f) mengulangi proses berfikir rasional dan mengajarkan aspek penting. g) mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemberian PR dan relaksasi hingga pola-pola logis terbentuk.

Menurut Cormier dan Cormier (1985) teknik *Cognitif Restructuring* memiliki enam tahapan, yaitu: a) rasional, b) identifikasi pikiran konseli, c) . Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT), d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT), e) Pengenalan dan latihan penguat positif, f) Tugas rumah dan tindak lanjut. Menurut Miltenberger (2008) *cognitive restructuring* memiliki tiga tahapan dasar, seperti: a) membantu konseli mengidentifikasi permasalahan yang mengganggu pikirannya, b) membantu klien mengidentifikasi respon emosional, suasana, atau masalah perilaku yang menyebabkan pikiran sedih, c)

membantu klien berhenti berfikir sesuatu yang menyedihkan dengan cara mengubah pikiran yang lebih rasional. Sedangkan menurut O'Donohue & Fisher (2008) terdapat lima tahapan, sebagai berikut: a) mengajak klien untuk ikut berkontribusi membentuk *consequences* yang diinginkan, b) klien menumbuhkan keyakinan kuat untuk membentuk perilaku rasional, c) menunjukkan cara berfikir, merasa dan bertindak terhadap keyakinan irrasional kognitif, emosi, dan perilaku yang saling berhubungan, d) menunjukkan klien bagaimana membantah perilaku irasional, e) merangsang klien untuk lebih aktif dan sering memperdebatkan perilaku irasional, sehingga menimbulkan keberhasilan pernyataan baru yang mengandung rasional lebih kuat.

e. Indikator Keberhasilan Teknik *Cognitive Restructuring*

Untuk mengetahui keberhasilan dari penerapan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

- 1) Konseli mampu mengetahui dan memahami kognisi yang salah dalam mempersepsikan setiap permasalahan yang dihadapi.
- 2) Konseli mengetahui dan merasakan dampak negatif ketika memiliki pikiran negatif terhadap permasalahannya.
- 3) Konseli dapat mengidentifikasi pikiran negatif terkait permasalahannya.
- 4) Konseli mampu merumuskan pikiran baru positif dan konstruktif.
- 5) Konseli mampu membuat rencana tindakan yang bermanfaat untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif (Seli,2014)

Teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu teknik yang didasarkan pada terapi irasional emotif yang dikembangkan oleh Albert

Ellis berfokus pada pikiran. Menurut Ellis manusia adalah korban dari pikiran irasional sehingga menghancurkan diri sendiri melalui pikiran irasional. Sehingga *cognitive restructuring* adalah identifikasi dan merubah pikiran negatif maupun irasional menjadi pikiran yang positif atau irasional dengan menggunakan pendekatan terstruktur, aktif dan menyesuaikan waktu yang diperlukan (Ahla, 2014). Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain itu alasan pemilihan teknik *cognitive restructuring* dipilih oleh peneliti karena teknik ini menggunakan tahapan atau pendekatan secara terstruktur. Dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien. Efektif digunakan untuk anak usia remaja, yang masih mencari jati diri dan mengalami permasalahan kompleks.

2. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Teori motivasi didasarkan pada asas kebutuhan (*need*). Kebutuhan menjadikan individu berusaha untuk mencukupi keinginannya. Motivasi sebagai proses psikologis yang menggambarkan perilaku individu. Pada hakikatnya perilaku adalah orientasi terhadap tujuan melalui proses interaksi dari beberapa unsur. Dengan demikian motivasi adalah kekuatan yang mendorong individu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Kekuatan-kekuatan ini dirangsang oleh berbagai macam kebutuhan, seperti: keinginan yang diinginkan, perilaku, tujuan maupun timbal balik.

Uno (2016) berpendapat bahwa motivasi adalah dorongan yang muncul dari adanya rangsangan dalam ataupun luar diri, sehingga seseorang memiliki keinginan kuat untuk melakukan

perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu, yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. motivasi sebagai perbedaan antara dapat melakukan dan akan melakukan. Motivasi diartikan sebagai proses untuk mencoba memberikan pengaruh terhadap individu lain untuk melakukan tindakan sesuai keinginan, dengan tujuan tertentu yang ditetapkan terlebih dahulu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, motivasi merupakan dorongan berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas atau perbuatan demi mencapai tujuan tertentu.

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan perilaku secara relatif, permanen dan potensial yang terjadi sebagai hasil dari praktik yang dilandasi oleh keinginan maupun tujuan tertentu. Motivasi belajar tumbuh karena adanya faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil maupun dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsik berupa adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Kedua faktor diatas untuk merangsang melakukan aktifitas belajar dengan cara lebih efektif, giat dan semangat. Menurut Uno (2016) motivasi belajar adalah dorongan internal atau eksternal pada siswa yang sedang belajar agar mengalami perubahan pada tingkah lakunya dengan beberapa indikator atau unsur-unsur pendukungnya(Arif,2018: 169).

b. Ciri-Ciri Motivasi Belajar

Menurut (Sardiman,2007: 83) ciri-ciri motivasi belajar sebagai berikut:

- 1) Rajin dan tekun ketika menghadapi tugas (berusaha untuk terus menerus dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan hingga pekerjaan selesai).

- 2) Telaten, ulet dan teliti dalam menghadapi kesulitan. Tidak memerlukan atau merepotkan orang lain, untuk mendapatkan prestasi yang sempurna (tidak mudah puas dengan prestasi yang telah dicapai).
- 3) Menunjukkan dan mengembangkan minat terhadap sesuatu yang disukai.
- 4) Mandiri dalam mengerjakan tugas.
- 5) Teguh pendirian dalam suatu keputusan yang telah diambil (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- 6) Tidak merasa kesulitan hingga mengeluh dalam memecahkan masalah.

Menurut (Hamzah. B Uno,2007: 28) ada beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar, antara lain:

- 1) Adanya dorongan dan keinginan untuk berhasil. Seseorang dengan keinginan kuat untuk berhasil dalam menguasai materi, sehingga mendapatkan nilai tinggi dalam kegiatan pembelajarannya. Keinginan ini berupa dorongan untuk mendapatkan prestasi nilai yang tinggi dalam memperoleh hasil belajarnya.
- 2) Adanya hasrat dan kebutuhan dalam belajar. Seseorang terdorong untuk belajar dengan memiliki rasa membutuhkan terhadap kegiatan belajar, sehingga ia tidak merasa terpaksa dengan apa yang dilakukan dan merasa membutuhkan akan hal tersebut.
- 3) Memiliki harapan dan cita-cita untuk masa depan. Seseorang memiliki keinginan dan cita-cita atas materi yang telah dipelajarinya. Keinginan dan cita-cita ini memberikan dorongan dalam diri seseorang untuk terus berusaha dan belajar dengan maksimal.

- 4) Terdapat penghargaan dalam proses belajar. Seseorang merasa terdorong dan berkeinginan untuk belajar ketika adanya suatu penghargaan berupa hadiah atau pujian dari orang-orang sekitarnya atas keberhasilan belajar seseorang. Adanya penghargaan dari lingkungan atas keberhasilan yang dicapai menjadi motivasi tersendiri bagi seorang pelajar.
- 5) Terdapat kegiatan menarik dalam proses pembelajaran. Sistem atau cara pembelajaran menarik menjadikan seseorang lebih bersemangat dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Sehingga merasa terdorong untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.
- 6) Lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif sehingga seseorang dapat belajar dengan baik dan tenang. Lingkungan belajar kondusif dan nyaman menjadikan seseorang lebih mudah menerima ilmu pengetahuan yang diberikan, sehingga seseorang mampu belajar dan memahami isinya secara maksimal.

c. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi adalah salah satu alat penggerak untuk terlaksananya suatu kegiatan. Menurut Purwanto terdapat tiga fungsi dari motivasi (Mustaqim,1991: 61), yaitu:

- 1) Mendorong seseorang untuk melakukan sebuah perbuatan. Motivasi sebagai motor penggerak yang dapat melepaskan energi dari berbagai kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Penentuan arah dalam suatu perbuatan. Motivasi dalam hal ini memberikan suatu arah dan kegiatan sesuai dengan tujuannya.
- 3) Penyeleksi suatu perbuatan. Motivasi sebagai penentu perbuatan harus dikerjakan guna mencapai tujuan, dengan mengeliminasi perbuatan yang tidak sesuai dengan tujuan.

Sedangkan menurut Sardiman (2016) juga mengemukakan bahwa ada tiga fungsi motivasi yaitu:

- 1) Mendorong seseorang untuk berbuat, sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan mesin penggerak dari setiap aktivitas yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan arah perbuatan, kearah tujuan yang hendak dicapai. Motivasi dapat memberikan arah dan menuntun kita untuk melakukan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
- 3) Menyeleksi perbuatan, dengan menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang sesuai untuk mencapai tujuan dengan tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat dan merugikan bagi tujuan tersebut.

d. Jenis Motivasi Belajar

Menurut jenisnya motivasi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Sardiman,2004: 73)

- 1) Motivasi intrinsik: motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tanpa ada rangsangan dari luar, karena dalam diri individu telah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik dalam diri, secara otomatis sadar akan melakukan sesuatu keinginan yang tidak memerlukan dukungan atau motivasi dari luar dirinya.
- 2) Motivasi ekstrinsik: motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi yang muncul dari luar individu yang berfungsi karena adanya rangsangan dari luar, misalnya adanya persaingan untuk mencapai nilai tertinggi, sebagai contoh seseorang rajin belajar, karena

mengetahui besok pagi akan ada ujian, dengan harapan mendapat nilai tertinggi.

e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Belajar

Slameto (2010, 26) berpendapat bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa komponen, antara lain:

- 1) Dorongan bersifat kognitif, yaitu kebutuhan dalam memahami dan mengerti serta menyelesaikan masalah. Dorongan ini muncul dalam proses interaksi belajar.
- 2) Harga diri, yaitu seseorang yang tekun, rajin belajar dan mengerjakan tugas-tugas bukan semata-mata untuk memperoleh nilai tertinggi dan pengetahuan saja, melainkan untuk mendapatkan status dan kebutuhan harga diri.
- 3) Kebutuhan berafiliasi, merupakan suatu kebutuhan yang digunakan untuk menguasai suatu pelajaran untuk mendapatkan pembenaran.

Selain itu, Arden N. Frandsen menyebutkan terdapat beberapa faktor yang mendorong motivasi belajar (Sumardi, 2011: 236-237), antara lain:

- 1) Sifat keingintahuan untuk belajar serta mengenali dunia lebih luas.
- 2) Dorongan atau keinginan yang kreatif dan inovatif.
- 3) Dorongan untuk mendapatkan perhatian dan ketertarikan dari orang-orang sekitar.
- 4) Dorongan untuk memperbaiki kegagalan dengan mengusahakan untuk menjadi lebih baik melalui kerjasama maupun kompetisi.
- 5) Dorongan ganjaran atau hukuman dalam kegiatan pembelajaran.

Motivasi sebagai upaya membantu dalam memahami dan menjelaskan perilaku siswa, seperti perilaku siswa ketika belajar. Adapun peranan penting dari motivasi belajar dalam proses pembelajaran, yaitu: a) menentukan hal-hal yang dapat dijadikan sebagai penguat, b) memperjelas tujuan belajar yang sesuai harapan, c) menentukan beberapa cara untuk merangsang semangat belajar, d) menentukan dan melatih tekun, giat belajar.

3. Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Motivasi Belajar

Pada era modern ini perkembangan teknologi maupun cara berfikir individu lebih cepat dan kritis. Setiap individu dituntut untuk mengikuti dan menerapkan berbagai perubahan di zaman ini. Ketika individu tidak mampu untuk menyesuaikan kemajuan teknologi maupun pola pikir yang harus setara, tentunya akan mengalami ketertinggalan dengan yang lainnya. Remaja saat ini dalam mengambil keputusan dan bertindak dengan spontanitas, tanpa berfikir panjang, resiko maupun kemungkinan apa yang terjadi.

Proses pembelajaran merupakan pondasi terpenting dalam mengembangkan potensi siswa secara lebih maksimal. Dalam pendidikan berisikan pengajaran maupun pembinaan untuk siswa. Terdapat macam-macam permasalahan yang dialami siswa seperti melanggar tata tertib sekolah, sering terlambat bahkan bolos masuk sekolah sehingga diperlukan adanya penanganan atau bimbingan dari pihak lembaga yang terkait. Hal ini bertujuan membantu mengurangi permasalahan maupun pelanggaran yang dilakukan oleh remaja. Melalui kegiatan bimbingan ini sebagai layanan pemberian informasi dan berdiskusi dalam penyelesaian masalah diharapkan dapat membantu remaja untuk mengenali dan mengevaluasi diri ketika menghadapi masalah sehingga mampu secara mandiri dalam mengambil keputusan dan bertindak.

Fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah banyak siswa yang mengalami beberapa permasalahan di sekolahan, seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah baru, sehingga menunjukkan semangat atau motivasi belajar yang menurun, hal ini ditunjukkan dari setiap hari didapati terdapat banyaknya siswa yang datang terlambat ke sekolah, pada saat jam pelajaran sering izin keluar, sering tidak mengerjakan tugas, serta ada beberapa siswa yang tertidur di dalam kelas.

Keberhasilan siswa berupa memperoleh prestasi yang membanggakan dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa itu sendiri. Dimulai dari keaktifan siswa ketika mengikuti proses pembelajaran, mengerjakan dan menyelesaikan tugas dari guru selama satu periode atau semester. hal ini bertujuan untuk mengasah kognitif, bakat, minat maupun potensi secara maksimal, menciptakan atau menumbuhkan karakter dan perilaku siswa dengan berakhlak mulia serta memiliki sopan santun

Motivasi sebagai penguatan belajar siswa ketika mengalami kesulitan sehingga memerlukan pemecahan, dan hanya dapat diselesaikan dengan bantuan berupa pengalaman yang pernah dilaluinya. Adapun tujuan motivasi belajar menurut Suprijono adalah sebagai pendorong atau semangat siswa dalam menentukan arah capaian proses belajar sehingga mampu memilah cara pembelajaran yang sesuai dengan keinginannya (Sumartono, 2015:84-91).

Bimbingan kelompok merupakan suatu usaha dan pemberian layanan informasi oleh konselor kepada peserta didik secara berkelompok. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* di latar belakang bahwa motivasi belajar merupakan dorongan diri, perubahan diri, evaluasi diri dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar negatif mengenai diri sendiri. Keyakinan ini melibatkan kognitif individu. Oleh karena itu yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling kognitif

perilaku yang lebih sesuai dalam meningkatkan motivasi belajar (Sarandria, 2012:9).

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik untuk membantu respon emosional dengan lebih baik. Mengubah dan mengurangi kebiasaan buruk sehingga tidak terus menerus dilakukan. Teknik ini didasarkan pada asumsi pikiran rasional dan kognitif defekti yang menghasilkan *self defeating behavior* (perilaku sengaja yang memiliki efek negatif dari diri sendiri) (Prjitno,2015: 223). Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsional dan mengubahnya menjadi keyakinan yang realistis (Sarandria, 2012:9). Adapun tahapan pada teknik *cognitive restructuring* yaitu: a) rasional, b) identifikasi pikiran konseli, c) Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT), d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT), e) Pengenalan dan latihan penguat positif, f) Tugas rumah dan tindak lanjut.

Berdasarkan tahapan layanan bimbingan yang telah diberikan terdapat beberapa manfaat, seperti: pemberian informasi akan mengetahui dan membuka pemahaman siswa dengan kondisinya, memaknai pentingnya belajar sehingga akan lebih konsentrasi dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran. kemudian dilakukan kegiatan diskusi, *sharing*, evaluasi diri dan *follow up* sebagai upaya dalam meningkatkan motivasi belajar.

Maka dapat disimpulkan penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTs Darul Falah. sehingga siswa-siswi dapat mengikuti kegiatan belajar-mengajar dengan lancar. Mampu menyelesaikan permasalahan dan kesulitan belajar secara mandiri maupun berkelompok.

B. KAJIAN PENELITIAN YANG RELEVAN

Pada bagian ini, peneliti mengemukakan tentang perbedaan dan persamaan kajian yang diteliti dengan peneliti-peneliti sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya pengulangan terhadap kajian kajian mengenai hal-hal yang sama pada penelitian ini, adapun penelitian terdahulu sebagai perbedaan antara lain:

Tabel 2.1
Kajian Penelitian Terdahulu

No	Nama	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Fatmawati Sitepu, "Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya". 2019	1. Proses pelaksanaan <i>Cognitive Restructuring</i> dilakukan dengan enam langkah. Yaitu: a. Identifikasi masalah. b. diagnosis, c. prognosis, d. treatment. e, evaluasi/ <i>follow up</i> . 2. Hasil akhir pelaksanaan <i>Cognitive Restructuring</i> untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Hal itu tampak dari tingkat keberhasilan konseling dengan persentase 75 %, dimana dengan kategori lebih dari 50% hasil penelitian cukup berhasil.	Penelitian yang dilakukan Fatmawati Sitepu adalah menggunakan teknik yang sama yaitu, teknik <i>cognitive restructuring</i> , sebagai <i>treatment</i> dalam menyelesaikan masalah dalam masing-masing penelitian.	Perbedaan penelitian terletak pada pengaplikasikan <i>treatment</i> , Fatmawati Sitepu untuk menangani pola pikir negatif, maka peneliti untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Fatmawati menggunakan enam tahapan dalam menggunakan teknik <i>cognitive restructuring</i> , yaitu 1. Rasional, 2. Identifikasi pikiran klien. 3. Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i> . 4. Pindah dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> . 5. Pengenalan dan latihan penguatan positif, 6. Tugas rumah dan tindak lanjut.
2.	Retno Apit Kurniawan,dk	motivasi belajar siswa sebelum mendapatkan	Penelitian yang dilakukan Retno	perbedaan penelitian terletak pada

	<p>k “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Cr) Terhadap Motivasi Belajar Siswa” yang diterbitkan Universitas Veteran Bangun Nusantara (2019)</p>	<p>layanan konseling kelompok rendah dengan skors rata – rata 33,625. Setelah mendapatkan layanan konseling kelompok skor rata – rata naik menjadi 65,63. Berdasarkan analisis data dengan uji tes dapat dilihat bahwa $t_o = 2,366$ sedangkan tabel nilai kritis wilcoxon pada taraf signifikansi 5 % diperoleh $z_t = 2,00$ dengan demikian $z_o > z_t$. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 1 Tawangsari, artinya semakin besar frekuensi layanan konseling kelompok, semakin tinggi motivasi belajar siswa.</p>	<p>Apit Kurniawan, dkk memiliki variabel X dan Y yang sama.</p>	<p>pengaplikasikan treatment dengan subyek penelitian siswa kelas XI IPS 3 SMA. Rento Apit menggunakan lima tahapan dalam menggunakan teknik <i>cognitive restructuring</i>, yaitu: 1. Mengumpulkan informasi berupa latar belakang klien, 2. Konselor membesar-besarkan pemikiran irasional pada klien, 3. Mengubah cara berfikir klien yang salah, 4. Konselor memberikan tugas rumah, 5. Mengevaluasi perilaku klien dengan menitikberatkan pribadi yang negatif.</p>
3.	<p>Resti Widia Putri, dkk “Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik <i>Modelling</i> Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Underachiever ” yang diterbitkan IKIP Siliwangi (2019)</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik modeling termasuk kategori rendah dengan presentase rata-rata motivasi belajar sebesar 45%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik modeling termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 84% sehingga terjadi peningkatan sebesar 39%. Selain itu diperoleh data melalui uji wilcoxon pairs match dengan $n=13$</p>	<p>Persamaan terletak pada variabel Y yaitu untuk meningkatkan motivasi belajar siswa</p>	<p>perbedaan penelitian terletak pada penggunaan penerapan bimbingan kelompok teknik <i>modelling treatment</i> oleh resti widia putri, sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cognitif restructuring</i> sebagai treatmen. Adapun tahapan teknik <i>Modelling</i> yaitu: 1. Mengajak konseli memperhatikan apa yang harus ia pelajari, 2. Memilih model yang</p>

		<p>taraf signifikansi 5% didapatkan T hitung > T tabel (90 > 21) atau H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya adalah bimbingan kelompok dengan teknik modeling penerapannya berpengaruh terhadap meningkatnya motivasi belajar peserta didik underachiever pada peserta didik kelas XI MIPA SMAN 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat tahun ajaran 2019/2020</p>		<p>sesuai dan diharapkan, 3. Menyajikan demonstrasi model sesuai dengan skenario, 4. Konseli menyimpulkan apa yang telah ia lihat, 5. Adegan dilakukan lebih dari satu kali.</p>
4.	<p>Dina Rahmawati,dkk “Bimbingan Kelompokden gan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Theraphy</i> (REBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar” yang diterbitkan Universitas Negeri Jakarta (2019) 6 thpn</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar pada siswa adalah hal penting yang dibutuhkan dalam proses pencapaian hasil pembelajaran agar optimal. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik ialah REBT yang dapat membantu peserta didik membuka wawasan dan memiliki pemikiran yang rasional dalam tindakan yang berhubungan dengant ujian belajar.</p>	<p>Persamaan terletak pada variabel Y, yaitu meningkatkan motivasi belajar siswa untuk membantu siswa membuka wawasan dan pemikiran yang lebih rasional.</p>	<p>perbedaan penelitian terletak pada penggunaan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Theraphy</i> (REBT) sebagai <i>treatment</i> oleh Dina Rahmawati,dkk, sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cognitif restructuring</i> sebagai <i>treatment</i>. Adapun tahapan teknik <i>Rational Emotive Behavior Theraphy</i> (REBT) yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun hubungan baik dengan klien, 2. Melakukan asesment pada masalah, 3. Mempersiapkan klien untuk terapi, 4. Mengimplementasikan progam penanganan, 5. mengevaluasi kemajuan, 6. Pengakhiran proses

				konseling
--	--	--	--	-----------

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kedudukan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada teknik *cognitive restructuring* sebagai layanan pemberian informasi, membantu mengidentifikasi masalah yang dialami, merubah cara berfikir negatif dan keyakinan irasional menjadi positif dan rasional dalam memilih, memutuskan, menentukan arah tujuan sehingga mampu mengembangkan potensi maupun memaksimalkan kegiatan proses pembelajaran dalam kelas. Motivasi belajar sebagai jembatan untuk meningkatkan hasil maupun kualitas belajar siswa. Diharapkan dengan adanya penelitian ini siswa mampu secara mandiri mengenali, mengidentifikasi dan mengevaluasi perilaku yang ada dalam dirinya.

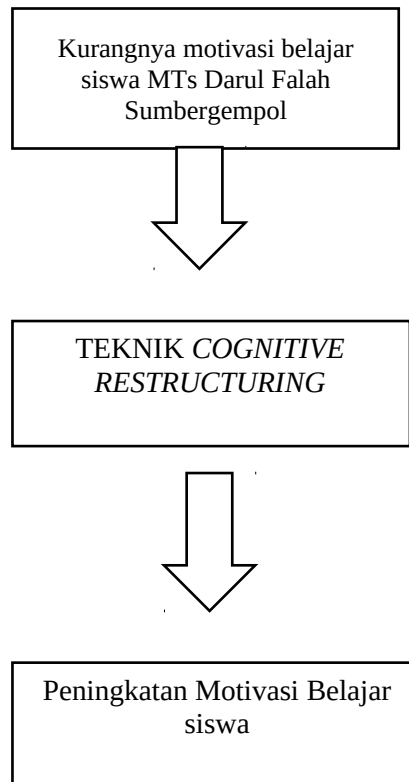
efektifitas teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar MTs Darul Falah Sumbergempol belum pernah dilakukan dan berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, baik dari segi metode, variabel, subjek maupun pendekatan penelitian.

C. KERANGKA BERFIKIR

Berdasarkan rumusan masalah yang diangkat mengenai efektifitas teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII MTs Darul Falah Sumbergempol serta kajian teori yang telah diterangkan di atas, maka peneliti menentukan variabel bebas yaitu teknik *cognitive restructuring* dan variabel terikat yaitu motivasi belajar. Untuk itu berikut kerangka berfikir yang digunakan peneliti:

Skema 2.2

Kerangka Berfikir Penelitian



D. HIPOTESIS PENELITIAN DAN PERTANYAAN PENELITIAN

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Hingga terbukti melalui data yang telah terkumpul. Nana Sudjana berpendapat bahwa hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu fenomena atau pernyataan penelitian yang dirumuskan setelah mengkaji suatu teori (Nana,2002: 50). Maka pada penelitian ini penulis merumuskan hipotesis-hipotesis sebagai berikut:

Ha : bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa MTs Darul Falah Sumbergempol

Ho : teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa MTs Darul Falah Sumbergempol.

Kecenderungan hasil dari hipotesis yang diambil dari pemaparan latar belakang diatas maka lebih mengarah ke “Teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTs Darul Falah Sumbergempol”.