

Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner

Mutmainah Mutmainah
Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung,
Indonesia
[✉ anasmutmainah96@gmail.com](mailto:anasmutmainah96@gmail.com)

Submitted:
2020-04-13

Revised:
2020-05-20

Accepted:
2020-05-22

Copyright holder:
© Mutmainah, M. (2020).

This article is under:



How to cite:

Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1).

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *The slow learner in this study is a condition in which children experience slowness in their cognitive abilities and are below the average normal child so he needs more time to understand or master the subject matter. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques to increase students' slow learner learning motivation, cognitive restructuring techniques to replace negative thoughts and interpretations with positive action thoughts so as not to get used to and become aware of their thought processes. This type of research uses Quasi Experiments with pre-test and post-test designs to compare the experimental group and the control group. Research subjects are slow learner students who have low motivation levels with a total of 14 students. The results of the experimental group measurements showed that the post-test score was higher than the pre-test score. Besides that, the Wilcoxon signed Rank Test test shows that the Sig. <0.05 so that Ho is rejected and Ha is accepted, meaning that there are significant differences in the level of slow learner student learning motivation before and after treatment is given. This shows that group counseling with cognitive restructuring techniques is effective in increasing slow learner students' learning motivation.*

KEYWORDS: *cognitive restructuring techniques; learning motivation; slow learner*

PENDAHULUAN

Motivasi adalah suatu keadaan dalam diri individu yang menyebabkan seseorang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan. Siswa untuk dapat belajar mata pelajaran dengan baik, harus mempunyai motivasi yang tinggi, baik itu motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Dengan motivasi yang tinggi hasil belajar dapat memuaskan, sebaliknya dengan motivasi yang rendah hasil belajar tidak memuaskan (Mappeasse, 2009).

Salah satu siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah adalah *slow learner*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ana Lisdiana bahwa “umumnya, seorang *slow learner* memiliki motivasi belajar rendah.” Rendahnya motivasi belajar pada *slow learner* disebabkan kegagalan yang sering dialaminya dalam belajar (Kholifah, 2015).

Siswa *slow learner* atau siswa yang lambat dalam belajar memerlukan waktu yang lama atau panjang dari waktu yang normal. Hal ini menyebabkan mereka sering merasa tertinggal dalam proses

belajarnya. Dipandang dari segi *Intelligence Question* (tingkat kecerdasan) pada umumnya peserta didik yang lambat dalam belajar ini mempunyai *Intelligence Question* dibawah rata-rata (normal), sehingga mereka memerlukan perhatian khusus dan waktu yang lebih lama dalam proses belajarnya (Kholifah, 2015).

Seperti masalah yang ditemui oleh peneliti pada saat observasi. Tingkat motivasi belajar di Madrasah Aliyah Al-Asror Lampung Timur sangat kurang. Guru bimbingan konseling (konselor) kurang maksimal dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok di sekolah MA Al-Asror khususnya terhadap siswa yang mengalami kesulitan belajar.

Motivasi belajar yang dimiliki siswa dalam setiap kegiatan pembelajaran sangat berperan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran tertentu. Siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, semakin intensitas usaha dan upaya yang dilakukan, maka semakin tinggi prestasi belajar yang diperolehnya (Hamdu & Agustina, 2011).

Untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan siswa *slow learner* tersebut, guru bimbingan dan konseling telah melaksanakan penilaian, terus-menerus mengikuti hasil belajar yang telah dicapai siswa dari waktu ke waktu, dan dapat mengklasifikasikan kelompok siswa yang pandai, sedang, kurang, atau cukup baik di kelasnya. Namun Kegiatan belajar siswa juga tidak dapat belajar dengan lancar apabila siswa tidak memiliki motivasi untuk melaksanakannya. Motivasi baik berasal dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi belajar. apabila siswa mempunyai motivasi rendah untuk belajar maka akan menghasilkan prestasi belajar yang kurang maksimal.

Dalam konseling memiliki banyak pendekatan salah satunya adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang merupakan bagian dari *Cognitive Restructuring* yang dikembangkan oleh Meichenbaum (Rahmawati, 2009). Salah satu strategi untuk mengatasi siswa *slow learner* adalah dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* cukup efektif dalam membantu meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior* dengan berfokus pada teknik *cognitive restructuring*. Menurut Cormier dan Cormier dalam Nursalim, strategi *Cognitive Restructuring* (CR) merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Sayre, juga berpendapat bahwa strategi *cognitive restructuring* (CR) merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan (Fajarudin, 2016). Berdasarkan penelitian lain dalam upaya yang dilakukan untuk mengatasi siswa *slow learner* yaitu melalui Pengajaran remedial (Nursiyana, 2016).

Peneliti menggunakan Konseling *Cognitive Behavior* dalam bentuk kelompok, karena konseling kelompok memberikan kesempatan kepada para konseli untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri dan merealisasikan minat untuk berbagi dengan anggota kelompok yang lain. Corey (2013) menyatakan Konseling *Cognitive Behavior* dalam bentuk kelompok sangat sesuai diterapkan bagi siswa, karena merupakan proses edukasi yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan (Habsy, 2017).

Beberapa peneliti diatas mempunyai berbagai strategi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*. Namun mereka belum menggunakan layanan konseling kelompok. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitif restructuring* sebagai pendekatan yang akan membantu individu untuk menjawab penyebab siswa

lamban belajar dan cara mengatasi siswa lamban belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *cognitif restructuring* efektif untuk mengatasi siswa *slow learner*.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *pretest* dan *posttest* untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Al-Asror Sekampung Lampung Timur. Teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, karena sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki permasalahan dalam belajar. Dengan menggunakan teknik tersebut peneliti mendapatkan sampel dengan jumlah 14 sampel. Dari sampel tersebut peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu 7 siswa untuk kelompok eksperimen dan 7 siswa untuk kelompok kontrol agar memudahkan peneliti dalam melakukan pelayanan serta memenuhi kriteria jumlah anggota dalam bimbingan kelompok.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti melakukan *pre-test* terhadap kedua kelompok eksperimen tersebut dengan menggunakan skala motivasi belajar dan siswa *slow learner*. Kemudian peneliti memberikan intervensi kepada masing-masing kelompok eksperimen dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan melakukan *post-test* dengan menggunakan skala yang sama pada kedua kelompok tersebut. Setelah mendapat hasil *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok tersebut, kemudian peneliti menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*.

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Pengukuran dalam kuisioner adalah menggunakan skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban. Masing-masing alternatif jawaban disesuaikan dengan masing-masing skala. Dalam skala yang digunakan terdapat dua komponen yang menyusun pernyataan-pernyataan yang diberikan, yaitu terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Pada pernyataan yang mendukung (*favourable*), responden yang menjawab SS diberi skor 4, S diberi skor 3, TS diberi skor 2 dan STS diberi skor 1. Sedangkan pada pernyataan yang tidak mendukung, penskoran sebaliknya. Semakin tinggi skor yang didapatkan dalam masing-masing skala, maka semakin tinggi pula tingkat motivasi belajar siswa *slow learner*. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara untuk mendapatkan data-data pendukung yang berkaitan dengan penelitian ini.

Pemantapan Alat Ukur Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen yang disusun sesuai dengan masing-masing skala. Yang pertama adalah instrumen skalasiswa *slow learner* yang terdiri dari 39 item dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), Kadang-kadang (K) dan Tidak Pernah (TP). Penskoran pada item *favorable* dilakukan dengan memberikan skor 5 pada jawaban Sangat Sering (SS), skor 4 pada jawaban Sering (S), skor 3 pada jawaban Jarang (J) skor 2 pada jawaban Kadang-kadang (K) dan skor 1 pada jawaban Tidak Pernah (TP). Dan penskoran pada item *unfavorable* sebaliknya. Reliabilitas skala siswa *slow learner* berdasarkan nilai *alpha* sebesar 0,738 dan validitas berdasarkan *item total corelation* berkisar antara 0,028 – 0,659 ($r_{tabel} = 0,2144$).

Dan yang kedua, menggunakan instrumen skala motivasi belajar yang berjumlah 42 item dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sering (SS), sering (S), Jarang (J), Kadang-kadang (K), dan Tidak pernah (TP). Penskoran pada item *favorable* dilakukan dengan memberikan skor 5 pada jawaban Sangat Sering (SS), skor 4 pada jawaban Sering (S), skor 3 pada jawaban Jarang (TS), skor 2 pada jawaban Kadang-Kadang (K), dan skor 1 pada jawaban Tidak Pernah (TP). Dan penskoran pada item *unfavorable* sebaliknya. Reliabilitas skala siswa *slow learner* berdasarkan nilai *alpha* sebesar 0,913 dan validitas berdasarkan *item total corelation* berkisar antara 0,058 – 0,746 ($r_{tabel} = 0,3009$).

Pengkategorian skor skala slow learner adalah skor 39 - 70 dikategorikan sebagai skor skala slow learner sangat rendah, 71 - 102 kategori rendah, 103 – 134 kategori sedang, 135-166 kategori tinggi dan 167-196 adalah kategori sangat tinggi. Pada skala motivasi belajar, jika skor 43 - 82 dikategorikan sangat rendah, skor 83 - 122 dikategorikan rendah, skor 123 – 162 dikategorikan sedang, skor 163 - 202 dikategorikan tinggi dan skor 203- 242 dikategorikan sangat tinggi.

Teknik Analisis Data

Data yang didapat dari hasil penelitian adalah berupa angka yang didapatkan dari hasil *posttest* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada analisis dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membantu mengelola data peneliti menggunakan program SPSS for Windows versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran skala siswa *slow learner* dengan jumlah 60 siswa dengan tingkat *slow learner* sangat rendah 3, siswa dengan tingkat *slow learner* rendah 5, siswa dengan tingkat *slow learner* sedang 23, siswa dengan tingkat *slow learner* tinggi 26 dan 3 siswa dengan tingkat *slow learner* sangat tinggi. Dari skala siswa *slow learner* peneliti mengetahui 31 siswa yang memiliki masalah keterlambatan belajar atau *slow learner*. Setelah itu peneliti menyebarkan skala motivasi belajar guna untuk mengetahui siswa yang memiliki tingkat motivasi belajarnya rendah.

Berdasarkan data diatas peneliti mendeskripsikan bahwaterdapat tingkat motivasi belajar siswa *slow learner* dalam kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Kemudian peneliti menentukan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti mendapatkan sampel dengan jumlah 14 sampel, berdasarkan tingkatan kelas dimana 3 siswa berada di kelas X, 4 siswa berada di kelas XI, dan 7 siswa berada di kelas XII. Dari sampel tersebut yang dijadikan kelompok eksperimen adalah kelas XII dengan jumlah 7 siswa yang akan menerima layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan 3 siswa kelas X dan 4 siswa kelas XI sebagai kelompok kontrol yang akan menerima konseling kelompok konvensional selama 6 kali pertemuan.

Setelah diberikan layanan, peneliti akan melakukan *posttest* untuk mengetahui perkembangan tingkat motivasi belajar siswa *slow learner*. *Posttest* ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah tingkat motivasi belajar siswa *slow learner* meningkat Setelah menerima layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* atau tidak.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa *slow learner* dan perbedaan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan pemberian layanan konseling kelompok secara konvensional.

Untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini diperlukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon signed Rank Test* dengan bantuan SPSS.16. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Pengukuran		Kelompok Kontrol (N=7)	Kelompok Eksperimen (N=7)
Pretest	M	135.00	131.57
	SD	14.629	17.116
Posttest	M	130.86	159.29
	SD	12.655	19.534
	Z	-0,676	-1.992
	P	0,499	0,046

Berdasarkan hasil pengukuran *Wilcoxon signed Rank Test* adalah apabila nilai $<0,05$ maka signifikan. Dari hasil tersebut nilai Sig. $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling

kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mempengaruhi motivasi belajar siswa *slow learner* yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat adanya peningkatan pada motivasi belajar siswa *slow learner* di MA Al-Asror Sekampung. Dapat dilihat pada tabel dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t *paired sample t-test* dan diketahui t adalah -1.992 mean 159.57 , peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, maka H_a diterima. Sedangkan perbandingan *standardeviiasi pretest* 17.116 dan *posttest* 19.534 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 2.418 . Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*.

Pada tahap observasi langkah pertama peneliti memberikan kepada siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah, agar siswa mempunyai gambaran tentang teknik *cognitive restructuring*. Yaitu tentang tujuan, gambaran prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran positif dan negatif. Langkah kedua yaitu melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah. Langkah ketiga yaitu pengenalan dan *coping thought* yaitu perpindahan fokus dari pikiran-pikiran siswa yang merusak diri menuju ke bentuk pemikiran yang menanggulangi.

Langkah keempat yaitu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*. langkah ini melatih siswa untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap rendah diri ke pikiran yang menanggulangi. Langkah kelima memberikan penguatan positif bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Langkah keenam atau terakhir yaitu tugas rumah dan tindak lanjut agar siswa mampu untuk mempraktekkan yang diperoleh dalam menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.

Dalam penelitian Nurahmawati motivasi belajar dilihat dari motivasi intrinsik berupa keinginan untuk berprestasi, dorongan untuk belajar, dan harapan akan cita-cita, dan motivasi ekstrinsik berupa adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik (Nurahmawati, 2017.)

Dalam penelitian Kholifah (2015) kebutuhan untuk menguasai ilmu mempengaruhi motivasi belajar *slow learner* yang diwujudkan dalam tindakan, berupa: rajin mengikuti pelajaran, mau memperhatikan penjelasan guru dan mengerjakan tugas, serta rajin belajar dirumah. Selain itu, *cognitive restructuring* dalam meningkatkan kepercayaan diri (Chandra dkk., 2019), penyesuaian diri (Abdi & Mafirja, 2019), dan resiliensi akademik (Utami & Kushendar, 2019)

Meskipun peneliti belum menemukan penelitian terdahulu yang secara langsung memaparkan dampak konseling kelompok dengan *teknik cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*, namun penelitian ini telah membuktikan bahwa intervensi tersebut efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner* (sig. $<0,05$) hal ini berdasarkan pada kemampuan siswa dalam mengubah pola pikir yang lebih positif. Penelitian ini dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*. Deskripsi siswa *slow learner* di MA Al-Asror sekampung memiliki kategori sangat tinggi, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Dengan jumlah 60 siswa peneliti mengetahui 31 siswa yang termasuk kategori *slow learner*. Dari 31 siswa tersebut peneliti menemukan 14 siswa yang memiliki tingkat motivasi belajarnya rendah. Lalu dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen yang diberikan layanan *cognitive restructuring* dan kelompok kontrol dengan konseling kelompok secara konvensional. Intervensi yang telah diberikan hasilnya dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan motivasi belajar siswa *slow learner* antara perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan konseling secara konvensional dan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa *slow learner*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 46-52.
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive Behaviour Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Fajarudin, M. V. (2016). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Menurunkan Persepsi Negatif terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling pada Siswa Kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung. *Jurnal BK UNESA*, 6(2).
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21. <https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan*, 12(1), 90–96.
- Kholifah, R. (2015). Motivasi Belajar Seorang Slow Learner di Kelas IV SD Kanisius Pugeran 1. *BASIC EDUCATION*, 4(11).
- Mapeasse, M. Y. (2009). Pengaruh Cara dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller (PLC) Siswa Kelas III Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Makassar. *Jurnal Medtek*, 1(2), 1–6.
- Nurahmawati, A. (2017). Studi Kasus Tentang Motivasi Belajar Siswa Slow Learner Di Kelas Iii. *Basic Education*, 6(4), 281-288.
- Nursiyana, O. (2016). Pelaksanaan Pengajaran Remedial Anak Lamban Belajar Sd N 1 Krakal. *BASIC EDUCATION*, 5(16), 1-560.
- Rahmawati, H. (2009). *Modifikasi Perilaku*. LP3 Universitas Negeri Malang.
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74.