

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Linda Ayu Pradana¹, Setya Adi Sancaya², Sri Panca Setyawati³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²,

Universitas Nusantara PGRI Kediri³

lindaayup19@gmail.com¹, sancaya383@yahoo.com²,

pancatomo16@gmail.com³

ABSTRACT

Learning motivation is a psychological condition that determines the intensity, direction, and persistence of student learning behavior, yet many secondary school students show symptoms of low motivation, such as procrastination, low engagement, and negative beliefs about their learning capacity. This article examines how group guidance combined with cognitive restructuring can serve as a strategy to increase students' learning motivation. Using a conceptual review approach, it synthesizes theories of learning motivation, self-determination theory, self-efficacy theory, and cognitive-behavioral theory into an integrative framework. The discussion shows that low learning motivation is often rooted in distorted cognitions about the self and learning tasks, which can be modified through a structured group process in which members identify automatic thoughts, dispute them, and replace them with more adaptive ones while gaining social support from peers. The synthesis suggests that group guidance with cognitive restructuring is theoretically sound and practically feasible for school counselors addressing low learning motivation, although its effectiveness depends on group dynamics, facilitator competence, and students' developmental characteristics.

Kata Kunci: group guidance, cognitive restructuring, learning motivation, school counseling

ABSTRAK

Motivasi belajar merupakan kondisi psikologis yang menentukan intensitas, arah, dan ketekunan perilaku belajar siswa, namun banyak siswa sekolah menengah menampakkan gejala motivasi rendah, seperti kebiasaan menunda tugas, keterlibatan belajar yang minim, dan keyakinan negatif terhadap kemampuan belajarnya sendiri. Artikel ini bertujuan mengkaji secara konseptual bagaimana bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik *cognitive restructuring* dapat diposisikan sebagai strategi meningkatkan motivasi belajar siswa. Melalui pendekatan kajian konseptual, artikel ini mensintesis teori motivasi belajar, self-determination theory, teori efikasi diri, dan teori kognitif-perilaku untuk membangun kerangka pemikiran yang integratif. Pembahasan menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar kerap berakar pada pikiran yang terdistorsi mengenai diri dan tugas belajar, dan pikiran tersebut dapat dimodifikasi melalui proses kelompok terstruktur, di mana anggota mengidentifikasi pikiran otomatis, mendebatnya, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif, sambil memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Sintesis ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan strategi yang teoretis kuat dan praktis diterapkan guru bimbingan dan konseling, meskipun efektivitasnya tetap bergantung pada dinamika kelompok, kompetensi fasilitator, dan karakteristik perkembangan siswa.

Kata Kunci: *bimbingan kelompok, cognitive restructuring, motivasi belajar, konseling sekolah*

PENDAHULUAN

Motivasi belajar menempati posisi yang sangat sentral dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan di sekolah. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, kesediaan menghadapi kesulitan, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar, sedangkan siswa dengan motivasi belajar rendah lebih rentan terhadap penundaan tugas, kebosanan, dan hasil belajar yang tidak optimal (Howard et al., 2021). Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah kajian di lapangan justru banyak menyoroti gejala menurunnya motivasi belajar siswa, baik akibat metode pembelajaran yang kurang variatif, tekanan akademik, gangguan dari media sosial dan permainan digital, maupun faktor psikologis internal seperti rendahnya kepercayaan diri dan lemahnya regulasi diri (Za et al., 2025).

Kajian mengenai penurunan motivasi intrinsik akademik selama masa remaja menegaskan bahwa lingkungan sekolah konvensional kerap gagal memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar remaja, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, sehingga motivasi belajar mengalami penurunan yang cukup konsisten sepanjang jenjang pendidikan (Gnambs & Hanfstingl, 2016). Hal serupa juga diperkuat oleh temuan bahwa faktor internal seperti cita-cita, kemampuan diri, dan kondisi psikologis siswa, maupun faktor eksternal seperti lingkungan, metode mengajar guru, dan dukungan keluarga, sama-sama berkontribusi terhadap rendahnya motivasi belajar siswa di berbagai jenjang pendidikan (Ihsani et al., 2024; Segara et al., 2025).

Persoalan tersebut tidak dapat dipisahkan dari cara siswa memaknai dan menafsirkan pengalaman belajarnya. Sejumlah siswa memiliki pikiran otomatis yang negatif terhadap kemampuan dirinya, misalnya keyakinan bahwa dirinya tidak akan pernah bisa memahami suatu mata pelajaran, atau bahwa usaha belajar yang dilakukan tidak akan membuahkan hasil apa pun. Pola pikir semacam ini, dalam kerangka teori kognitif-perilaku, dikenal sebagai distorsi kognitif yang dapat memicu emosi negatif serta perilaku menghindar, termasuk penghindaran terhadap tugas dan tanggung jawab belajar (Beck & Haigh, 2014). Teori kognitif Beck menegaskan bahwa keyakinan, ekspektasi, dan asumsi seseorang memiliki pengaruh kuat terhadap kondisi kesejahteraan psikologis maupun perilaku yang tampak, dan bahwa memodifikasi pola pikir yang keliru melalui restrukturisasi kognitif dapat meredakan gejala psikologis yang mengganggu, termasuk yang berkaitan dengan motivasi (Beck, 2016).

Di sisi lain, layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya bimbingan kelompok, telah banyak dimanfaatkan sebagai wadah intervensi

psikologis-edukatif karena memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dalam suasana kelompok yang aman (Wahyuni et al., 2026). Sejumlah kajian literatur bahkan menegaskan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu model layanan bimbingan dan konseling yang paling banyak digunakan dan paling efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dibandingkan model lain seperti konseling individual maupun bimbingan klasikal (Maharani et al., 2026). Meta-analisis terhadap ratusan penelitian konseling kelompok di sekolah pada remaja bahkan menunjukkan efek yang tergolong besar terhadap peningkatan motivasi belajar, keterlibatan belajar, dan efikasi diri akademik, di samping penurunan prokrastinasi akademik dan burnout belajar (Lin et al., 2025). Bukti empiris di lapangan turut menguatkan hal tersebut, di mana layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management yang diujicobakan pada siswa SMA terbukti secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dari kategori tinggi menjadi rendah (Purnawati dkk., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, muncul pertanyaan konseptual yang mendasar, yaitu bagaimana bimbingan kelompok dan teknik *cognitive restructuring* dapat dipadukan secara teoretis sehingga membentuk sebuah strategi yang koheren untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Artikel ini disusun untuk menjawab pertanyaan tersebut melalui telaah konseptual atas berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu, dengan tujuan membangun kerangka pemikiran yang dapat menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program intervensi di sekolah.

PEMBAHASAN

Hakikat Motivasi Belajar dan Determinannya

Motivasi belajar dapat dipahami sebagai kekuatan psikologis yang menggerakkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku belajar siswa hingga tujuan belajar tercapai. Self-determination theory menjelaskan bahwa motivasi tidak bersifat tunggal, melainkan berjenjang dari amotivasi, motivasi ekstrinsik dengan berbagai bentuk regulasi, hingga motivasi intrinsik, dan bahwa kualitas motivasi ini sangat ditentukan oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Ryan & Deci, 2020). Motivasi intrinsik dan bentuk regulasi ekstrinsik yang telah terinternalisasi secara konsisten terbukti berhubungan dengan capaian belajar, keterlibatan, dan kesejahteraan psikologis siswa yang lebih baik, sedangkan regulasi eksternal yang murni berbasis ganjaran atau hukuman justru cenderung berasosiasi dengan kesejahteraan yang lebih rendah (Vansteenkiste et al., 2006).

Selain aspek regulasi motivasi, keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya sendiri turut menjadi determinan penting. Teori efikasi diri

Bandura menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kapasitasnya untuk berhasil melakukan suatu tugas memengaruhi pilihan, usaha, ketekunan, dan pencapaian belajarnya, bahkan pengaruh keyakinan ini kerap lebih kuat dibandingkan kemampuan objektif yang sesungguhnya dimiliki (Bandura, 2000). Efikasi diri akademik terbukti berkontribusi terhadap keterlibatan belajar dan menjadi salah satu faktor pelindung terhadap risiko putus sekolah akibat rendahnya motivasi (Schunk & DiBenedetto, 2020). Sumber-sumber efikasi diri, yaitu pengalaman keberhasilan langsung, pengalaman vikarial, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis-afektif, menunjukkan bahwa keyakinan diri siswa dapat dibentuk dan diperkuat melalui pengalaman dan interaksi sosial, termasuk melalui proses kelompok yang terstruktur di lingkungan sekolah (Usher & Pajares, 2008).

Berbagai kajian lapangan turut memetakan faktor-faktor yang secara konsisten diasosiasikan dengan rendahnya motivasi belajar siswa, antara lain cita-cita dan aspirasi yang belum jelas, kondisi psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri, metode pengajaran guru yang monoton, lingkungan belajar yang kurang kondusif, dan gangguan konsentrasi akibat penggunaan media digital secara berlebihan (Ihsani et al., 2024). Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa motivasi belajar merupakan konstruk multideterminan yang tidak dapat didekati secara tunggal, melainkan memerlukan intervensi yang menyentuh aspek kognitif, afektif, sekaligus sosial siswa secara bersamaan (Segara et al., 2025).

Restrukturisasi Kognitif sebagai Landasan Intervensi Psikologis

Teori kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Beck menempatkan pikiran otomatis sebagai penentu utama respons emosi dan perilaku seseorang terhadap suatu peristiwa (Beck, 2019). Pikiran otomatis yang bersifat negatif atau terdistorsi, seperti generalisasi berlebihan, pemikiran hitam-putih, atau peramalan bencana, dapat memicu emosi negatif dan perilaku menghindar, termasuk penghindaran terhadap tugas belajar yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang mustahil untuk diselesaikan (Beck & Beck, 2021). *Cognitive restructuring* merupakan teknik inti dalam pendekatan kognitif-perilaku yang dirancang untuk membantu individu mengenali pikiran otomatisnya, menguji validitas pikiran tersebut, mendebatnya melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif, kemudian menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif (J. Beck, 2011).

Proses *cognitive restructuring* umumnya mengikuti tahapan yang dapat diringkas melalui model ABCDE, yaitu activating event atau peristiwa pemicu, belief atau keyakinan yang muncul terhadap peristiwa tersebut, consequence atau konsekuensi emosi dan perilaku yang timbul, disputation atau proses mendebat keyakinan yang tidak rasional, dan effective new belief atau keyakinan baru yang lebih fungsional (Padesky & Beck, 2003). Tahapan

ini pada mulanya banyak diterapkan dalam konteks klinis untuk menangani gangguan kecemasan dan depresi, misalnya restrukturisasi pikiran otomatis pada terapi kelompok kognitif-perilaku untuk gangguan kecemasan sosial (Hope et al., 2010), namun prinsip dasarnya terbukti dapat diadaptasi ke ranah pendidikan untuk menangani pikiran negatif siswa terhadap kemampuan belajarnya sendiri (Hope et al., 2019).

Beberapa kajian bahkan menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk membangun kepercayaan diri remaja melalui identifikasi dan penggantian pikiran negatif dengan pikiran yang lebih konstruktif, serta terbukti dapat mengurangi kecenderungan pikiran negatif berulang secara umum (Larsson et al., 2016). Dalam konteks akademik secara spesifik, penerapan *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok kognitif-perilaku terbukti cukup efektif dalam meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa (Munir et al., 2024), dan juga efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa slow learner yang sebelumnya memiliki keyakinan negatif terhadap kapasitas kognitifnya sendiri (Mutmainah, 2020). Hal serupa juga ditunjukkan oleh kajian yang secara spesifik menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, yang membuktikan bahwa pikiran negatif siswa terhadap kemampuan belajarnya dapat direduksi melalui proses restrukturisasi kognitif yang dirancang secara terstruktur (Sholekah dkk., 2021). Penelitian lain turut menegaskan bahwa *cognitive restructuring* yang disampaikan melalui setting konseling kelompok efektif menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan cara mengubah pola pikir maladaptif seperti keraguan diri dan ketakutan akan kegagalan (Buana et al., 2025).

Bimbingan Kelompok sebagai Wahana Intervensi

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu siswa mengembangkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan pemecahan masalah bersama (Wahyuni et al., 2026). Dibandingkan layanan individual, bimbingan kelompok memiliki keunggulan tersendiri karena memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial dari sesama anggota kelompok, serta belajar dari model perilaku teman sebaya yang telah berhasil mengatasi persoalan serupa (Brigman & Campbell, 2003). Kajian literatur terhadap penerapan bimbingan kelompok pada jenjang sekolah menengah menegaskan bahwa layanan ini memberikan dampak positif signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar, pengembangan kebiasaan belajar yang efektif, penguatan interaksi sosial antarsiswa, sekaligus penurunan kecemasan akademik (Muhammad et al., 2025).

Efektivitas bimbingan kelompok dalam ranah akademik turut dikuatkan oleh temuan skala luas terhadap ratusan penelitian konseling kelompok pada remaja, yang menunjukkan pengaruh dengan ukuran efek yang tergolong besar terhadap motivasi belajar, keterlibatan belajar, dan efikasi diri akademik (Lin et al., 2025). Temuan ini memperlihatkan bahwa kekuatan bimbingan kelompok tidak semata terletak pada muatan materi yang disampaikan, melainkan juga pada dinamika kelompok itu sendiri, yaitu proses saling menguatkan, berbagi perspektif, dan memberi umpan balik antaranggota yang secara alami tercipta dalam setting kelompok (Melinda et al., 2025). Fungsi kelompok yang bersifat suportif ini sejalan dengan kebutuhan psikologis dasar remaja akan keterhubungan sosial sebagaimana ditegaskan dalam self-determination theory (Guay, 2021), sehingga bimbingan kelompok secara struktural memang berpotensi menjadi wahana yang tepat untuk turut memenuhi kebutuhan tersebut sekaligus menjadi media penerapan teknik-teknik intervensi kognitif.

Intervensi Bimbingan Kelompok dan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Mengacu pada uraian sebelumnya, dapat dibangun sebuah kerangka konseptual yang memadukan mekanisme kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menyasar akar kognitif dari rendahnya motivasi belajar siswa (Hastuti et al., 2022). Dalam kerangka ini, bimbingan kelompok berfungsi sebagai wadah struktural yang menyediakan suasana pengembangan *cognitive*, dukungan sosial, dan kesempatan berbagi pengalaman, sementara *cognitive restructuring* berfungsi sebagai muatan teknis yang secara spesifik menyasar pikiran-pikiran otomatis negatif siswa terhadap kemampuan dan proses belajarnya (Fernandez et al., 2017).

Secara prosedural, intervensi ini dapat dijalankan melalui beberapa tahap (J. Beck, 2011). Pada tahap awal, pemimpin kelompok membangun keakraban dan rasa aman antaranggota kelompok agar siswa bersedia terbuka mengenai kesulitan belajarnya. Pada tahap inti, anggota kelompok diajak mengidentifikasi situasi belajar yang memicu pikiran negatif, misalnya menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit, kemudian mengungkapkan pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tersebut. Pemimpin kelompok selanjutnya memfasilitasi proses pendebatan pikiran tersebut, baik melalui pertanyaan reflektif dari pemimpin kelompok maupun umpan balik dari sesama anggota yang mungkin pernah mengalami situasi serupa namun berhasil memaknainya secara berbeda (Hope et al., 2019). Proses berbagi dan umpan balik inilah yang membedakan *cognitive restructuring* dalam setting kelompok dari setting individual, karena anggota kelompok tidak hanya memperoleh pandangan baru dari pemimpin kelompok, tetapi juga dari pengalaman nyata teman sebaya, yang secara psikologis kerap dianggap

lebih meyakinkan bagi remaja (Brigman & Campbell, 2003). Pada tahap akhir, anggota kelompok dibantu merumuskan pikiran alternatif yang lebih adaptif dan rasional terhadap tugas belajarnya, yang kemudian didorong untuk dipraktikkan dalam situasi belajar nyata di luar sesi kelompok (Padesky & Beck, 2003).

Efektivitas kombinasi bimbingan kelompok dan *cognitive restructuring* dalam konteks yang berdekatan juga tampak pada penerapannya untuk meningkatkan resiliensi siswa di masa pembelajaran daring, yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mengalami peningkatan resiliensi yang signifikan dibandingkan siswa yang hanya mengikuti bimbingan kelompok tanpa muatan teknik tersebut (Hastuti et al., 2022). Temuan ini memberi indikasi kuat bahwa penambahan muatan teknik kognitif ke dalam bimbingan kelompok memberikan nilai tambah dibandingkan bimbingan kelompok generik, karena secara spesifik menyasar pola pikir yang menjadi akar persoalan psikologis siswa, termasuk yang berkaitan dengan motivasi belajar (Mutmainah, 2020).

Dari sudut pandang *self-determination theory*, keberhasilan restrukturisasi kognitif dalam mengubah keyakinan siswa terhadap kapasitas belajarnya secara tidak langsung turut memperkuat kebutuhan psikologis akan kompetensi, karena siswa yang semula meyakini dirinya tidak mampu berhasil dalam suatu mata pelajaran, setelah proses restrukturisasi, mulai membangun keyakinan yang lebih realistis bahwa keberhasilan tetap dapat dicapai melalui usaha yang tepat (Taylor et al., 2014). Pada saat bersamaan, suasana kelompok yang suportif turut memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial, sehingga perpaduan kedua unsur ini berpotensi mendorong pergeseran motivasi siswa dari yang semula bercorak eksternal atau bahkan amotivasi, menuju bentuk motivasi yang lebih terinternalisasi dan otonom (Ryan & Deci, 2020).

Faktor Pendukung dan Tantangan Implementasi

Meskipun secara konseptual kombinasi ini menjanjikan, penerapannya di lapangan tetap menghadapi sejumlah tantangan (Munir et al., 2024). Pertama, keberhasilan *cognitive restructuring* dalam setting kelompok sangat bergantung pada kompetensi pemimpin kelompok dalam memfasilitasi proses identifikasi dan perdebatan pikiran otomatis, karena kesalahan dalam memandu proses ini berpotensi membuat siswa merasa dihakimi alih-alih dibantu (Hope et al., 2010). Pengalaman penerapan konseling kelompok berbasis pendekatan kognitif-perilaku pada permasalahan psikologis lain turut menegaskan bahwa keberhasilan teknik semacam ini sangat dipengaruhi oleh rancangan sesi serta kesiapan peserta mengikuti proses reflektif secara mendalam (Muwakhidah & Pravesti, 2017). Kedua, karakteristik perkembangan kognitif siswa turut memengaruhi

kesiapan mereka mengikuti proses restrukturisasi kognitif, mengingat teknik ini menuntut kemampuan refleksi diri dan analisis pikiran yang mungkin belum sepenuhnya berkembang pada siswa usia tertentu (Usher et al., 2006). Ketiga, keterbatasan jumlah guru bimbingan dan konseling di banyak sekolah turut menjadi kendala struktural dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok secara berkelanjutan dan terjadwal (Maharani et al., 2026).

Di sisi lain, sejumlah faktor turut mendukung keberhasilan penerapan strategi ini, antara lain suasana kelompok yang kohesif dan saling percaya, keterlibatan aktif seluruh anggota kelompok, serta konsistensi jumlah dan frekuensi sesi yang memberi ruang cukup bagi proses internalisasi pikiran baru (Melinda et al., 2025). Dukungan dari pihak sekolah, termasuk kebijakan yang memberi ruang waktu memadai bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, turut menjadi prasyarat penting agar strategi ini dapat dijalankan secara optimal dan berkelanjutan, sejalan dengan temuan bahwa pengelolaan layanan bimbingan dan konseling yang terencana dan terkoordinasi berkontribusi nyata terhadap peningkatan mutu pendidikan di sekolah (Brigman & Campbell, 2003).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan telaah konseptual yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa tidak semata disebabkan oleh faktor eksternal seperti metode pengajaran atau lingkungan belajar, melainkan juga berakar pada pola pikir dan keyakinan siswa yang terdistorsi terhadap kemampuan belajarnya sendiri. Bimbingan kelompok menyediakan wahana sosial yang mendukung keterbukaan dan pertukaran pengalaman antarsiswa, sementara teknik *cognitive restructuring* menyediakan muatan teknis yang secara spesifik menyasar dan memodifikasi pola pikir negatif tersebut. Perpaduan keduanya membentuk strategi yang secara teoretis koheren, karena sekaligus memenuhi kebutuhan psikologis akan keterhubungan sosial dan kompetensi sebagaimana ditekankan dalam self-determination theory, sekaligus menyasar akar kognitif persoalan motivasi belajar sebagaimana dijelaskan dalam teori kognitif-perilaku.

Beberapa saran dapat dikemukakan berdasarkan kajian ini. Bagi guru bimbingan dan konseling, strategi ini dapat mulai dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif program layanan bimbingan kelompok di sekolah, dengan catatan perlu dibekali pemahaman yang memadai mengenai teknik *cognitive restructuring* sebelum menerapkannya. Bagi pihak sekolah, dukungan berupa alokasi waktu dan fasilitas bagi pelaksanaan bimbingan kelompok secara berkelanjutan perlu terus diupayakan. Bagi peneliti selanjutnya, kajian konseptual ini dapat menjadi landasan untuk merancang penelitian empiris, baik dalam bentuk penelitian eksperimen maupun tindakan, guna menguji

efektivitas kerangka integratif ini secara langsung pada berbagai jenjang dan konteks pendidikan yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (2000). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Beck, A. T. (2016). Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 776-784.
- Beck, A. T. (2019). Cognitive Therapy for Depression: Theoretical Reflection and Personal Thinkings. *Psychology & Society*, 1(75), 90-100, <https://doi.org/10.35774/pis2019.01.090>.
- Beck, A. T., & Beck, J. S. (2021). A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3(4).
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Brigman, G., & Campbell, C. (2003). Helping Students Improve Academic Achievement and School Success Behavior. *Professional School Counseling*, 7(2), 91-98.
- Buana, E. C., et al. (2025). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Reducing Academic Procrastination among Junior High School Students. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 3(1).
- Fernandez, E., et al. (2017). Behavioral Activation versus Cognitive Restructuring to Reduce Automatic Negative Thoughts in Anxiety Generating Situations. *Psicothema*, 29(2), 172-177.
- Gnambs, T., & Hanfstingl, B. (2016). The Decline of Academic Motivation during Adolescence: An Accelerated Longitudinal Cohort Analysis on the Effect of Psychological Need Satisfaction. *Educational Psychology*, 36(9), 1691-1705.
- Guay, F. (2021). Applying Self-Determination Theory to Education: Regulations Types, Psychological Needs, and Autonomy Supporting Behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75-92.
- Hastuti, S., et al. (2022). Improving Student Resilience in the Era New Normal through Group Guidance using Cognitive Restructuring Techniques. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 3(2).
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2019). *Cognitive Restructuring Dalam Managing Social Anxiety, Therapist Guide* (3rd ed.). Oxford University Press.

- Hope, D. A., et al. (2010). Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34(1), 1-12.
- Howard, J. L., et al. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis from Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300-1323.
- Ihsani, F. A., et al. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa. *ALSYS*, 4(1).
- Larsson, A., et al. (2016). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope with Negative Thoughts. *Behavior Modification*, 40(3), 445-462.
- Lin, H., et al. (2025). The Effect of School-Based Group Counseling on Chinese Mainland Adolescents' Mental Health and Academic Functioning: A Meta-Analysis of Controlled Studies. *Journal of Counseling Psychology*, 72(3).
- Maharani, S., et al. (2026). Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Belajar Siswa: Kajian Literatur. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(1).
- Melinda, E. Y., et al. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020-2025). *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 12(1).
- Munir, A. F., et al. (2024). Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 5(2).
- Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 66-72.
- Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 66-75.
- Muhammad, M., et al. (2025). Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Negeri 24 Surabaya. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1).
- Padesky, C. A., & Beck, A. T. (2003). Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 211-224.
- Purnawati, F., Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 143-150.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.833387>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Self-Efficacy and Human Motivation. *Advances in Motivation Science*, 8, 1-33.
- Segara, S. C., dkk. (2025). Menumbuhkan Semangat Belajar Remaja: Kajian Psikologi Pendidikan tentang Faktor Internal dan Eksternal Motivasi. *Journal of Sustainable Education*, 3(2).
- Sholehah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1(1), 26-31.
- Taylor, G., dkk. (2014). A Self-Determination Theory Approach to Predicting School Achievement over Time: The Unique Role of Intrinsic Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342-358.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of the Literature and Future Directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796.
- Usher, E. L., et al. (2006). Sources of Academic and Self-Regulatory Efficacy Beliefs of Entering Middle School Students. *Contemporary Educational Psychology*, 31(2), 125-141.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Wahyuni, G. I., dkk. (2026). Kajian Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi dan Proses Belajar Siswa. Pengharapan: *Jurnal Pendidikan dan Pemuridan Kristen dan Katolik*, 4(1).
- Za, I., dkk. (2025). Menelisik Permasalahan Motivasi Belajar Peserta Didik di Era Modern. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(2).