

PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

LATIFATUS SHOLEKAH¹, ROSALIA DEWI NAWANTARA², SETYA ADI SANCAYA³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

latifatus.12@gmail.com¹, rosaliadewi@unpkediri.ac.id², adisancayas@gmail.com³

ABSTRACT

Learning motivation serves as an encouragement in determining a person's level of success in achieving the goals of learning activities. The behavior of being late for school, playing with gadgets when the teacher provides learning materials, talking alone with friends, and sleeping in class is one of the characteristics of students who have low motivation. With the application of this cognitive restructuring technique, it is expected to be able to increase students' learning motivation in achieving their learning goals. The choice of this cognitive restructuring technique is very appropriate to be applied because this technique teaches students to think positively or logically about their experiences, so they can have more rational thinking as well as learning motivation which is also related to the mindset of individuals who are less trying or unsure of their own abilities then will not be eager to do certain tasks.

Keywords: learning motivation, cognitive restructuring, student

ABSTRAK

Motivasi belajar berfungsi sebagai pemberi semangat dalam menentukan tingkat keberhasilan seseorang untuk mencapai tujuan kegiatan belajar. Perilaku terlambat masuk sekolah, bermain gadget saat guru memberikan materi pembelajaran, berbicara sendiri dengan teman, dan tidur didalam kelas merupakan salah satu ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi rendah. Dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mencapai tujuan belajarnya. Pemilihan teknik *cognitive restructuring* ini sangat tepat diterapkan karena teknik ini mengajarkan siswa untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional sama halnya dengan motivasi belajar juga berkaitan dengan pola pikir individu yang kurang berusaha atau tidak yakin dengan kemampuannya sendiri maka akan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu.

Kata Kunci: motivasi belajar, *cognitive restructuring*, siswa

A. PENDAHULUAN

Dunia pendidikan sangat penting dalam kehidupan manusia. Manusia berpendidikan akan selalu berkembang kearah yang lebih baik. Gagalnya pendidikan berpengaruh pada suatu bangsa, sedangkan keberhasilan pendidikan secara otomatis membawa keberhasilan sebuah bangsa. Setiap waktu, pasti akan selalu ada perubahan yang mengarah pada kemajuan pendidikan yang lebih baik.

Perubahan potensi peserta didik dapat dilihat dari motivasi belajar yang dimiliki. Memiliki motivasi belajar yang tinggi merupakan sebuah penentu terhadap keberhasilan hasil belajarnya, sebaliknya jika memiliki motivasi yang rendah dapat menyebabkan kurangnya usaha belajar, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap hasil belajar yang didapatkan.

Menurut penelitian Sardiman (2011), bahwa siswa yang tidak punya motivasi tidak akan berusaha keras untuk belajar dan sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi tinggi akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Sejalan dengan penelitian Sardiman di temukan juga di bahwa banyak sekali siswa yang memiliki motivasi rendah. Motivasi rendah tersebut ditunjukkan melalui perilaku yang terlambat masuk sekolah, bermain *gadget* saat guru memberikan materi pembelajaran, berbicara sendiri dengan teman sebangku saat kegiatan belajar mengajar, dan tidur didalam kelas.

Motivasi belajar ini berfungsi sebagai pemberi semangat dan dapat menentukan tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan termasuk dalam kegiatan belajar dan pada pembentukan pribadi siswa untuk selalu berprestasi dan tidak cepat putus asa dalam menyelesaikan suatu masalah. Selain itu peran motivasi dalam belajar sangat besar pengaruhnya untuk menentukan arah belajar dan tujuan belajar.

Winkel (2004) berpendapat bahwa motivasi sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan siswa dalam belajar. Motivasi belajar merupakan suatu pendorong yang mengaktifkan siswa untuk melibatkan diri. Motivasi yang kuat akan membuat siswa untuk bekerja keras dan dapat mencapai sesuatu yang menjadi tujuan mereka, dan motivasi muncul karena adanya dorongan akan kebutuhan.

Adapun hal yang menjadi alasan untuk melakukan penelitian ini ialah melihat banyaknya siswa yang memiliki motivasi belajar rendah mulai dari sering tidak masuk sekolah, bermain *gadget* sendiri sewaktu pembelajaran berlangsung, ada siswa yang tidak mau menulis materi pelajaran, siswa yang asyik mengobrol dengan teman sebangkunya dan ada pula siswa yang bermain game. Dari sini peneliti menggunakan pendekatan *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT). Salah satu pendekatan yang ada dalam CBT adalah *Cognitive Therapy* (CT) yang berasumsi bahwa manusia dapat meningkatkan kapasitas diri dala mengurangi masalah-masalah emosinya dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif menurut Padesky & Beck (dalam Nawantara, Mappiare, Radjah 2016).

Terapi tingkah laku mampu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar menenangkan pikiran serta mengubah perilaku sehingga merasa lebih baik dalam membuat keputusan yang tepat. Selain itu motivasi belajar juga berkaitan dengan pola pikir individu yang kurang berusaha atau tidak yakin dengan kemampuannya sendiri alhasil mereka tidak akan bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas tertentu, maka jenis konseling yang di rasa cocok adalah konseling yang berkaitan dengan kognitif seseorang yaitu teknik *Cognitive Restructuring*.

Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Penerapan pendekatan CBT ini menekankan proses kognitif dan perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif. Sementara itu ada yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencapai kesempatan yang lebih besar dan memperoleh penguatan atas perilaku .

Teknik CR melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dibuat untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang dilakukan sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang (Erford, 2015).

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menarik judul riset yaitu Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mencapai tujuan termasuk kegiatan belajar dan pada pembentukan pribadi siswa untuk selalu berprestasi, tidak cepat putus asa dalam menemukan dan menyelesaikan suatu masalah.

B. PEMBAHASAN

1. Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2013) teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Selain itu, Oemarjoedi (dalam Nurrohmah, 2019) mengemukakan bahwa CR adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa CR merupakan suatu teknik yang dapat mengubah pola-pola pikiran, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Teknik CR ini mengajarkan siswa untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional. Tujuan dari teknik CR ini sendiri adalah untuk membantu klien dalam mengubah pola berpikir yang salah atau biasa disebut irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

Menurut Saputra (2017) langkah-langkah penerapan dari teknik *cognitive restructuring* sebagai berikut: 1) Rasional perlakuan. Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan dan prosedur dalam melaksanakan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*; 2) Identifikasi pikiran negatif pada situasi masalah. Pada tahap ini konselor melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang mengandung tekanan dan situasi yang menimbulkan turunnya motivasi belajar; 3) Pengenalan serta perpindahan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*. Pada tahap ini konselor mengenalkan *coping thought* kepada siswa dan melatih untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan motivasi belajar menurun ke pikiran yang menanggulangi; 4) Pengenalan dan latihan penguatan diri. Pada tahap ini konselor mengajari siswa mengenai cara memberikan penguatan diri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya; 5) Tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan penguasaan menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.

2. Definisi Motivasi Belajar

Banyak sekali istilah yang digunakan dalam menyebut kata motivasi antara lain kebutuhan, keinginan maupun dorongan, selain itu motivasi juga diartikan sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Dengan istilah lain motivasi yang ada pada diri individu merupakan suatu pendorong yang akan mewujudkan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan kepuasan dirinya (Handoko, dalam Oktiani 2017).

Selain itu Kompri (2015) berpendapat bahwa motivasi sangat penting dalam menentukan tingkat berhasil dan gagal nya hasil belajar siswa. Belajar tanpa motivasi akan sulit untuk berhasil. Sebab, siswa yang tidak memiliki motivasi belajar maka tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajarnya. Oleh karena itu motivasi belajar sangat penting dalam proses pembelajaran. Berdasarkan uraian beberapa para ahli maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan atau proses pemberian semangat yang akan membuat siswa bekerja keras untuk mencapai keberhasilan dalam belajarnya.

Terdapat dua faktor dalam teori motivasi belajar seperti faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar individu (lingkungan) yang dikemukakan oleh Islamuddin (dalam Asparinda, 2015) yaitu: 1) Motivasi Intrinstik adalah dorongan atau keinginan siswa yang tidak perlu adanya rangsang dari luar, karena dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Dalam aktivitas belajar, motivasi intrinstik sangat diperlukan, karena seseorang yang tidak memiliki motivasi intrinsik sulit sekali melakukan aktivitas belajar secara terus-menerus sebaliknya jika seseorang memiliki motivasi intrinsik akan selalu ingin melakukan kegiatan belajarnya untuk mencapai tujuan mereka. Keinginan itu dilatar belakangi oleh pemikiran yang positif, bahwa semua mata pelajaran yang dipelajari sekarang akan dibutuhkan dan sangat berguna untuk saat ini maupun dimasa mendatang; 2) Motivasi Ekstrinsik adalah dorongan atau keinginan siswa yang perlu adanya rangsangan dari luar. Motivasi ekstrinsik juga diperlukan agar siswa termotivasi untuk belajar. Guru yang berhasil mengajar adalah guru yang pandai membangun minat siswa dalam belajar dengan memanfaatkan motivasi ekstrinsik dalam berbagai hal.

Oleh karena itu siswa harus disadarkan akan tujuan yang akan dicapai dalam belajar. Disamping itu perlu ditanamkan untuk menghargai tujuan tersebut. Tanpa penghargaan terhadap tujuan belajar, maka aktifitas siswa tidak dapat dibangkitkan. Sebab, semakin penting suatu tujuan bagi siswa, maka semakin erat pula pengaruh motivasi terhadap aktivitas belajarnya. Dengan demikian semakin jelaslah bahwa motivasi itu sangat berguna bagi tindakan atau perbuatan yang dilakukan siswa sehubungan dengan aktifitas belajar mereka.

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2013), ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah antara lain :(1) Tampak acuh tak acuh; (2) Mudah putus asa; (3) Perhatiannya tidak

tertuju pada pelajaran; (4) Suka mengganggu teman-temannya dikelas; (5) Sering meninggalkan pelajaran yang berakibat pada kesulitan belajar.

Selain itu, Sardiman (2011) mengungkapkan ciri-ciri adanya motivasi pada diri seseorang, adalah sebagai berikut: Tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya, tidak mudah melepaskan hal yang diyakini dan senang memecahkan masalah soal-soal.

3. Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Banyaknya siswa yang memiliki motivasi rendah, hal itu ditandai dengan sikap siswa yang kurang bersemangat dalam pembelajaran di kelas, senang bermain game daripada mementingkan belajarnya dan mengobrol dengan teman sebangkunya karena sulit memahami materi yang diberikan oleh gurunya. Dalam proses belajar siswa harus memiliki motivasi yang tinggi karena sebagai pemberi semangat dan dapat menentukan tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan termasuk dalam kegiatan belajar dan pada pembentukan pribadi siswa untuk selalu berprestasi dan tidak lekas putus asa dalam menyelesaikan suatu masalah. Untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang berkaitan dengan pola pikir individu yang kurang berusaha atau tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, maka jenis konseling yang di rasa cocok adalah konseling yang berkaitan dengan kognitif seseorang yaitu teknik *Cognitive Restructuring*.

Berdasarkan pemaparan tersebut alasan menggunakan teknik *cognitive restructuring* adalah membantu siswa untuk belajar berfikir secara berbeda, artinya siswa diajari mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diungkapkan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif menunjukkan adanya pikiran yang irasional.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang selama ini masih rendah. Dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* ini disarankan bisa menggali dan mengkaji masalah ini dengan perspektif yang lebih luas serta dapat mengaplikasikan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi masalah selain motivasi belajar baik itu pada subjek siswa ataupun yang lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asparinda. 2015. *Motivasi Belajar Siswa SMP Megeri 4 Merlung Kabupaten Tanjung Jabung Barat*. Skripsi tidak Diterbitkan. Jambi: Universitas Jambi.

- Erford, B.T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kompri. 2015. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nawantara, D.R, Mappiare.A, Radjah.L.C. 2016. Perbedaan Komitmen Tugas Siswa SMP dalam Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 4 (4): 193-198. (Online). Tersedia: <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/8216>. Diunduh 19 November 2021.
- Nurrohmah, I.I. 2019. *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa*. Skripsi tidak Diterbitkan. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Oktiani, I. 2017. Kreativitas Guru dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan*, 5 (2): 216-232. (online). tersedia: <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/artic le/download/1939/1435>. diunduh 27 April 2020.
- Purwanti, S., Kameli, Y., & Erlamsyah. 2017. *Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dengan Setting Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Makalah disajikan pada *The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era Proceeding Internasional Counseling and Education Seminar ICES 2017*. (Online). tersedia: <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/11238>. diunduh 16 April 2020.
- Saputra, W.N.E. 2017. Effectiveness Of Cognitive Restructuring Technique To Reduce Academic Procrastination Of Vocational High School Students. *Couns-Edu*. 2 (1): 6-10. (Online). Tersedia: <http://journal.konselor.or.id/index.php/cousedu/article/view/55/pdf>. Diunduh 13 Maret 2021.
- Sardiman, A.M. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W.S. & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.