



EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KALIBARU

Lailatul Barokah
UNIVERSITAS PGRI ARGOPURO JEMBER
Email: Lailatulbaroqah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP 1 kalibaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP 1 Kalibaru dengan sampel sebanyak 5 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan, kuesioner, observasi, dan wawancara. Sebelum disebarkan angket diuji validasi dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat : 1. Uji homogenitas 2. Uji normalitas, uji hipotesis : uji T. Hasil penelitian adalah : Terdapat Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP 1 kalibaru. Hal ini dibuktikan setelah pemberian treatment dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan konseling kelompok terdapat hasil perhitungan rata-rata pada saat pretest dan posttest mengalami kenaikan pada tingkat efikasi diri siswa. Pada pretest diperoleh skor rata-rata kelas eksperimen untuk pretest adalah 83 poin dan skor rata-rata pada posttest kelas eksperimen adalah 143 poin, dan pada kelas kontrol skor rata-rata pada pretest adalah 79 dan pada posttest juga 79 poin skor. Dari data-data yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 kalibaru. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil uji T- test yakni diketahui bahwa nilai *thitung* sebesar 10,812 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang menunjukkan $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan Tabel dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Mengetahui H_0 ditolak dari hasil berikut: Jika Nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< = 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak Jika Nilai signifikansi atau nilai probabilitas \geq dan H_0 diterima 0,05 maka H_1 ditolak.

Kata Kunci : Teknik Restrukturisasi Kognitif, Efikasi Diri Siswa

Pendahuluan

Perubahan dan perkembangan tersebut menjadikan siswa SMP berada pada masa yang banyak menarik perhatian karena sifat – sifat khas yang dimilikinya. Perkembangan emosi siswa pada usia remaja awal enunjukkan sifat yang sensitif dan kreatif (kritis), emosinya sering bersifat negatif dan tentamental. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melaksanakan tugas Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Kalibaru yang dilaksanakan dari tanggal 22 Agustus 2022 sampai 30 September 2022 bahwa, dari 32 siswa yang diwawancarai 8 Siswa mengaku pernah membolos , menyontek ,tidak Percaya diri jika disuruh maju untuk resentasi ,tidak mengerjakan tugas dari guru ,sering emosi meledak dan berbuat jahil pada temanya.

Fenomena rendahnya keyakinan pada dalam diri banyak terjadi pada remaja .Dalam hal ini upaya yang

di lakukan oleh pihak sekolah pada SMP Negeri 1 Kalibaru melalui peran pengajar BK dalam mengatasi permasalahan tersebut dengan cara dikumpulkan semua siswa-siswi yang bermasalah untuk selanjutnya diberikan bimbingan kelompok , tetapi upaya tersebut belum mendapat akibat yang optimal karena bimbingan kelompok dilakukan secara bersamaan karena banyak diantara siswa dan siswi merasa enggan untuk mengungkapkan masalahnya karena takut diketahui oleh orang lain, aktivitas bimbingan kelompok juga belum dilaksanakan secara optimal dikarenakan saat yang belum memadai sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok jadi terhambat.

Melihat permasalahan yang terdapat pihak sekolah SMP Negeri 1 Kalibaru melalui pengajar BK mencoba menerapkan bimbingan kelompok menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif.dalam konseling Restrukturasi kognitif individu dianjurkan buat bisa memahami dirinya. Sedangkan ciri siswa kelas SMP Negeri 1 Kalibaru VIII adalah ,mirip : 1) Memahami hal-hal abstrak, 2) Anak ingin lingkungan menerimanya ,3) Rasa ingin tau yang tinggi , 4) Berpikir kritis , dari

Hamzah. B. Uno (2007) ciri siswa ialah aspek-aspek atau kualitas perseorangan peserta didik yang terdiri berasal minat, perilaku, motivasi belajar, gaya belajar kemampuan berfikir, serta kemampuan awal yang dimiliki.Peserta didik atau murid adalah setiap orang yang menerima pengaruh berasal seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan.

Definisi teknik restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif yang salah atau menyimpang sehingga fokus utama dari teknik ini adalah pembenahan pada aspek kognitif yang maldatif atau kesalahan berfikir individu. Ellis dkk (1973:64), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental kesalahan berfikir dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional dan dominan. Gunarsa (2000:193), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif derektif dan mempunyai waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian dalam kepribadian dalam mengatasi masalah siswa. Ramli (2005:435), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku negatif dan keyakinan yang tidak rasional menjadi pikiran yang positif dan rasional. Dari pendapat pada ahli tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik reestrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dapat membantu individu dalam kesalahan berfikir menggantikan berfikir yang negatif menjadi positif dan perilaku negatif menjadi perilakupositif bagi orang lain.

Albert Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*Self- efficacy*).Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Secara umum, Efikasi Diri (*Self Efficacy*) adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai

tujuan tertentu. Menurut Bandura yang dikutip oleh Dede Rahmat Hidayat, efikasi diri adalah “penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan.” Efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukannya dapat mencapai hasil yang diinginkan, meskipun memiliki sedikit intensif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan.

Seperti dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anisah Fadhilah dalam skripsi yang berjudul Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik yang direncanakan untuk pemberian treatment akan dilaksanakan selama 6 sesi dengan waktu pelaksanaan 1x60 menit dan jadwal pelaksanaan konseling berdasarkan kesepakatan pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Berdasarkan hasil penelitian teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani harga diri yang rendah pada peserta didik kelas VIII di MTs n 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor harga diri sebelum mean pretest mengikuti layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif adalah 44,8 dan setelah mean posttest mengikuti layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 65,8 dan mengalami perubahan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Sesuai uraian diatas penulis buat membantu meningkatkan minat belajar peserta didik menggunakan konseling individu menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, maka dalam penelitian ini penulis mengangkat judul, “Keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMP Negeri 1 Kalibaru .

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen(*experimental*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, kondisi yang terkendalikan di maksud adalah adanya hasil dari penelitian dikonversikan ke dalam angka - angka, untuk analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis statistik (Sugiyono,2011:72). Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *Matching Pretest-post-test Control Group Design*, dari namanya saja sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu jenis-jenis eksperimen yang dianggap baik karena sudah memenuhi persyaratan yaitu kelompok lain yang tidak dikenai eksperimen dan ikut mendapatkan pengamatan (Suharsimi, 2002:78).

Eksperimental design (*experimental*) merupakan salah satu dari bentuk penelitian eksperimental, karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian validitas internal (kualitas pelaksanaan rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi. Ciri utama dari *true experimental* adalah sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara random dari populasi tertentu. Jadi cirinya adalah adanya kelompok kontrol dan sampel yang dipilih secara *random* (Sugiyono,2011). Desain penelitian merupakan rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa, sehingga akan dapat memberikan jawaban terhadap pertanyaan, penelitian, mengontrol, dan mengendalikan varian.

Rancangan eksperimen dalam penelitian ini ditunjukkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. *Desain Matching Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan(X)	<i>Posttest</i>
KE	O1	X1	O2
KK	O1	X2	O2

Keterangan:

KE:kelompokEksperimen

KK: kelompok Kontrol

O1 : pre-test (untuk kelompok eksperimen) O1 : post-test (untuk kelompok eksperimen) O2 : pre-test (kelompok kontrol)

O2 : post-test(kelompok kontrol)

X1: intervensi teknik restrukturisasi kognitifX2:tidak ada intervensi teknikrestrukturisasikognitif

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik restrukturisasikognitif efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru.

3.1. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP 1 Kalibaru yang beralamat diJalanlapangan gunung trisno 34, kalibaru banyuwangi. Dan untuk kelompok kontrol di SMP Darusallam Kalibaru.

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 30 siswa Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasijuga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari,tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek atau objekitu(Sugiyono, 2011: 80).

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimilikiolehpopulasi tersebut.Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkinuntuk meneliti semua yang ada dalam populasi karena adanya keterbatasan tertentu,maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sugiyono (2017) mengungkapkan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pendapat lain mengenai sampel yaitu Arikunto (2014) mengungkapkan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil sampel dengan adanya pertimbangan subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan adanya tujuan tertentu (Sugiyono, 2012). Artinya angket diberikan kepada responden (populasi) yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu karakteristik efikasi diri rendah dan siswa bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket. Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah berjumlah 5 siswa.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam

meningkatkan afeksi diri siswa kelas VIII SMP 1 Kalibaru. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen. Berdasarkan banyak desain dalam penelitian eksperimen maka peneliti ingin menggunakan penelitian *quasi eksperimen* yang bertujuan untuk melihat pengaruh terhadap pembelajaran dikelas dengan cara memberikan perlakuan- perlakuan tertentu pada kelas eksperimen sedangkan pada kelas kontrol tidak diberikan perlakuan.

Prosedur yang pertama yang dilakukan peneliti adalah meminta izin ke SMP 1 Kalibaru terlebih dahulu bahwa akan mengadakan penelitiandi sekolah tersebut apakah diizinkan atau tidak. Sebelum melakukan penelitian peneliti menyerahkan surat ijin penelitian dari kampus Universitas PGRI Argopuro Jember dan meminta surat balasan penelitian SMP 1 Kalibaru bahwa diizinkan untuk melakukan penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus sampai dengan 24 Agustus 2023. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui beberapa metode, yaitu metode angket, wawancara, dan observasi. Metode yang pertama kali dilakukan adalah metode angket untuk pretest. Pretest dilakukan untuk mengetahui skor masing masing siswa dalam tingkat afekasi diri.

Skor yang didapatkan oleh 2 kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel. HasilPretest Tingkat Efikasi Diri Siswa

No	Nama Responden	Jumlah Skor	Skor	Nama Responden	Jumlah Skor	Skor %
			%			%
1	MH	159	99%	GH	145	90%
2	ADS	145	90%	RD	134	83%
3	AZF	156	97%	UM	156	97%
4	NAB	143	89%	YA	155	96%
5	CDPC	156	97%	WLA	134	83%
6	KBW	134	96%	SS	134	83%
7	AFR	152	95%	FGT	137	85%
8	DN	137	85%	YU	146	91%
9	ZA	147	91%	REW	147	91%
10	NA	139	86%	MIC	138	86%
11	PKM	140	87%	CHL	122	76%
12	DV	138	86%	FRT	127	79%
13	VN	139	86%	DEH	145	90%
14	DQ	146	91%	NJK	143	89%
15	KK	143	89%	MKL	144	90%
16	KZ	132	82%	OPJ	155	96%
17	EF	148	92%	SDE	157	98%
18	GMS	151	94%	AWE	152	95%
19	SIN	150	93%	ROD	132	82%
20	SMK	156	97%	COY	129	80%
21	JA	155	89%	LOP	128	80%
22	DC	143	86%	HIJ	144	90%
23	DI	149	93%	GUY	133	83%
24	TBS	139	86%	RED	132	82%
25	IZH	134	83%	TUY	139	86%
26	ARW	97	60%	BUI	94	58%
27	LE	74	46%	HJ	66	41%
28	TA	86	53%	KL	76	47%
29	RE	82	51%	DF	75	46%
30	DAN	77	48%	RT	87	54%

Setelah peneliti melakukan pretest terhadap kelas tersebut didapatkan ada masing- masing 5 anak yang memiliki tingkat afekasi diri yang rendah . daftar nama anak yang memiliki tingkat afekasi rendah di kelas ekperimen dan akan diberikan intervensi berupa teknik restrukturisasi positif adalah sebagai berikut :

Data Siswa Yang Memiliki Tingkat Efikasi Diri Sedang

No	Nama Responden	Skor	%
1	ARW	97	60%
2	LE	74	46%
3	TA	86	53%
4	RE	82	51%
5	DAN	77	48%

Data tersebut diperoleh dari konversi hasil nilai skala likert sebagai berikut :

Tabel Kategori Penilaian

Rentang Skor	Kategori Skor	Nilai
$X > \mu + 1\sigma$	Tinggi	110 - 148
$\mu - 1\sigma < X \leq \mu$	Sedang	74 - 109
$X \leq \mu - 1\sigma$	Rendah	37 - 73

Peneliti mengambil hasil *pretest* yang masuk rentang nilai 74-109 yang bisa dikategorikan dengan tingkat efikasi diri yang rendah, berdasarkan data di atas peneliti menemukan 5 siswi, berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan memberikan treatment berupa teknik restrukturisasi positif pada 5 siswi tersebut.

Analisis Data Hasil Penelitian

Uji Homogenitas

Uji pra penelitian dalam penelitian ini adalah uji homogenitas kelas. Kedua kelas yang akan dijadikan sampel penelitian sebelumnya diuji homogenitas terlebih dahulu untuk mengetahui apakah kedua kelas tersebut homogen atau tidak. Untuk uji homogenitas peneliti menggunakan nilai hasil posttest yang

telah diberikan. Hasil penghitungan uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil postest	Based on Mean	1,343	1	8	,280
	Based on Median	,514	1	8	,494
	Based on Median and with adjusted df	,514	1	6,487	,498
	Based on trimmed mean	1,313	1	8	,285

Berdasarkan tabel pengujian menggunakan SPSS 26.0 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,498, karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05 yakni $0,498 > 0,05$ sehingga data tersebut dapat dikatakan homogen. Jadi kedua kelas yang dijadikan penelitian adalah kelas yang homogen. Karena kedua kelas tersebut homogen maka dapat dilakukan suatu penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian digunakan sebagai prasyarat untuk uji-t. Dalam penelitian ini, data harus berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka uji-t tidak dapat dilanjutkan. Suatu distribusi dikatakan normal jika taraf signifikansinya $>0,05$ sedangkan jika taraf signifikansinya $<0,05$ maka distribusinya dikatakan tidak normal. Untuk menguji kenormalan data digunakan uji kolmogorof-smirnov menggunakan SPSS 26.0 for windows. Dalam penelitian ini data yang terkumpul berupa data post-test siswa yang kemudian dianalisis oleh peneliti. Hasil perhitungan uji normalitas data post-test dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelas eksperimen dan kontrol	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil postest	kelas eksperimen	,203	5	,200 [*]	,916	5	,503
	kelas kontrol	,229	5	,200 [*]	,961	5	,816

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel diatas diperoleh nilai Kolmogorof-Smirnov untuk kelas eksperimen adalah 0,203 dan untuk kelas kontrol adalah 0,229. Kemudian berdasarkan perhitungan diatas dengan menggunakan kolmogorov-smirnov dapat disimpulkan bahwa data rata-rata berdistribusi normal karena memiliki Asymp. Sig > 0,05. Hasil postest kelas eksperimen memiliki sig. Sebesar 0,200 dan kelas kontrol memiliki sig. Sebesar 0,200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hasil Analisis Data

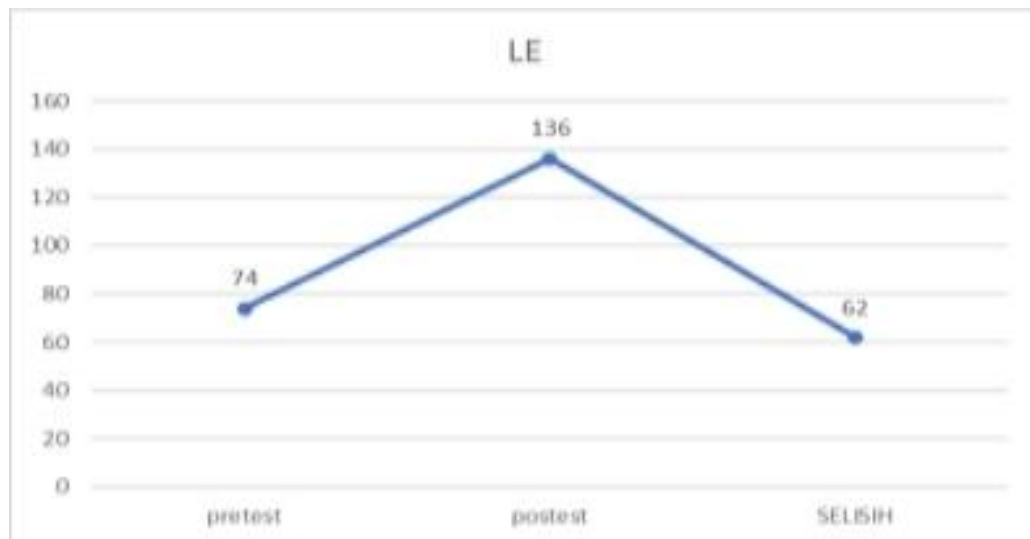
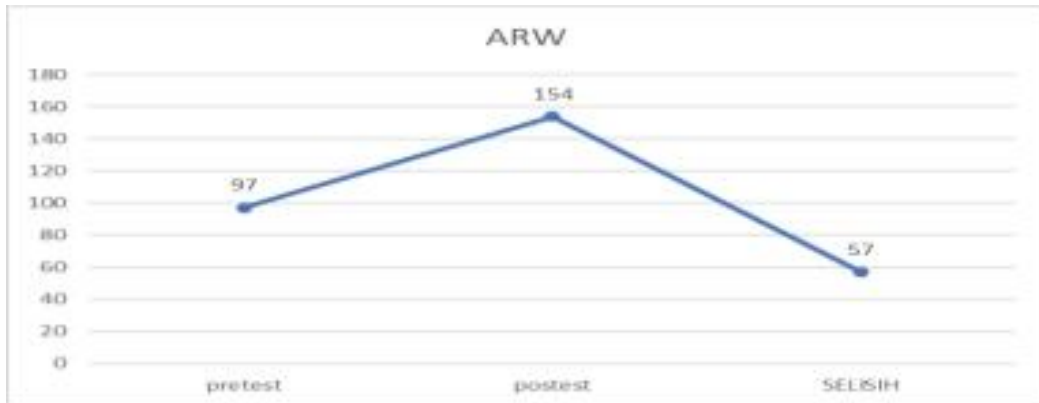
		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t Test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil postest	Equal variances assumed	1,343	,280	10,812	8	,000	63,60000	5,88218	50,03568	77,16432
	Equal variances not assumed			10,812	6,940	,000	63,60000	5,88218	49,66657	77,53343

Penarikan Kesimpulan

Hasil analisa uji-t (t-test) terhadap postest efikasi diri siswa dapat dilihat padatabel di atas. Dari tabel diketahui bahwa nilai *thitung* sebesar 10,812 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang menunjukkan $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan Tabel dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru.

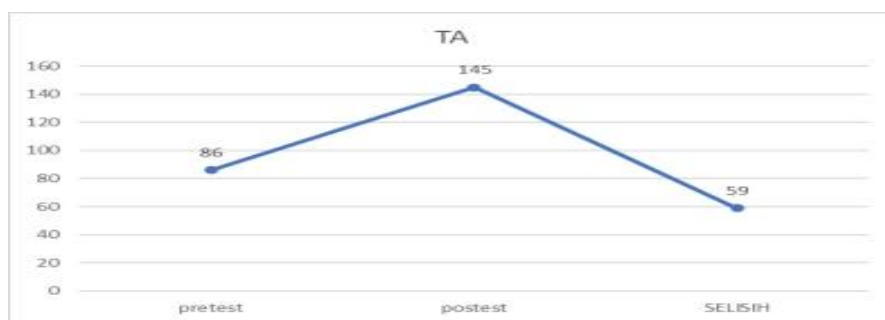
Pembahasan

Subjek pertama adalah ARW pada saat pretest mendapatkan skor 97 poin dan pada saat dilakukan posttest ARW mendapatkan poin sebanyak 154 poin dan dapat dikatakan adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Data tersebut dapat dilihat dari grafik dibawah ini:

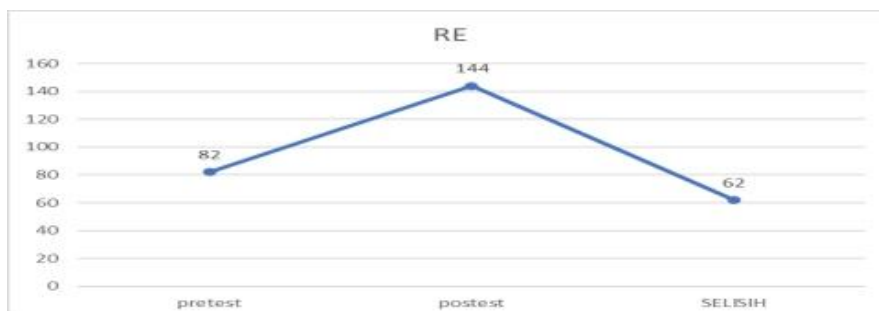


Subjek kedua adalah LE pada saat pretest mendapatkan skor 74 poin dan pada saat dilakukan postest LE mendapatkan poin sebanyak 136 poin dan dapat dikatakan adanya pengaruh teknik restukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Data tersebut dapat dilihat dari grafik dibawah ini:

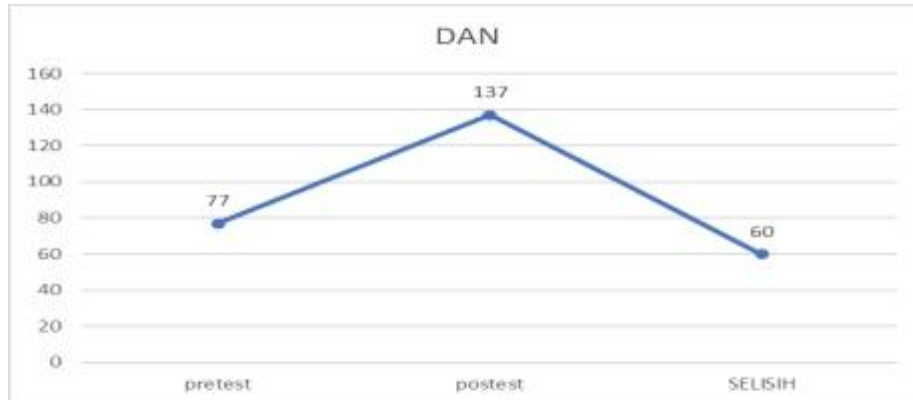
Subjek ketiga adalah TA pada saat pretest mendapatkan skor 86 poin dan pada saat dilakukan postest TA mendapatkan poin sebanyak 145 poin dan dapat dikatakan adanya pengaruh teknik restukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Data tersebut dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



Subjek keempat adalah RE pada saat pretest mendapatkan skor 82 poin dan pada saat dilakukan postest RE mendapatkan poin sebanyak 144 poin dan dapat dikatakan adanya pengaruh teknik restukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Data tersebut dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



Subjek kelima adalah DAN pada saat pretest mendapatkan skor 77 poin dan pada saat dilakukan postest DAN mendapatkan poin sebanyak 137 poin dan dapat dikatakan adanya pengaruh teknik restukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Data tersebut dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari data-data yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 kalibaru. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil uji T-test yakni diketahui bahwa nilai *thitung* sebesar 10,812 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang menunjukkan $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan Tabel dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh restrukturisasi kognitif terhadap efikasi diri siswa SMP 1 Kalibaru. Mengetahui H_0 ditolak dari hasil berikut:

- (a) Jika Nilaisignifikansiataunilaiprobabilitas $< \alpha 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.
- (b) Jika Nilaisignifikansiataunilaiprobabilitas $\geq \alpha 0,05$ maka H_1 ditolakdan H_0 diterima.

SARAN

1. Bagi siswa Penelitian ini di harapan sebagai masukan yang berharga bagi siswa.
2. Bagi guru, Bagi guru bimbingan konseling sebagai umpanan balik ataumasukan dalam upaya untuk membantu siswa yang membutuhkanbantuan dan meningkatkan kinerja konselor dalam meningkatkankonsep diri siswa.
3. Bagi sekolah Dapat memberikan bantuan di sekolah SMP Negeri 1 Kalibaru dalam meningkatkan konsep diri siswa , khususnya pada siswa kelas VIII SMPNegeri 1 Kalibaru.
4. Bagi lembaga Universitas IKIP Argopuro Jember.Dapat dijadikan tolak ukur atas keberhasilan lembaga dalam mencetak calon tenaga guru yang professional sesuai dengan profesi akademik.

Daftar Pustaka

- A Hallen ,*Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi* , (Jakarta : Quantum Teaching , 2005),h.73
Tohirin.2013 *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah* (berbasis Intergrasi).Jakarta. PT.Grafindo Persada.
- Corey, G.2009.*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.Bandung : PT Refika Aditama
- Depdiknas.No. UNDANG –UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA2, Helina.2003:18 (1) : 22-27
- Djamarah , Syaiful Bahri 2000 *Psikologi Belajar* ,Jakarta,Penerbit PT. Asdi Mahasatya.
- Ellis Ormrod Jeanne 2008 *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*.Jakarta : Erlangga.
- Ellis,A., dkk.2008.*The Pactice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York:Spinger Publising Company.
- Erford, Bradley T, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*,terj.Helly Prajitno & Sri Mulyanintini, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
- Gibson, James.L dan Donelly. 2000 *Organi zations Behavior Structure Processes Tenth Edition* ,
Irwan Mc Graw,Hill.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok (Dasar dan Profil)* , (Ghalia Indonesia :Jakarta ,1995) ,h.G1
- Puspaningtyas, N.D. (2009). *Berpikir literar SiswaSD dalam pembelajaran matematika mathema Journal* .I.(1). 24 – 30.
- Rahmat Hidayat, Dede . 2011.*Psikologi kepribadian dalam konseling* . Bogor : Ghalia Indonesia.
- Ghufron, M.Nur dan Rini Risnawitas .2014 . *Teori- teori psikoogi* .Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sarwono, S.W 2006 *Psikologi Remaja* Jakarta:Raja Grafindo Persada.
- Uno ,Hamzah B. 2007. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang kreatif dan Efektif* .Jakarta : Bumi Aksara.

Yuniati Elis. 2016. *Pengaruh model pembelajaran dan Self Efikasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMA Negeri Parini*:E- Jurnal Mitra Sains,4(1),92-100.

Yudha,F.2009 .*Peran pendidikan matematika dalam meningkatkan sumber daya manusia guna membangun masyarakat islam modern . JPM:Jurnal Pendidikan Matematika ,5* (2) ,87.<http://doi.org/10.33474/JJM.V512.2725>

