



JOURNAL OF CONTEMPORARY
GENDER AND CHILD STUDIES

Vol 5 No 1 Year 2026 Page 444-449

<https://zia-research.com/index.php/jcgscs>

Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Kelas XI

Luh Putu Kartika Mahadewi Natha¹, Kadek Suranata², Putu Ari Dharmayanti³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Email : kartika@student.undiksha.ac.id¹, kadek.suranata@undiksha.ac.id²,
putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id³

ARTICLE INFO

Kata Kunci

Cognitive Behavioral

Restrukturisasi Kognitif

Self-Efficacy Akademik

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with cognitive restructuring techniques in improving the academic self-efficacy of Grade XI students at SMA Negeri 4 Singaraja. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design in the form of a pretest-posttest control group design. The research subjects involved all students in the experimental and control groups, with the intervention focused on the experimental group through self-help-based counseling services using the SI-Counseling website. Data were collected using an academic self-efficacy questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using an independent sample t-test. The results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and an effect size of 1.918, which falls into the strong category, indicating a significant difference between the experimental and control groups. Thus, Cognitive Behavioral Counseling with cognitive restructuring techniques is effective in improving students' academic self-efficacy.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen berupa *pretest-posttest control grup design*. Subjek penelitian melibatkan seluruh siswa pada kelas eksperimen dan kelas kontrol, dengan pelaksanaan intervensi berfokus berfokus pada kelompok eksperimen melalui layanan konseling berbasis *self-help* menggunakan media *website* SI-Konseling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *self-efficacy* akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta *effect size* sebesar 1,918 yang berada pada kategori kuat, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

PENDAHULUAN

Self-efficacy akademik merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar siswa. Secara ideal, siswa diharapkan memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, menghadapi tantangan belajar, serta mampu bertahan dalam situasi sulit. *Self-efficacy* berperan dalam mempengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1995). Siswa dengan *self-efficacy* akademik yang tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik, memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta mampu mengatasi hambatan akademik secara efektif. Temuan penelitian terbaru juga menegaskan bahwa *self-efficacy* akademik menjadi faktor yang berkorelasi signifikan dengan keterlibatan belajar dan pencapaian akademik siswa (Nadhira & Suryokusumo, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* menjadi komponen penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran.

Namun demikian, pada kenyataannya tidak semua siswa memiliki tingkat *self-efficacy* akademik yang optimal. Berbagai studi menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta cenderung menghindari tugas-

tugas yang menantang. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi, keterlibatan belajar, serta hasil belajar siswa. Temuan oleh Andika dan Setyawati menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik yang rendah merupakan faktor yang berkaitan signifikan dengan rendahnya hasil belajar siswa (Andika Dwi Lutfi M. & Setyawati, 2023). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi serta kurang mampu mengelola tantangan belajar secara adaptif (Putri et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa permasalahan *self-efficacy* akademik perlu mendapatkan perhatian serius dalam konteks pendidikan.

Kondisi serupa ditemukan di SMA Negeri 4 Singaraja, khususnya pada siswa kelas XI. Berdasarkan data awal, diperoleh bahwa sebesar 54,13% siswa berada pada kategori *self-efficacy* akademik rendah. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa siswa cenderung kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik, mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, serta menghindari tantangan belajar. Subjek dalam penelitian ini difokuskan pada siswa kelas XI A dan XI E yang menunjukkan karakteristik permasalahan tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang tepat, sistematis, dan efektif untuk membantu meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa, sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan belajar secara lebih percaya diri, adaptif, dan optimal.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dipandang sebagai salah satu solusi yang relevan dan potensial. Pendekatan konseling *Cognitive Behavioral* menekankan pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta berupaya mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif (Beck, 1976). Teknik restrukturisasi kognitif didefinisikan sebagai proses sistematis yang membantu individu dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengoreksi distorsi kognitif yang menyimpang, guna memperbaiki aspek kognitif yang bersifat maladaptif (Baroqah, 2024). Melalui teknik ini, individu diarahkan untuk mengganti pola pikir negatif dan irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional, objektif, dan adaptif. Proses tersebut diharapkan mampu membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap kemampuan diri, sehingga individu menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan, khususnya dalam konteks akademik. Dengan demikian, penerapan teknik restrukturisasi kognitif tidak hanya berperan dalam memperbaiki kesalahan berpikir, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik serta mendorong keterlibatan belajar yang lebih optimal.

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, layanan konseling turut mengalami transformasi melalui pemanfaatan media digital sebagai sarana pendukung intervensi. Salah satu bentuk implementasi yang berkembang adalah penggunaan media berbasis *website* seperti SI-Konseling, yang dirancang untuk memfasilitasi layanan konseling secara lebih sistematis dan terintegrasi. Melalui SI-Konseling, siswa dapat mengakses layanan konseling secara lebih fleksibel, mandiri (*self-help*), serta dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja sesuai dengan kebutuhan individu. Penggunaan *website* dalam konseling juga dapat mengintegrasikan berbagai fitur seperti video pembelajaran, forum diskusi, dan latihan mandiri yang mendukung proses intervensi secara lebih optimal (Suranata et al., 2021). Seluruh proses tersebut dapat terdokumentasi dengan baik dalam sistem, sehingga memudahkan konselor dalam melakukan pemantauan perkembangan siswa secara berkelanjutan. Di samping itu, pemanfaatan platform ini juga memungkinkan layanan konseling menjangkau lebih banyak peserta didik secara efisien, tanpa terikat oleh keterbatasan ruang dan waktu, sehingga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas layanan konseling di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya *self-efficacy* akademik siswa kelas XI. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa kelas XI. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta secara praktis sebagai alternatif layanan konseling berbasis teknologi untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling *Cognitive*

Behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok tersebut terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif, sementara kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan tersebut. Setelah proses intervensi selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur perubahan yang terjadi, sehingga dapat diketahui efektivitas perlakuan yang diberikan melalui perbandingan hasil antara kedua kelompok.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Singaraja pada siswa kelas XI. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 pada bulan Januari sampai Maret 2026, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, hingga pengambilan data *posttest*.

Target/Sasaran dan Subjek Penelitian

Target dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* akademik rendah. Subjek penelitian melibatkan seluruh siswa pada kelas XI A dan XI E dengan jumlah awal 74 siswa, namun yang berpartisipasi dalam penelitian sebanyak 66 siswa karena sebagian tidak hadir saat pelaksanaan. Kedua kelas tersebut ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penentuan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (Soegiyono, 2013). Pemilihan kelas XI A dan XI E didasarkan pada rekomendasi guru bimbingan dan konseling (BK) serta didukung oleh data awal (*pretest*) yang menunjukkan bahwa siswa pada kelas tersebut memiliki tingkat *self-efficacy* akademik yang relatif rendah. Dengan demikian, pemilihan subjek penelitian ini diharapkan mampu merepresentasikan kondisi permasalahan yang diteliti serta mendukung efektivitas pelaksanaan intervensi.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) tahap persiapan, meliputi penyusunan instrumen dan koordinasi dengan pihak sekolah; (2) tahap pelaksanaan, diawali dengan pemberian *pretest* kepada kedua kelompok; (3) tahap intervensi, yaitu pemberian layanan konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif kepada kelompok eksperimen melalui media bantu *website* SI-Konseling secara *self-help* dalam beberapa sesi; (4) tahap evaluasi, yaitu pemberian *posttest* kepada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan *self-efficacy* akademik siswa; serta (5) tahap analisis data dan penarikan kesimpulan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pengukuran *self-efficacy* akademik siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *self-efficacy* akademik yang disusun berdasarkan indikator yang diturunkan dari definisi teoritis *self-efficacy*. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode non-tes menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswa pada tahap *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat *self-efficacy* akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Pengisian kuesioner dilakukan secara daring melalui *Google Form* guna memudahkan akses dan meningkatkan efisiensi dalam pengumpulan data.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak Statistik SPSS. Analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik. Selanjutnya, untuk mengetahui besar pengaruh perlakuan yang diberikan, dilakukan analisis *effect size*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-efficacy* akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, skor *pretest* berada pada rentang 77 hingga 136, sedangkan skor *posttest* meningkat menjadi 74 hingga 150, dengan sebagian besar siswa menunjukkan kenaikan skor yang signifikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, skor *pretest* berada pada rentang 46 hingga 95 dan skor *posttest* hanya meningkat menjadi 58 hingga 121, dengan pola peningkatan yang cenderung tidak konsisten. Perbedaan ini menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih optimal dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut terjadi karena adanya intervensi berupa konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif yang membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Untuk memastikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik, selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji *Levene* sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan *independent sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 26*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* disajikan pada Tabel 1. berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Kelas		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Eksperimen	,132	36	,117	,930	36	,026
	Posttest Eksperimen	,110	36	,200*	,954	36	,145
	Pretest Kontrol	,127	30	,200*	,946	30	,136
	Posttest Kontrol	,116	30	,200*	,970	30	,543

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan seluruh data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan pada nilai signifikansi pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,117, *posttest* eksperimen sebesar 0,200, serta *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol masing-masing sebesar 0,200 yang seluruhnya berada di atas 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok telah memenuhi asumsi normalitas.

Uji homogenitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Levene's* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 26*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok yang diteliti. Data dinyatakan homogen jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas *Levene's*

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,435	3	128	,729
	Based on Median	,422	3	128	,738
	Based on Median and with adjusted df	,422	3	120.606	,738
	Based on trimmed mean	,428	3	128	,733

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji homogenitas menggunakan uji *levene's* menunjukkan nilai signifikansi pada *Based on Mean* sebesar 0,729 diperoleh lebih besar dari 0,05, sehingga H_0 diterima. Dengan demikian, varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan homogen. Kondisi ini menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi homogenitas, sehingga analisis dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis menggunakan uji t.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *independent sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 26*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol

yang tidak diberikan perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan pada uji-t adalah apabila nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 3. berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji *Independent Sample t-test*

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Value	Equal variances assumed	,516	,475	7.766	64	,000	32.033	4.125	23.793	40.274
	Equal variances not assumed			7.855	63.757	,000	32.033	4.078	23.885	40.181

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji hipotesis diperoleh nilai t hitung sebesar 7,766 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Karena nilai signifikansi yang diperoleh $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut, selanjutnya dilakukan uji efektivitas untuk mengetahui sejauh mana pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan *self-efficacy* akademik siswa. Hasil uji efektivitas disajikan pada Gambar 1. berikut ini:

$$\begin{aligned}
 ES &= 7.766 \sqrt{\frac{1}{36} + \frac{1}{30}} \\
 &= 7.766 \sqrt{0.0278 + 0.0333} \\
 &= 7.766 \sqrt{0.0611} \\
 &= 7.766 \times 0,247 \\
 &= 1.918
 \end{aligned}$$

Gambar 1. Hasil Uji Efektivitas

Berdasarkan Gambar 1, hasil uji efektivitas menggunakan rumus *Cohen-D* yang diperoleh hasil perhitungan menunjukkan nilai *effect size* sebesar 1,918. Berdasarkan kriteria *effect size*, nilai tersebut termasuk dalam kategori kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa kelas XI. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik. Selain itu, pemanfaatan media *website* SI-Konseling dengan pendekatan *self-help* turut mendukung keterlibatan siswa secara aktif dan fleksibel dalam proses konseling. Oleh karena itu, konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling yang inovatif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan intervensi serupa dengan cakupan subjek yang lebih luas serta mempertimbangkan evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan *self-efficacy* siswa.

REFERENSI

- Andika Dwi Lutfi M., & Setyawati, S. P. (2023). *Peran Self Efikasi Akademik dan Keterikatan Akademik dalam Mencapai Prestasi Akademik*. 1163–1173.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, And Adjustment Theory, Research, And, Application* (J. E. Maddux (ed.)). Plenum Press.
- Baroqah, L. (2024). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kalibaru. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 4(2), 398. <https://doi.org/10.36841/consilium.v4i2.5120>
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. In *Int.Univ.Press,New York*. Penguin Group US. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1977.31.4.633>
- Nadhiba, A., & Suryokusumo, C. (2026). *Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Student Engagement Pada Mahasiswa Psikologi The Influence of Academic Self-Efficacy on Student Engagement among Psychology Students Abstrak*. 13(01), 371–378.
- Putri, A., Salbiyah, S., Mardhotillah, M., Shaputra, R. R., & Dewi, R. S. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*. 3. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona>
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Paramartha, W. E., Dwiarwati, K. A., & Ifdil, I. (2021). *Pengaruh model Strength-based Counseling dalam LMS Schoology untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa*. 7(1), 137–146.