


Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Kristen Tomohon

Irnawati Mine^{1*}, Meisie L. Mangantes², Deklay Nainggolan³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Kelurahan Maesa Unima, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara

E-mail: mineirawati@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5013>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 02 Jan 2026

Revised: 19 Jan 2026

Accepted: 02 Feb 2026

Kata Kunci:

Layanan Konseling Individu, *Cognitive Restructuring*, Motivasi Belajar.

Keywords:

Individual Counseling Services, Cognitive Restructuring, Learning Motivation.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar peserta didik di SMP Kristen Tomohon melalui layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I, motivasi belajar peserta didik berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan perbaikan pada Siklus II dengan latihan *coping thought* yang lebih sistematis, terjadi peningkatan signifikan menjadi kategori tinggi dengan skor 54. Peserta didik menjadi lebih berani berpendapat, memahami tujuan pembelajaran, dan lebih aktif dalam belajar. Kesimpulannya, teknik *cognitive restructuring* efektif membantu peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi positif untuk meningkatkan motivasi belajar.

This study aims to determine the improvement of student learning motivation at Tomohon Christian Junior High School through individual counseling services with cognitive restructuring techniques. The research method used is Counseling Guidance Action Research (PTBK) which was carried out in two cycles, including the planning, implementation, observation, and reflection stages. The results showed that in Cycle I, student learning motivation was in the medium category. After improvements were made in Cycle II with more systematic coping thought exercises, there was a significant increase to the high category with a score of 54. Students became more courageous in expressing opinions, understanding learning objectives, and being more active in learning. In conclusion, cognitive restructuring techniques are effective in helping students change negative thoughts into positive ones to increase learning motivation.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Irnawati Mine¹, et al (2026). Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Kristen Tomohon, 4(3) 19394-19397. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5013>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mengembangkan potensi diri peserta didik, termasuk kekuatan spiritual dan kecerdasan. Motivasi belajar berperan penting sebagai dorongan mental yang mengarahkan perilaku belajar untuk mencapai hasil maksimal. Namun, hasil observasi di SMP Kristen Tomohon menunjukkan rendahnya motivasi belajar, yang terlihat dari sikap tidak fokus, kebingungan materi, dan kecenderungan menyontek. Intervensi diperlukan melalui konseling individu guna membantu peserta didik menyesuaikan diri dan mengadaptasi perilaku positif di lingkungan sekolah.

Rendahnya motivasi belajar sering kali berakar dari pola pikir negatif atau kognisi irasional peserta didik terhadap kemampuan dirinya sendiri. Banyak siswa merasa bahwa materi pelajaran terlalu sulit atau merasa tidak memiliki masa depan yang cerah akibat latar belakang keluarga yang kurang harmonis (*broken home*). Hal ini menciptakan hambatan psikologis yang membuat mereka menarik diri dari aktivitas kelas dan kehilangan minat untuk berprestasi secara akademik.

Teknik *cognitive restructuring* hadir sebagai solusi untuk membantu peserta didik mengidentifikasi dan membongkar pikiran-pikiran yang merusak tersebut. Dengan mengubah cara pandang dari "saya tidak mampu" menjadi "saya bisa belajar dari kesalahan", peserta didik diharapkan memiliki energi baru untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Layanan konseling individu memberikan ruang yang aman dan personal bagi siswa untuk berproses secara mendalam dalam memperbaiki struktur kognisinya sehingga motivasi belajar dapat tumbuh secara intrinsik.

Tujuan belajar bagi peserta didik ialah, keberhasilan pembelajaran yang mencakup tingkah laku dan kemampuan berpikir yang dicapai dan dimiliki oleh peserta didik setelah menyelesaikan proses pembelajaran. (Mangantes, et al., 2023)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Prosedur penelitian mengikuti model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat langkah: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik di SMP Kristen Tomohon. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi, observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk melihat perubahan perilaku yang diharapkan.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pedoman observasi aktivitas siswa dan kuesioner motivasi belajar yang mencakup indikator ketekunan, minat, dan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan skor motivasi antara Siklus I dan Siklus II untuk menentukan efektivitas tindakan. Kriteria keberhasilan ditetapkan apabila terjadi peningkatan perilaku positif secara konsisten dan siswa mampu mendemonstrasikan kemampuan berpikir positif secara mandiri di akhir layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Peneliti fokus pada rasionalisasi dan identifikasi pikiran negatif, namun perubahan perilaku belum signifikan karena peserta didik masih beradaptasi dengan proses konseling.

Pada siklus I, layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* mulai diterapkan dengan fokus pada pengenalan masalah, identifikasi pikiran negatif, dan pemberian pemahaman awal mengenai pentingnya motivasi belajar. Berdasarkan hasil observasi dan angket motivasi belajar, diperoleh skor sebesar 31, yang berada pada kategori sedang.

Peserta didik masih menunjukkan beberapa hambatan, seperti belum berani mengemukakan pendapat, kurang memahami tujuan pembelajaran, serta minimnya inisiatif dalam mencari informasi tambahan terkait materi pelajaran. Hasil refleksi menunjukkan bahwa peserta didik belum sepenuhnya memahami dan menginternalisasi teknik *cognitive restructuring*, sehingga diperlukan perbaikan dan penguatan pada siklus berikutnya.

Siklus II

Intervensi diperkuat dengan latihan *coping thought* (pikiran penanggulangan) seperti mengubah kalimat "saya tidak bisa" menjadi "saya mampu mencoba kembali". Hasil evaluasi Siklus II menunjukkan skor motivasi mencapai 54 (kategori tinggi), di mana peserta didik mulai giat belajar, tekun menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memiliki rasa ingin tahu yang besar. Peningkatan ini membuktikan bahwa keberhasilan restrukturisasi kognitif sangat bergantung pada kemampuan peserta didik dalam menginternalisasi pola pikir adaptif yang baru untuk menghadapi tantangan akademik.

Hasil angket motivasi belajar pada siklus II menunjukkan peningkatan skor ke dalam kategori tinggi, yang menandakan bahwa motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta didik tampak lebih aktif, percaya diri, dan memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk belajar. Teknik ini berhasil merestrukturisasi kognisi irasional peserta didik menjadi lebih adaptif.

SIMPULAN

Layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Kristen Tomohon dari kategori sedang ke kategori tinggi. Perubahan pola pikir ini berdampak pada sikap belajar yang lebih aktif dan positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa Syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan kekuatan yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua dan keluarga serta teman-teman saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya.

Penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada dosen pembimbing skripsi saya, Prof. Dr. Meisie L. Mangantes, M.Pd dan Deklay Nainggolan, S.T., M.Pd, yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

REFERENSI

- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani, Y. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Akhmadi, N. (2020). *Konseling Individual Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Korban Broken Home Di Lembaga Kesejahteraan Social Anak Darul Hadlannah Klaten*.
- ANIS, A. N. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Di SMA Negeri 3 Maros.
- Arifin, H. Z. (2017). Perubahan perkembangan perilaku manusia karena belajar. *SABILARRASYAD: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kependidikan*, 2(1)
- Bustan, R., & Sutiasasmitha, E. (2018). Pengabdian kepada masyarakat pelayanan konseling individu dan kelompok pada warga binaan di Lembaga Pemasarakatan Wanita Tangerang. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 236-250.
- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 62-69.
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61-68.
- Mangantes, M., Lempoy, A. M., & Kasenda, R. Y. (2023). Pengaruh Kedisiplinan Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Amurang Timur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 870-876.
- Melisa, S. (2020). *Konseling Individu Bagi Anak Pelaku Pencabulan Di Balai Pemasarakatan Kelas II Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*.
- Nainggolan, D., Tadung, F. P., Sondakh, A. J., & Birahim, G. N. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Bagi Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 29-33.
- Pujadi, A. (2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa: studi kasus pada fakultas ekonomi universitas bunda mulia. *Business Management Journal*, 3(2).
- Sabaruddin, W. P. (2021). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Smp Negeri 8 PALOPO (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO)*.
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 26-31.
- SULIGA, A. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sma Al-Azhar 03 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*.
- Syamsiyah, S. N. (2024). *Bimbingan Konseling Teknik Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Menyimpang Siswa Kelas Xi Smk Negeri 2 Singosari Malang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023. Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, 3(1), 1-21.
- Wijayanti, J., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Bimbingan kelompok teknik self management untuk meningkatkan penerimaan diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 37-44.
- Winataputra, U. S., Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2014). Hakikat belajar dan pembelajaran. *Hakikat Belajar dan Pembelajaran*, 4(1), 146.

Zahro, S., & Jannah, T. (2023). Motivasi Belajar dalam Pandangan Abraham Maslow. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 61-70.