



# EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI INTRINSIK DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 LAKUDO

**Amilda Rahim, Rasman Sastra Wijaya**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: [amildarahim14@gmail.com](mailto:amildarahim14@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji Layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Motivasi Intrinsik Dalam Belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperimental One-Group Pretest-Posttest Desain*. Populasi penelitian 48 Siswa i dari 2 kelas yaitu kelas IPA 23 Siswa dan kelas IPS 25 Siswa. Teknik sampling menggunakan *Sampling Non Pribabilitas* dengan jenis *Purposive Sampling* yang terdiri dari 8 siswa kategori rendah motivasi intrinsik dalam belajar yang diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik analisis data menggunakan data kuantitatif dengan Statistik *Non Parametrik* uji Analisis *Wilcoxon Signed-Rank*. nilai *pre-test* yang diperoleh menunjukkan 100% dengan jumlah 8 siswa kategori rendah motivasi intrinsik dalam belajar dan hasil *Post-test* pada kategori sedang 5 siswa dengan persentase 62,5% dan 3 siswa dengan persentase 37,5% kategori tinggi. Hasil analisis uji *Wilcoxon Signed-Rank* menggunakan SPSS 2021 menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* 0.012 atau  $p < 0.05$  dengan nilai *Z* -2.524, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok; *Cognitive Restructuring*; Motivasi Intrinsik dalam Belajar.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses membangun manusia apa adanya kepada yang seharusnya atau yang disebut dengan kondisi ideal dimana manusia ideal merupakan kondisi optimum yang akan bergerak dan berkembang terus menerus, manusia yang mempunyai otoritas moral, mampu bertanggung jawab, memadai dan dapat mengambil keputusan sendiri serta menerima konsekuensinya, hal ini sangat penting karena manusia mempunyai jati diri yang harus berkembang dan merupakan makhluk yang bertanggung jawab sehingga ia tahu apa yang seharusnya dilakukan.

Pendidikan juga merupakan upaya sadar dimana seseorang sadar akan apa yang dilakukan tepatnya setiap proses pendidikan, upaya sadar akan setiap keinginan, kebutuhan, harapan dan fasilitas yang diperoleh dari sebuah pendidikan. Menurut Admin (2021) keberhasilan atau pencapaian yang diperoleh dihasilkan dari sebuah dorongan yang muncul pada setiap orang baik itu dorongan dalam diri maupun orang-orang dilingkungan sekitar. Dorongan dalam diri yang dimaksud merupakan pengaruh yang disebabkan oleh diri siswa dalam mencapai tujuan kegiatan belajar yang disebut dengan motivasi intrinsik. Menurut Luh et al. (2019) motivasi intrinsik merupakan penggerak yang berasal dari dalam diri siswa yang menjamin

kelangsungan belajar, memberikan arah dalam kegiatan belajar sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran yang dikehendaki.

Mengenai motivasi belajar, siswa SMA Negeri 3 Lakudo masih terdapat siswa yang belum mempunyai motivasi belajar. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang di kemukakan oleh guru BK SMA Negeri 3 Lakudo menunjukkan permasalahan mengenai motivasi intrinsik yaitu fokus dan rasa ingin tahu siswa disaat pelajaran harus ditingkatkan, siswa belum sepenuhnya dapat berpendapat tentang hal-hal baru yang ditemukan serta gambaran tentang harapan dan cita-cita siswa belum terpikirkan. Selain itu hasil wawancara yang dikemukakan oleh salah satu siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo menunjukkan permasalahan mengenai pemikiran siswa yang mempengaruhi motivasi intrinsiknya yaitu malu bertanya ketika menemui kesulitan dalam belajar, kurang tidur dan kurang menyukai pelajaran yang menyebabkan siswa tidak serius dan semangat dalam belajar, lupa dan mager untuk mengerjakan tugas tepat waktu, masih bingung mengenai gambaran cita-cita yang ingin dicapai dan bingung apa yang harus dilakukan dalam merencanakan masa depan.

Hal tersebut juga berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi di SMA Negeri 3 Lakudo permasalahan mengenai motivasi intrinsik siswa yaitu belum adanya kesadaran siswa masuk kelas ketika mata pelajaran dimulai, tidak kesekolah tanpa alasan, tidak mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak serius atau mengantuk pada jam belajar.

Belajar merupakan suatu aktivitas atau suatu proses memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap dan mengokohkan kepribadian dalam konteks menjadi tahu, dalam aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah terlepas dari kegiatan belajar baik ketika seseorang melaksanakan aktivitas belajar sendiri maupun didalam suatu kelompok tertentu (Ariani Hrp et al., 2022). Mencegah timbulnya masalah yang dialami siswa dalam kegiatan belajar bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan bimbingan yang mampu mengembangkan potensi siswa dalam aktivitas belajarnya.

Menurut Hartanti (2022) bimbingan kelompok juga merupakan suatu kegiatan kelompok yang menyediakan informasi dan mengarahkan agar seseorang untuk mencapai tujuan-tujuan bersama dimana individu diberikan bimbingan mendapatkan pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal secara lebih khusus, kegiatan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan pemikiran, perasaan dan perilaku. Dalam layanan bimbingan kelompok membahas berbagai topik-topik permasalahan dan menggunakan suatu teknik dalam mencapai tujuan seperti teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan terapi dengan pendekatan perilaku yang mendorong dan menerapkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Terapi ini dibuat untuk membantu seseorang mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan pikiran yang dimiliki, hal ini terbukti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rasdiany & Neviyarni (2022) dimana menunjukkan siswa kategori kebiasaan belajar tinggi setelah pemberian teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi intrinsik dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo, pelaksanaan dan efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperimental One-Group Pretest-Posttest Design*. Untuk lebih jelasnya berikut desain penelitian yang digunakan :

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Lakudo, Waara, Kecamatan Lakudo, Kabupaten Buton Tengah. Waktu penelitian dilaksanakan pada 26 Februari sampai 26 Maret 2024 untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi intrinsik belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo.

Variabel operasional dalam penelitian ini ada 2 yaitu : (1) Motivasi Intrinsik Belajar yang merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo yang menggambarkan adanya keinginan untuk berhasil, dorongan kebutuhan dalam belajar dan harapan serta cita-cita dimasa depan dengan mengarahkan cara berpikir siswa menjadi lebih positif dan menyadari setiap proses berpikir dalam belajar. (2) Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* yang merupakan penanganan yang dilakukan dalam penelitian ini bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* bantuan yang diberikan kepada beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar, yang mengarah pada perkembangan peserta kelompok dan mengarahkan cara berpikir menjadi lebih positif sehingga menimbulkan respon emosional yang lebih baik dalam menentukan langkah-langkah aktivitas belajar yang dilakukan dengan mendiskusikan topik terkait permasalahan siswa, mengungkapkan pengalaman menangani masalah, menyadari proses berpikir yang dimiliki, belajar berpikir rasional dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif, melakukan proses berpikir positif secara berulang kali dan mengimplementasikan dalam kegiatan belajar.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo dengan jumlah 48 siswa yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas IPA 23 siswa dan kelas IPS 25 siswa.

Teknik sampling dalam Penelitian ini yaitu teknik *sampling non probabilitas* dengan jenis purposive sampling, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 8 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo yang memiliki motivasi intrinsik dalam belajar yang rendah berdasarkan hasil pretest dan masukan dari guru BK SMA Negeri 3 Lakudo untuk diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa. Penelitian ini menggunakan skala Likert, dimana Indikator-indikator yang terukur dapat dijadikan titik tolak ukur untuk membuat aitem instrument yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Jawaban setiap item instrumen yang mempunyai

tingkatan dari sangat positif sampai sangat negatif (Priadana & Sunarsi, 2021). Pernyataan dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu pernyataan *favorable* (F) dan pernyataan *unfavorable* (U). Uji reliabilitas dengan rumus *alpha's Cronbach*, Rentang nilai *koefisien alpha* berkisar antara 0 sampai dengan 1. Nilai *koefisien alpha* sebagai berikut: 0 sama dengan Tidak memiliki reliabilitas, 70 menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima, 80 merupakan reliabilitas yang baik dan 90 menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dan 1 menunjukkan reliabilitas sempurna (Budiastuti & Bandur, 2018).

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan data variabel yang diperoleh dari hasil skala penelitian (Saputri & Ayryza, 2021). Dan statistik non parametrik pada uji Analisis *Wilcoxon Signed-Rank* untuk membandingkan nilai dari dua kelompok data yang berkaitan dengan subjek yang sama (Subandriyo, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Gambaran motivasi intrinsik dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo diperoleh dari data yang diambil peneliti melalui hasil pengisian instrumen *pre-test*, berikut gambaran motivasi intrinsik dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo :

Tabel 2. Gambaran Umum Motivasi Intrinsik dalam Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo

Kategori	Kriteria	F	%
Rendah	$X < 52$	8	17%
Sedang	$52 \leq X < 78$	34	71%
Tinggi	$X > 78$	6	12%
Total		48	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa secara umum motivasi intrinsik dalam belajar siswa XI SMA Negeri 3 Lakudo yaitu kategori rendah 8 siswa dengan persentase 17%, kategori sedang 34 siswa dengan persentase 71% dan kategori tinggi 6 siswa dengan persentase 12%. Berdasarkan hasil *pre-test* kelas populasi diatas maka peneliti menarik sampel berdasarkan rendahnya motivasi intrinsik yang dimiliki siswa dan berdasarkan masukan dari guru BK SMA Negeri 3 Lakudo, untuk lebih jelasnya berikut tabel kelompok eksperimen yang digunakan:

Tabel 3. Gambaran Umum Motivasi Intrinsik dalam Belajar Kelas Eksperimen

Kategori	Kriteria	F	%
Rendah	$X < 52$	8	100%
Sedang	$52 \leq X < 78$	0	0
Tinggi	$X > 78$	0	0
Total		8	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen atau sampel yang digunakan berjumlah 8 siswa dengan keterangan 100% kategori rendah motivasi intrinsik dalam belajar yang dimiliki.

Diketahui bahwa kurangnya motivasi intrinsik dalam belajar siswa yaitu kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas, bingung dan tidak tahu langkah apa yang harus diambil untuk merencanakan masa depan serta belum mempunyai cita-cita yang ingin dicapai. Kelompok sampel ini akan diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar.

Penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo, pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan menggunakan langkah-langkah teknik *cognitive restructuring* sebagai berikut :

1. Perkenalan dan *Pre-test*
2. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (Topik "Hasrat dan Keinginan Dalam Belajar")
3. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (Topik "Dorongan dan Kebutuhan Dalam Belajar")
4. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (Topik "Harapan dan Cita-cita Masa Depan")
5. *Post-test*

Untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo peneliti melakukan *post-test*. Berikut hasil *post-test* kelompok eksperimen :

Tabel 4. *Post-test* Motivasi Intrinsik dalam Belajar Kelas Eksperimen

Kategori	Kriteria	F	%
Rendah	$X < 52$	0	0
Sedang	$52 \leq X < 78$	5	62,5%
Tinggi	$X > 78$	3	37,5%
Total		8	100%

Hasil *post-test* pada kelas eksperimen terdiri dari 5 siswa dengan persentase 62,5% kategori sedang dan 3 siswa dengan persentase 37,5% kategori tinggi dan tidak terdapat siswa

kategori rendah sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* juga efektif dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa.

Diketahui bahwa data *Ranks* pada Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa *negative ranks* atau selisih negative antara hasil *pre-tes post-test* adalah 0 pada nilai *N*, *Mean Rank* dan *Sum of Ranks*. Pada *positive ranks* atau selisih positif hasil *pre-test* dan *post-tets* menunjukkan 8 pada nilai *N*, *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan 4,50 dan *Sum of Ranks* dengan nilai 36,00. Sedangkan *Ties* atau tingkat kesamaan pada nilai *pre-test* dan *post-test* adalah 0, dimana nilai 0 dikatakan tidak terdapat kesamaan pada nilai *pre-test* dan *post-test*. Untuk lebih jelasnya berikut hasil tes statistik hasil *Pretest* dan *Posttest* uji *Wilcoxon Signed-ranks* :

Tabel 5. Tes statistik

	Post_test – Pre_test
Z	-2.524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Data tes statistik pada uji *Wilcoxon Signed-Ranks* diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai *Pre-test* dan *Post-test*. Sehingga dari hasil yang diperoleh disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* juga efektif dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini yaitu merupakan deskripsi hasil uji efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo. Adapun hasil analisis efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar yang dilakukan pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 8 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo.

Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan data tindakan kelas eksperimen dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat motivasi intrinsik yang dimiliki setiap siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo dan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan 3 kali pertemuan membahas topik permasalahan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dan pola pikir siswa menjadi lebih positif. Selain itu menumbuhkan motivasi intrinsik dalam belajar agar siswa memiliki pemahaman, sikap positif dan mampu membuat perencanaan kegiatan untuk menyikapi hal negatif sehingga mengarah pada suatu yang positif dalam belajar yang dilakukan.

Sebagaimana menurut Hartanti (2022) tujuan bimbingan kelompok yaitu siswa memiliki pemahaman tentang berbagai hal dalam belajar,

menumbuhkan sikap positif, siswa mampu membuat perencanaan kegiatan belajar dan siswa mampu melakukan kegiatan yang sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Sedangkan menurut Soetjipto & Soetjipto (2020) bahwa tujuan penggunaan teknik *cognitive restructuring* yaitu mengembangkan pola pikir siswa menjadi lebih rasional, mendorong pikiran siswa dalam mengubah pikiran negatif serta mengubah keyakinan diri siswa menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, peneliti kembali melakukan *post-test* untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang diberikan pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo dalam rangka meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada motivasi intrinsik dalam belajar kelompok eksperimen, hal ini dilihat hasil *post-test* yang mengalami peningkatan. Untuk memperkuat tingkat efektifitas pada bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo dilakukan uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Ranks* pada SPSS 2021, hasil data rank uji *Wilcoxon* menunjukkan tidak terdapat selisih negative antara hasil *pre-test* dan *post-test* serta rata-rata peningkatan, sedangkan selisih positif *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan pada rata-rata, jumlah rangking serta tidak terdapat tingkat kesamaan pada nilai *pre-test* dan *post-test*.

Pada hasil tes statistik menunjukkan nilai signifikan pada *pre-test* dan *post-test* 0.012 atau kurang dari batas ketentuan pada uji *Wilcoxon* yaitu 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan tingkat motivasi intrinsik belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada 8 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Subandriyo (2020) Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas jika probabilitas lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan jika probabilitas lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak atau tidak terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* juga efektif dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo, bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu siswa menumbuhkan kembali semangat dan keinginan dalam mengambil setiap langkah dalam kegiatan belajar, siswa mampu berpikir rasional sehingga dapat menuntun setiap perilaku yang dilakukan dalam memenuhi kegiatan yang dilakukan serta menyadari bagaimana gambaran dan cara menentukan masa depan serta cita-cita yang diinginkan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Uno

(Ananda & Hayati, 2020) bahwa indikator motivasi intrinsik dalam belajar yaitu adanya hasrat dan keinginan berhasil dalam belajar, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar serta harapan dan cita-cita dimasa depan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa gambaran umum motivasi intrinsik dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Lakudo sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah, sehingga dikatakan bahwa siswa XI SMA Negeri 3 lakudo membutuhkan bantuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar yang dimiliki.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* diberikan sebanyak 3 kali pertemuan dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa sehingga siswa mampu mengarahkan cara berpikir yang dimiliki menjadi lebih positif, menyadari setiap proses berpikir dalam belajar, mampu mengarahkan dorongan diri dalam belajar, menumbuhkan keinginan untuk berhasil dalam mencapai harapan serta cita-cita yang diinginkan dalam belajar.

Hal ini dapat dilihat dari Peningkatan motivasi intrinsik dalam belajar siswa dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen yang menunjukkan hasil *pre-test* kelompok eksperimen terdapat 8 siswa dengan kategori rendah dan tidak terdapat siswa kategori sedang dan tinggi sedangkan hasil *post-test* menunjukkan 5 siswa kategori sedang, 3 siswa kategori tinggi dan tidak terdapat siswa kategori rendah. Ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* dan nilai *Z*, sehingga dikatakan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* juga dapat membantu meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar siswa.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dijelaskan saran yang diberikan yaitu :

1. Bagi siswa yang memiliki motivasi intrinsik dalam belajar yang rendah dapat menerapkan teknik *cognitive restructuring* yaitu mengarahkan cara berpikir yang dimiliki menjadi lebih positif dan menyadari setiap proses berpikir dalam belajar.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling dapat menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan dalam membantu meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar setiap siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

Admin. (2021). *Pendidikan di Indonesia Saat Ini*. 1 Februari.  
<https://www.kabarpendidikan.id/2021/02/pendidikan-di-indonesia-saat-ini.html>

- Ananda, R., & Hayati, F. (2020). *Variabel Belajar Kompilasi Konsep* (M. Fadli. M.Pd (ed.)).
- Ariani Hrp, N., Masruro, Z., Zahara Saragih, S., Hasibuan, R., Simamora, S. S., & Toni. (2022). *Buku Ajar Belajar dan Pembelajaran*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan reliabilitas penelitian Dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS*. Mitra Wacana Media.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070-5084.
- Hartanti, J. (2022). *Tinjauan Teoritis Bimbingan Kelompok* (L. N. Riandika (ed.)).
- Luh, N., Nuraini, S., & Laksono, W. C. (2019). *Motivasi Internal dan Eksternal Siswa Sekolah*. 55–64.
- Priadana, H. M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Rasdiany, A. N., & Neviyarni, S. (2022). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Setting Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa di SMKN 6 Padang*. 4(3), 4180–4185.
- Sadif, R. S. (2023). PERILAKU CYBERBULLYING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF (Studi Kasus Pada Remaja Siswa Di SMA Negeri 3 Lasalimu). *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), 140-151.
- Saputri, I., & Ayriza, Y. (2021). Hubungan Perilaku Prososial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. *Acta Psychologia Available*, 3, 21–28.
- Soetjipto, H. P., & Soetjipto, S. M. (2020). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Pustaka Pelajar.
- Subandriyo, B. (2020). *Statistik Non Parametrik. Diklat Fungsional Statistisi Tingkat Ahli – BPS Angkatan XXI, Jakarta*, 0–55